

**T.C**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI YÜKSEK**  
**LİSANS TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SOSYAL  
BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**HİDAYET CANBAY**

**İZMİR 2010**

**T.C**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI YÜKSEK**  
**LİSANS TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SOSYAL  
BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**HİDAYET CANBAY**

**DANIŞMAN: PROF.DR. RENGİN KARACA**

**İZMİR 2010**

## Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinin Öznel iyi oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

27 / 12 / 2010

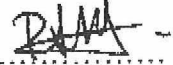
Hidayet CANBAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne


İşbu alışma, j¼rimiz tarafından.....

..... Eğitim Bilimleri..... Anabilim Dalı  
..... Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık..... Bilim Dalında  
Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.


Başkan : Prof. Dr. RENCİT KARACA



¼ye : Yrd. Doç. Dr. SHERA İZCAN



¼ye : Yrd. Doç. Dr. MUBARA GÜVENÇİ



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

.....



Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY  
Enstit¼ M¼d¼r¼

T.C.  
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	390796
Yazar Adı / Soyadı	HİDAYET CANBAY
Uyruğu / T.C.Kimlik No	T.C. 43519348232
Telefon / Cep Telefonu	312 4302684 5053995407
e-Posta	hidayetcanbay@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	The Assessment of The Relationship Between The Levels of Subjective Well-Being and The The Levels of Social Skills of The High School Students
Konu Başlıkları	Eğitim ve Öğretim
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	Eğitim Bilimleri Bölümü
Anabilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Bilim Dalı / Bölüm	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2010
Sayfa	128
Tez Danışmanları	Prof. Dr. Rengin KARACA
Dizin Terimleri	Ergenler=AdolescentsSosyal beceri=Social skill
Önerilen Dizin Terimleri	Öznel İyi Oluş=Subjective Well-Being
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Ertelenmesini istiyorum

a.Yukarıda başlığı yazılı olan tezinin, ilgilenenlerin incelemesine sunulmak üzere Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından arşivlenmesi, kağıt, mikroform veya elektronik formatta, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezime ilgili fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) ve erteleme talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

13.01.2011

İmza:.....

Yazdır

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde birçok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle çalışmam boyunca bana yol gösteren Danışmanım Prof. Dr. Rengin Karaca'ya gösterdiği sabırdan ve tüm emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Bana zaman ayıran ve tezimi okuyup katkıda bulunan hocam Yrd.Doç.Dr. Şüheda ÖZBEN'e, istatistik konusunda tavsiye ve yönlendirmelerini benden esirgemeyen Araştırma Görevlisi Tarık TOTAN'a teşekkür ederim.

Tez aşamamın tüm sıkıntısını, heyecanını benimle aynı duyguları hissederek yaşayan eşim Serkan ve kızım Miray'a teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince verdikleri destek ve izinlerden dolayı gerek Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğündeki, gerekse okulumdaki müdürlerime teşekkür ederim.

Hidayet CANBAY

Ankara- 2010

## İÇİNDEKİLER

<b>Sayfa</b>	
Yemin Metni	i
Değerlendirme Kurulu Üyeleri	ii
Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi Tez Veri Formu	iii
Önsöz	iv
İçindekiler	v
Tablo Listesi	vii
Özet	ix
Abstract	x
<b>BÖLÜM I</b>	
<b>GİRİŞ</b>	
1.1 Problem Durumu	1
1.1.1. Öznel İyi-oluş	8
1.1.2. Öznel İyi-oluş ile ilgili Kuramlar	13
1.1.2.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	13
1.1.2.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı	15
1.1.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı	18
1.1.2.4. Erek (Telic) Kuramı	19
1.1.2.5. Etkinlik ve Akış Kuramı	21
1.1.2.6. Tavandan- Tabana ve Tabandan –Tavana Kuramları	23
1.1.3. Öznel İyi-Olusu Etkileyen Etmenler	24
1.1.4 Sosyal Beceri	28
1.1.5. Sosyal Beceri Modelleri	36
1.2. Önemi ve Gerekçesi	40
1.3. Problem Cümlesi	42
1.4. Alt Problemler	42
1.5. Sayıtlılar ve Sınırlılıklar	43
1.6. Tanımlar	43
<b>BÖLÜM II</b>	
<b>İLGİLİ YAYIN VE ARASTIRMALAR</b>	
2.1.Öznel İyi-oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	45
2.2.Sosyal Beceri İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	51
<b>BÖLÜM III</b>	
<b>YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Araştırmanın Katılımcıları	56
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.3.1 Sosyal Beceri Ölçeği	57

3.3.2. Öznel İyi-oluş Ölçeği	58
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	59
3.4. Verilerin Toplanması	59
3.5. Verilerin Çözümlemesi	59

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR VE YORUM**

4.1. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin Cinsiyet durumlarına göre incelenmesi	61
4.2. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeylerine göre incelenmesi	63
4.3. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin gelir durumuna göre incelenmesi	66
4.4. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarı durumuna göre incelenmesi	68
4.5. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne baba tutumuna göre incelenmesi	71
4.6. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin Katıldıkları aktivitelere göre incelenmesi	74
4.7. Katılımcıların sosyal beceri düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi	77

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. Sonuçlar	80
5.2. Tartışma	82
5.3. Öneriler	93

### **KAYNAKÇA**

97

### **EKLER**

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	
Ek 2. Öznel İyi-oluş Ölçeği(Lise Formu)	
Ek 3. Sosyal Beceri Envanteri	



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1- Katılımcıların öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeylerinin Cinsiyetlerine göre bağımsız örneklem için <i>t</i> -testi sonuçları	62
Tablo 2- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin Sınıf düzeylerine göre ortalama ve standart sapma puanları	64
Tablo 3- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların sınıf düzeylerine göre ANOVA sonuçları	65
Tablo 4- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin Ebeveynlerinin gelir durumuna göre ortalama ve standart sapma puanları	66
Tablo 5- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin gelir durumuna göre ANOVA sonuçları	67
Tablo 6- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarılarına göre ortalama ve standart sapma puanları	69
Tablo 7- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarılarına göre ANOVA sonuçları	70
Tablo 8- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne babanın tutumuna göre ortalama ve standart sapma puanları	72
Tablo 9- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne babanın tutumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları	73
Tablo 10- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların katıldıkları aktivitelere göre ortalama ve standart sapma puanları	75

Tablo 11- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların katıldıkları aktivitelere göre ANOVA sonuçları	76
Tablo 12- Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında ki ilişkiler	78

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Ankara’da okuyan genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek; öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba tutumları, ebeveyn gelir durumları, akademik başarıları ve katıldıkları aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir.

Araştırma, liselerde okuyan ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek üzere hazırlanan ilişkiyel tarama modelinde bir çalışmadır.

Araştırma, 2009–2010 Öğretim yılının ilk yarıyılında Ankara İli Çankaya ilçesinde bulunan 20 genel liseden 9,10 ve 11. sınıflarına devam eden 222 kız ve 223 erkek toplam 445 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma kapsamında Sistematik Tabakalamalı Örnekleme yöntemi ile Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Çankaya Rehberlik Araştırma Merkeziyle görüşülerek elde edilen alt, orta ve üst gelir durumunu temsil ettiği belirlenen ikişer okuldan toplam altı okul belirlenmiştir. Bu okullardan da her sınıf düzeyini temsil eden ikişer sınıf araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmada ölçme aracı olarak Öznel iyi-Oluş Ölçeği-Lise formu (Özen, 2005), Sosyal Beceri Envanteri (Yüksel,1998) ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Global sosyal beceri düzeyleri cinsiyet bakımından incelendiğinde kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş ve global sosyal beceri düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel iyi oluş, Sosyal beceri, Ergenler.

## **ABSTRACT**

The aim of this research was to determine the relationship between the levels of subjective well-being and the levels of social skill of the high school students in Ankara; according to their various sociodemographic variables.

The study is descriptive. The sample of the study was students (222 girls, 223 boys, 445 total) attending to 6 public high schools in the ninth, tenth and eleventh grades during the first semester of 2009-2010 in Çankaya region. The randomly chosen sample was used in the study.

The data was collected by “Subjective Well-Being Scale (High School Version)” which was used to determine levels of subjective well-being, Social Skills Inventory which was created by Riggio (1986) and later translated and adapted to Turkish by Yüksel (1998) and a questionnaire which was developed by the researcher to determine the sociodemographic features of the sample.

The analysis revealed that, there is a positive and significant correlation between subjective well-being and social skill levels. There is a significant difference between overall social skill levels, according to gender. It is found that significant difference between global social skill, subjective well-being levels and the variables; academic achievement, participated activities and the family income. There is significant difference between subjective well-being and parental attitudes.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Social Skill, Adolescents.

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1 PROBLEM DURUMU

Tüm bilimler insanın mutluluğunu her zaman ilgi odağı yapmıştır. Edebiyat konularında ve şiirsel anlatımlarda mutluluğun belirtileri vardır. Platon ve Seneca gibi Eski Yunan filozoflarının, birçoğu mutluluk üzerinde yoğunlaşmışlardır. Büyük dinler ise cazibelerini artırmak için insanları mutluluğa ulaştıracak olan kendi tariflerini belirlemişlerdir. Bu nihai mutluluğun güvence altına alındığı ideal toplumu yaratmak için siyasi-ideolojiler belirlenmiştir. Ekonomistler, bütün bir toplumun “iyi”sini açıklamak için mali tedbirler geliştirmişlerdir.

Sosyal bilimler tarihine baktığımızda Psikoloji biliminin diğer bilimlere göre daha genç bir bilim dalı olduğunu görürüz. Felsefenin bir alt disiplini olarak görülen psikoloji, bilim olma yolunda ilerlerken mutluluk kavramını merkeze koymuş olmakla birlikte, bilim olma aşamasından sonra sistematikleşmiş, 1990’ların ortasına kadar asıl amacından uzaklaşmıştır. Öyle ki, 2. Dünya Savaşı öncesinde araştırmalarda hangi konulara daha çok değinildiğine bakınca karşımıza ilginç bir tablo çıkmaktadır; hastalıkların tedavi edilmesine yönelik çalışmalara ağırlık verilmiştir. Çok sayıda bilim adamı ancak, 1990’ların ortalarında pozitif psikoloji yaklaşımını yaygınlaştırma yönünde çalışmalara başlamışlardır. Elbetteki pozitif psikoloji o dönem için yeni bir fikir değildi. Allport (1961) ve Maslow (1971) gibi bilim adamları 1960-70’lerde pozitif psikolojiyle ilgilenmişler fakat onlar düşüncelerini deneysel araştırmalarla desteklemekte başarısız olmuşlardır. Böylece “Pozitif psikoloji”nin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları

düzeltilmekle ilgilenmeyip; olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelimi sağlamak olmuştur. Daha iyi, daha nitelikli bir yaşam hemen her insanın peşinde olduğu bir amaçtır. Son yirmi yıl içerisinde psikologların o zamana dek ilgilendikleri anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygular ve bunlara ilişkin konular yerini olumlu duygulara ve olumlu deneyimlere bırakmış ve pek çok araştırmancının da buna atıfta bulunduğu görülmektedir (Argyle, 1987).

Pozitif psikolojiye olan ilgilinin artması ile birçok konu bireysel ve toplumsal açılardan incelenmeye başlanmıştır. Toplumsal açıdan ele alınan konulara bakıldığında, yurttaşlık, sorumluluk, bakım, başkalarını düşünme, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı sayılabilir. Bireysel düzeyde ise, insanların olumlu özellikleri incelenmektedir; sevme yeteneği, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, özgünlük, ileri görüşlülük, manevilik, doğal yetenek ve akıllık gibi konularla beraber daha çok öznel deneyimlerin değerlendirilmesiyle ilgili konular olan huzur, tatmin, memnuniyet, umut, iyimserlik, pozitif düşünme ve mutluluğu kapsamaktadır.

Günlük yaşamımızda “mutluluk” olarak kullandığımız kavram, psikoloji literatürüne baktığımızda “öznel iyi oluş” olarak yer almaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu içerecek şekilde kişinin bilişsel ve duygusal durumu olarak ifade edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Başka bir deyişle öznel iyi-oluş , “bireylerin duygusal tepkilerini, memnuniyet yaratan alanlarını ve evrensel anlamda yaşam doyumlarını” kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1999:277).

Eğer insanlara mutluluktan ne anladıkları sorulacak olsa; farklı yanıtlar alınacaktır. Kişi, öncelikle yaşamdan aldığı doyumunu ya da bir eğlence, aktivite veya herhangi bir anıyla, durumuyla ilişkili bilişsel formdaki değerlendirmesini aktarır. Bu değerlendirme duygusal formda da olabilir; aslında bu tarz bir değerlendirme kişinin yaşantısıyla ortaya çıkan olumlu veya olumsuz duyguların ifadesidir. İnsanların, yaşadığı olayların tümü, onların ruh hallerine ve duygularına etki eder, ayrıca her bir kişinin kendi yaşamına ilişkin genel bir değerlendirmede bulunmasına yol açmaktadır.

Öznel iyi oluş, düşünürlerin ilgisini çekse de, sistematik olarak çalışılması ve ölçülmesi son yıllarda ki çalışmalar ile dikkat çekici hale gelmiştir (Kahneman ve ark., 1999; Myres, 1992; Diener, 1984). Bu araştırmalar, öznel iyi- oluş halinin üç boyutunu tanımlamaktadır. Bunlar; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumudur. Pozitif duygu kişinin heyecan gibi hoş duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Negatif duygu ise sıkıntı gibi hoş olmayan duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Yaşam doyumunu kişinin yaşamının çeşitli alanlarına ilişkin doyum belirtme eğilimidir (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir, 2003). Boyutun üç hali birlikte ele alındığında, kişilerin yaşamlarını değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşünce ile doluyorsa öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Duyguların, öznel iyi-oluş halinin merkezi olmasının birkaç nedeni vardır. Öncelikle kişiler, her zaman belli bir düzeyde duygu hisseder ve bu duygular sürekli olarak kişinin hoşnutluk veya hoşnutsuzluk duygularına katkı sağlarlar. İkinci olarak, yaşanan duygu kişinin yaşamını değerlendirmesiyle ilişkilidir. Olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve sürekliliği bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmesinde ağırlık kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

İnsanlar iyi-oluşlarını değerlendirdiklerinde olumlunun olumsuzla oranı çok önemlidir (Diener ve Lucas, 2000). Olumlu duygu, isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi terimlerle ifade edilirken, olumsuz duygular üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygulardan oluşmaktadır. Bir kişinin mutluluk düzeyi, kişinin negatif duygulardan ziyade pozitif duyguları yaşama sıklığı ile ilişkili olmakla beraber, insanların olumlu ve olumsuz duygu dengeleri, yaşam doyumunu düşüncelerine katkıda bulunur (Diener ve Larsen, 1993). Denge modeli (Bradburn, 1969), öznel iyi oluşun pozitif ve negatif duygu arasındaki farklılığın bir fonksiyonu olduğunu varsayar. Bradburn'e göre (akt. Hills ve Argyle, 2001) bir kişinin öznel iyi-oluş halinin yüksek olması pozitif duygularının negatif duygularından fazla, iyi-oluş halinin düşük olması ise negatif duyguların pozitif duygulardan fazla olma derecesidir.

Öznel iyi-oluş kavramının tüm bu unsurları ele alındığında “mutlu kişi” diğer bir ifadeyle öznel iyi-oluş hali yüksek kişi; nadiren üzüntülü, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli olan kişidir diyebiliriz. Farklı bir açıdan bakıldığında pozitif duyguları sık ve yoğun, negatif duyguları görece de olsa düşük düzeyde hissettiklerinde, yaşamlarında ki etkinlikler doyum sağlayıcı olduğunda, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır.

Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş süreci olan ergenlik, insan gelişiminin en önemli dönemlerinden biri olduğu için birçok araştırmanın konusu olmuştur. Ergen, insan gelişiminde bebeklikten sonra en hızlı gelişim dönemini yaşayan bireydir. Ergenlik dönemi hızlı fiziksel değişim, akran ilişkilerinde aşırı hassasiyet, grup kimliği ile yabancılaşma, aileden özerkleşme ve kişisel kimliğin gelişmesi ile karakterizedir (Erikson, 1963; Akt. Akboy ve İkiz, 2007:108).

Bu dönem hem bir risk, hem de bir fırsat dönemi olarak değerlendirilmektedir. Ergenlikte ki gelişimsel görevler;

- (a)her iki cinse karşı yeni ve olgun ilişkiler geliştirmek,
- (b)sosyal rolleri kazanmak,
- (c)beden imajının kabul edilmesi,
- (d)ebeveyn ve diğer yetişkinlere karşı duygusal bağımsızlığın kazanılması,
- (e)uzun süreli ilişki geliştirebilme,
- (f)kariyerini planlayabilme,
- (g)davranışlarına rehberlik edecek etik ve değerler sistemini oluşturmak,
- (h)davranışlarının sorumluluğunu alabilme olarak sıralamıştır (Havighurst, 1972).

Fakat Erikson (Akboy, 2005:100) ergenlikte en önemli özellik kimlik edinme çabasıdır. Bu dönemde en büyük destek arkadaşlarından gelmektedir.

Günümüzde, bireyin yalnızca bilişsel becerilere sahip olması önemini yitirmiştir. Diğer bir ifadeyle de “akıllı insan” veya “zeki insan” kavramı yerini “çok yönlü insan” kavramına bırakmıştır. Özellikle genç nüfusun kendi ile barışık, yaşamı kucaklayabilen, mutlu; bunun sonucu olarak topluma katkıda bulunan



bireyler olması hem ülkesi, hem de yaşamı adına büyük değer taşımaktadır. Yeni ilişkiler geliştiren ve akran grubu giderek genişleyen ergenin, karşı cinsle etkileşimleri artmakta ve sosyal ilişkileri daha karmaşık hale gelebilmektedir. Bu dönemde gençler sosyal ilişkilerini yeniden tanımlama ihtiyacı duymaktadır.

Sosyal beceriler kavramıyla ilgili pek çok tanım yapılmıştır. İlgili tanımlar birbirine içerik olarak benzemektedir. Hersen ve Eisler (1976) sosyal becerileri, bireylerin tabii çevrelerinde; okul, ev ve işte başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunma yeteneği olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Bacanlı, 1999b:20). Bornstein, Bellack ve Hersen (1977) kişilerarası ilişkilerde etkili olabilmek için gerekli beceriler olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Wise, Bundy, Bundy ve Wise, 1991). Sosyal beceriler, bireyin başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan davranışlardır. Bu davranışları gösterecek kişi, kişiler arası durumlarda çevrelerinden pekiştirme elde eder veya hâlihazır pekiştirmeleri sürdürür. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar; kişiler arası bir nitelik arz eder; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktirler, tekrarlanabilirler, kişiler arası ilişkileri başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilebilir. Buna göre tanışma, kendini-başkasını tanıtmaya, randevu isteme, selamlaşma, soru sorma, cevap verme, çatışma çözümüleme, şikayet etme, gibi birçok davranış sosyal becerilerin ortaya konduğu davranışlardır, demek mümkündür.

Ergenlik döneminde bireyin çevresinde ve iç dünyasında birçok değişiklikler olmaktadır. Bu dönemde sosyal ilişkiler ve etkileşimler giderek karmaşıklaşmakta ve bu da daha çok sorumluluk almayı gerektirmektedir. Bu dönemde karşılaşılan birçok durum veya problem bireyin hayatı boyunca ilk kez karşısına çıkmaktadır. Bu nedenle sosyal beceriler yaşanılacak zorlukların üstesinden gelmede ve olgunlaşma da büyük önem taşımaktadır. Sosyal becerileri yüksek olan kişiler, sosyal etkileşimlerden güç kazanmış yani onaylanmış; reddedilme veya başarısızlıklar yaşanmamış olup ergenlik döneminin sosyal gelişimsel görevlerini başarmış olacaktır. Becerilerini etkili bir şekilde kullanabilenler, kendisine veya başkalarına

gelebilecek zararları en aza indirgemiş olmaktadır. Böylece sosyal becerilerin ruh sağlığı için ne kadar yararlı olduğu görülmektedir.

Pozitif duygunun, negatif duyguya oranla yüksek olduğu diğer bir deyişle öznel iyi oluş hali yüksek kişilerin hem diğer insanlara oranla sosyal iletişimlerden daha fazla zevk aldıkları hem de sosyal yaşama daha uzun zaman ayırdıkları belirlenmiştir (Diane ve Hansen, 1996). Pozitif duyguların bir yandan öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırarak gelişimi arttırdığı, diğer yandan yakın ilişkileri biçimlendirme ve koruma becerisini geliştirdiği görülmektedir. Bunun aksine negatif duyguların bilişsel performansı bozduğu, algılamayı değiştirdiği ve bireyin kişiler arası ilişkilerinin kalitesini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Collins ve Gunnar, 1990).

Argyle ve Lu'nun (1990) çalışmasında mutluluk dışı dönüklükle birlikte, sosyal aktivitelere katılmayla da ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan mutsuz insanlar daha içe dönük ve duygularını daha az ifade etme eğilimindedir (Argly, 1987; Wright ve Walton, 2003). İçe dönüklerle karşılaştırıldığında dışa dönükler, yalnız ya da diğerleriyle birlikte yaşasa da; kırsalda ya da kentte yaşasa da daha mutludur (Pavot, Diener ve Fujita, 1990; Diener ve ark.,1992).

Bireyler, kendilerini ifade edebilmek, başkalarını anlayabilmek, duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılayabilmek için farklı sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar. Bu beceriler onların davranış örüntüsünü oluşturur. Bazı bireylerin bu tip sosyal becerilere sahip olmaması, onların kendi ihtiyaçlarını karşılamada ve duygularını ifade etmede yetersizlik, utangaçlık, çekingenlik, yalnızlık gibi güçlüklerle karşılaşmalarına neden olmaktadır (Yüksel, 1998). Sosyal becerilerdeki yetersizliğin sonuçları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar, düşük sosyal becerilerin, çocuklukta yaşanan zorluklar ve ileri yaşlarda yaşanabilecek uyumsuzluklarla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bayer, Shute ve MacMullin, 1996). Sosyal ilişkileri zayıf ve yetersiz olan çocuklar, psikolojik, davranışsal ve sosyal alanlarda memnuniyetsizlik yaşama eğilimindedirler. Sosyal becerilerden yoksun olan bireyler çoğunlukla evde, okulda, işte ve boş zamanlarında kişilerarası iletişimde zorluk yaşarlar (Corey, 2005).

Sosyal becerisi olan çocuklar katıldıkları etkinliklerden daha çok zevk alır ve kendi kararlarını kendileri verirler (Çetin ve ark., 2003). Sosyal beceriye sahip olmanın akranları tarafından kabul edilme, okula uyum sağlama, akademik açıdan başarı elde etme, benliğini olumlu algılama, olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirme gibi (Gresham, 1986) yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilecek avantajları bulunmaktadır. Kişi hayatı boyunca karşılaştığı gerçek yaşam problemlerini yaşamdan doyum sağlamak ve mutlu olmak için çözmek zorundadır (Dora, 2003). Sosyal açıdan yetenekli insanlar kendine güvenen insanlar olma eğilimindedirler; genellikle kendileri hakkında iyi hissediyorlardır. Onlar mükemmel olmadıklarını biliyorlarsa da, kendilerinin "yeterince iyi" olduğunu hissediyorlar ve sevilmeye, ilgi görmeye değer olduklarını biliyorlardır.

Sonuç olarak olumlu duygular kişinin varlığı için çok önemlidir. Myers, Sweneey ve Witmer'e göre (2003) insan doğuştan sevgi, ümit, güven gibi bazı özellikler getirmektedir ve bunlar yaşamımızı devam ettirmemizi sağlamaktadır. Bunlar varoluşun temel yapılarıdır ve bu yapılar ile kişi karşısına çıkan engeli daha etkili yollarla karşılayabilir. Kültürel alt yapıya bakmaksızın yakın ve güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak en önemli mutluluk kaynağı olarak görülmektedir. Diener ve Seligman (2002) yaptıkları bir araştırmaya dayalı olarak "hiçbir şey başkalarıyla kurduğumuz ilişkiler, insani bağlar ve onlardan aldığımız sosyal destek kadar kişiyi mutlu edemez" demiştir. Koruyucu yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, pozitif psikolojinin inceleme alanına giren mutluluk, memnuniyet, yeterlilik gibi konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı koruyucu görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu belirtmektedirler. Psikolojinin önümüzdeki hedefi, insanın güçlerini anlamak ve genç insanların bu güçlerini nasıl geliştirebileceğini bulmak olarak belirtilmektedir (Buss, 2000).

Sağlıklı olma Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de kabul ettiği şekliyle "bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali" durumudur ve bunun da temel bir insan hakkı olduğu vurgulanmıştır (Ünaldı ve ark. 1994:3). Başka bir deyişle kişinin biyolojik, psikolojik, sosyal yönden yeterlilik içerisinde olmasının önemi vurgulanmıştır(Arslan ve Kutsal, 1999: 173). Ergenlerin pek çok açıdan tehdit

altında olmaları nedeniyle günümüzde ergenlerin öğrenmelerine ve sağlıklı gelişebilmelerine verilen önem artmıştır (Hawkins ve Burt, 2002). Aileler ve eğitim kurumları bu sürecin en az sorunla atlatılabilmesi için büyük bir özveri ve çaba göstermektedir.

Bu anlayıştan hareketle, alanda yapılacak araştırmalara ve hazırlanacak eğitim projelerine katkı sağlaması için lise öğrencilerinin öznel iyi-oluş, sosyal beceri düzeyleri ve bunların arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

### 1.1.1 Öznel İyi-oluş

Öznel iyi-oluş, insanların yaşamları hakkında bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal tepkilerinin neden ve nasıl oluştuğu ile ilgilenmiştir. Kişiler, yaşamlarını, genel bir yargıya (yaşam doyumu ya da başarıma duygusu gibi), yaşam alanlarına (evlilik veya iş gibi), ya da şu anki duyguların neler olduğuna dayanarak değerlendirmeler yapabilirler. Kısaca; öznel iyi-oluş kişinin yaşamındaki değerlendirmelerin çeşitli tiplerini içeren; (özsaygı, neşe, yaşam doyumu, başarıma duygusu gibi) şemsiye bir kavramdır (Diener, 2006).

İyi oluş ve mutluluk birçok defa farklı açılardan tanımlanmıştır. Öncelikle iyi-oluş ideal koşullara sahip olma gibi dışsal bir ölçüt olarak ele alınmıştır. Sosyal bilim adamları, insanları yaşamlarında “olumlu” gördükleri konularla değerlendirmişler. En son olarak da pozitif duyguların negatif duygulara olan üstünlüğünü araştırma konusu yapmışlardır.

Mutluluk kelimesinin farklı anlamlar (neşe, sevinç, memnuniyet vb.) içermesi nedeniyle pek çok bilim adamı tarafından mutluluk yerine daha spesifik bir kavram olan öznel iyi-oluş (subjective well-being) kavramını tercih edilmektedir (Diener, 2006). Diener’a göre (2006) öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarını değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Öznel iyi oluş, yapısal eşitlik modeliyle bir araştırmada incelendiğinde (Arthaud-Day ve diğ., 2005) öznel iyi oluşu oluşturan üç alanın geçerliliği deneysel olarak da desteklenmiştir: bunlar (a) kişinin yaşam memnuniyeti (yaşamın bilişsel değerlendirmesi), (b) olumlu duygular ve (c) olumsuz duygulardır. Olumlu duygular; sevinç ve sevgi gibi pozitif duyguları belirtir. Olumlu ya da hoş duygulanım; insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi-oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır. Olumlu duygulanım 3 bölümde incelenir; zayıf düzey (memnuniyet gibi), orta düzey (hoşlanma gibi) ve yüksek düzey (coşku) (Diener, 2006).

Olumsuz duygular; insanların yaşamlarındaki sağlık, olaylar ve koşullarla ilgili olumsuz sonuçlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan negatif duygulardır. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete ve endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar. Olumsuz duygularla ilişkili yaşantıların, uzaması etkili davranışta bulunmayı engeller ve yaşamı mutsuz yapar. Öznel iyi oluşun diğer değişkenleri olarak; iyimserlik ve başarıma duygusunun da (feeling of fulfillment) öznel iyi-oluşun bir parçası olduğunu hatta bu kavramların dört bileşen olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir (Diener, 2006).

Öznel iyi-oluş insanların kendi durumları hakkında yargıda bulunmasıdır. Bu yargılar, sürekli ruh hali (mutluluk vb.) ve bunun kişi tarafından değerlendirilmesi (birinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ve işlevselliğinden memnun olması) ve psikolojik çevre ile ilişkisi (yaşam memnuniyeti, iş memnuniyeti gibi) ile ilgilidir. Bireysel duygu durumunun değerlendirilmesi ve algısı ruh halinin yansımasıdır. Oysaki memnuniyet ile kişinin yaşam bağlantılarını bilişsel yargılara, bazı standart karşılaştırmalara dayandırmasını gerektirir (Siegrist, 2003).

Öznel iyi-oluş alanı anlık ruhsal durumlara değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında inip çıkmasına rağmen öznel iyi-oluş araştırmacıları kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Sıklıkla, anlık mutluluk uzun dönemli

öznel iyi-oluş ile aynı sonuca götürmez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Duyguların öznel iyi-oluş halindeki önemini, öncelikle, insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşadıklarını ve yaşanan tüm duyguların hazzal bir değere (olumlu ve olumsuz olmak üzere) sahip olduklarını söylemeliyiz. Duygular, süre giden yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediğinden, iyi olma değerlendirmelerinde ağırlıklı oranda yer alırlar (Yetim, 2001).

Öznel iyi-oluş kişilerin içsel deneyimleriyle tanımlanır. Dışsal referans çerçevesi öznel iyi oluş değerlendirmesi yapıldığında baskın değildir. Oysaki zihin sağlığının pek çok ölçütü (olgunluk, otonomi, gerçeklik), dışardan araştırmacılar ve doktorlar tarafından dayatılır. Oysaki öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısından ölçülür. Eğer kişi hayatının iyi gittiğini düşünüyorsa o zamanki çerçeve içinde iyi gidiyordur. Ayrıca, kişilerin odaklandığı bu karakteristik özellikler, öznel iyi oluş alanıyla geleneksel klinik psikolojiyi bakış açısı olarak birbirinden ayırır. Diğer önemli alan olarak; kişilerin kendi yaşamlarına dair belirlenmiş algılarından öznel iyi oluş düzeyleri etkilenir. Öznel iyi oluş alanında kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik haline inançlarının büyük önemi vardır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Mutluluk ve iyilik duygusu, olumlu psikolojinin istenen sonuçlarıdır. Seligman (2002); olumlu duygularımız geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda farklılaşır: olumlu duygular (geçmiş): doyum, hoşnutluk, gurur ve huzur, olumlu duygular (gelecek): iyimserlik, umut, özgüven, güven ve inançtır, olumlu duygular (şimdiki zaman): güzellik, sıcaklık ve bedensel zevkler ile neşe, sevinç ve rahatlık gibi yüksek zevklerdir. Doyum sağlanan yaşam; şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekle ilgili olumlu duyguların başarıyla yaşandığı bir yaşam olarak tanımlanır (Seligman, 2002).

Öznel iyi olma, yalnızca depresyon, çaresizlik gibi istenmeyen durumlara odaklanmaz; bunun yerine, olumlu iyi olmadaki farklılıklar önemli bulunur ve

incelenir. Olumsuzluğun bulunmayışı, olumluluğa yol açmayabilir. Aksine olumlu etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumunu belirlemektedir. Böylece alanın istenmeyen durumlarla sınırlı olmadığı; aksine biraz mutluyu mutludan, mutluyu çok mutludan ayıran etmenlerle de ilgili olduğu belirtilmelidir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunu bireyin öznel bilişsel değerlendirmelerine dayalıdır. Yani yaşam doyumunu, iyi yaşamının ne olduğuyla ilgili bireyin kullandığı ölçütlere dayalıdır, yaşam doyumunun bireyin kendi ölçütlerine göre yaşamının belirli alanlarının (örn., aile, okul,arkadaş vb. gibi) kalitesini global olarak değerlendirmesidir (Christopher, 1999; Akt. Kaner, 2004). Boş zaman, aşk, evlilik, dostluk, iş gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumlara ayrılabilir (Yetim, 2001). Yaşam doyumunu, kişinin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların (ne elde ettiği) karşılaştırması ile elde edilen durum ya da sonuçtur (Neugarten, 1961, Akt. Köker). Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999).

Her bir kişinin bir öznel iyi oluş seviyesi vardır, bilinçli olarak bunu düşünmeseler bile psikolojik yapısı düzenli bir şekilde kişinin mutluluğunu gösterir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluşun yüksek olması kişinin, yaşam doyumunu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir. Bunun aksine, iyi oluşu düşük olan kişinin, yaşamından doyumsuz olması, az düzeyde olumlu duygular, haz yaşamaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilmektedir. Yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisi olarak açıklanabilir (Diener, 2000). Yaşamın bütününe kapsayan yaşam doyumunu kişinin nasıl bir ruh durumu içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir ve yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz

değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir (Demirel ve Canat, 2004).

Öznel iyi-oluş ile ilgili kavramlardan bir tanesi de, iyilik halidir. Genel olarak iyilik hali kavramı, “bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, son yıllarda medikal modellere alternatif olarak pozitif psikoloji ilkelerini birleştiren, önleyiciliğe odaklanan, bütüncül, sağlıklı veya olumlu fonksiyonda bulunmayı öneren “iyilik hali modelleri” geliştirilmiştir. Önleyici olduğu kadar en uygun düzeyde insan gelişimini vurgulayan ve danışmanların, danışanlarının yaşam kalitesini güçlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bu modeller profesyonel danışma yaklaşımlarının felsefesi ile de paralellik göstermektedir (Doğan, 2003).

İyilik hali bir yaşam yoludur. Özellikle, ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavrı ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey ve Witmer, 2003). Bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşama biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bireylerin sürdürdükleri yaşam biçimleri onların kaderi değildir (Doğan, 2006).

Yaşam kalitesi, öznel iyi oluşla çalışmalarında karşımıza çıkan bir diğer kavramdır. Yetim’e göre (2001) yaşam kalitesi kavramının ekonomik ve toplumsal iyi olma ile sıkı bağlantıları vardır. Yaşam kalitesi çalışmalarında, belirli bir çevre, bir topluluk ile ilgili bütünsel iyi olma algılarını elde etme çabası vardır. Varoluşa etkide bulunan, varoluşun şu ya da bu şekilde yaşanmasını sınırlayan koşulların tamamı yaşam kalitesini oluşturur. Yaşam kalitesi yaşam koşulları ve yaşam deneyimlerini içerir (Annak, 2005).



Kişisel özelliklerin, objektif koşulların ve bu koşulların subjektif değerlendirilmesinin bir kompozisyonu yaşam kalitesini oluşturur. Yaşam doyumu ise, yaşam kalitesinin kavramsallaştırılmasında kullanılan yaklaşımlardan biridir ve objektif koşulların bireysel bazı ölçütlere göre değerlendirilmesinin sonucudur (Fabian, 1990).

Yaşam kalitesi; kişinin yaşamında; çevresel faktörler ve gelir gibi sıklıkla bahsedilen, istenen ve istenmeyen, dışsal bileşenlerden bahsetmesidir. Yaşam kalitesi, sıklıkla daha objektif ve kişinin koşullara verdiği tepkilerden çok kişinin yaşam koşullarını tanımlamayı anlatır. Aksine öznel iyi oluş öznel yaşantılara dayanır (Diener, 2005). Geniş bir kavram olan yaşam kalitesi, doğrudan sağlıkla ilgili konuların yanı sıra, sağlığı dolaylı yollardan etkileyen işsizlik, çevre ve diğer yaşam koşullarını ele almaktadır.

Kişilerin yaşantısını, deneyimlerini, beklentilerini daha iyi anlamak ve yaşantılarını daha iyi sürdürebilmeleri için kararlar alabilmeleri yönünde, insanlar değişen dünyada nasıl doyum sağladıkları ve yaşam kalitesini arttıracaklarını öğrenmek istemektedirler. Esas olarak yaşam kalitesi, yaşamın iyiliği ile ilgili bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramı, nesnel ve öznel boyutlara sahip bir kavramdır. Öznel boyutu sıklıkla iyilik halini, yaşam doyumu ve bireyin mutluluğunu ifade ederken; nesnel boyutu ise, bireyin bağımsız yaşayabilme becerisi, sosyal çevresi ile ilişkileri, boş zamanı değerlendirme çabaları, iş durumu gibi gözlenebilir ve ölçülebilir yaşam durumlarını içermektedir (Şimsek, 2000).

## **1.1.2 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar**

### **1.1.2.1 Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Sosyal karşılaştırma alanındaki ilk kuramsal çalışmalar, Festinger (1954) tarafından ortaya konmuştur. Festinger (akt. Bilgin, 2007:110) insanların görüş ve yeteneklerini değerlendirme güdüsüne sahip oldukları, bunun için diğer insanların görüş ve yetenekleriyle kendilerinininkini karşılaştırdıkları varsayımından hareket

eder. Bu kurama göre, insanlarda; kendilerini ve kendi özelliklerini (fikirlerini, yeteneklerini, gelişmelerini vb.) değerlendirme yönünde, doğuştan gelen bir eğilim bulunmaktadır. İnsanlar bu değerlendirmeye ilişkin objektif bir bilgiye ulaşmaları mümkün olmadığı zaman, kendilerini “Kendilerine benzeyen” başkalarıyla karşılaştırmayı tercih etmektedirler. İnsanın kendisini, kendisine benzeyen birisiyle karşılaştırması, kendisinden çok farklı biriyle karşılaştırma yapmasından daha anlamlı ve daha çok bilgi sağlayıcı olarak düşünüldüğünden tercih edilmektedir. Festinger’e göre, özellikle bazı kültürlerde insanlar yeteneklerini ve diğer özelliklerini sürekli geliştirmeleri yönünde bir baskı hissederler. Bunun bir sonucu olarak da, karşılaştırma yaptıkları bireylerden daha iyi olma yönünde çaba sarf ederler. Bu süreç, insanların kendilerine benzeyen diğerleri ile sürekli bir rekabet içinde olması ile sonuçlanır (Pelled, Eisenhardt ve Xin, 1999:5). Burada karşılaştırma yapılan diğerinin, kişinin düzeyinden aşağıda veya üzerinde olma durumu söz konusudur. Kendimizden daha kötü durumda ya da kendimizden daha iyi durumda olan kişilerle kendimizi karşılaştırabiliriz. Araştırmalarda yukarı seviyeye karşılaştırma yapmanın; kıskançlık, hayal kırıklığı, kendini düşük olarak değerlendirmeye yol açtığı oysa aşağı seviyeye karşılaştırmaların tipik olarak subjektif iyi olma durumunu yükselttiği görülmüştür (Annak, 2005).

Aşağı düzeyde karşılaştırma ile öznel iyi olma ilişkisi, genellikle kişinin özgüveni veya fiziksel iyi olması tehdit altında iken gözlenmektedir. Burada karşılaştırmanın iki sürecinden söz edilebilir. Birincisi, kişinin kendisinden daha kötü olanla karşılaştırma yaparak (aşağı düzeyde karşılaştırma) öznel iyi olmasını arttırmasıdır. “Benden daha kötüler var, demek ki ben iyiyim” yargısı, kişinin mutsuzluğa düşmesini engeller. İkincisi, diğerinin, kişiyle aynı durumu, aynı sorunu yaşıyor olmasından dolayı yaşanan öznel iyi olmadır. “ Bu sorunu yasayan salt ben değilim, benimle aynı durumda olanlar var” yargısı, bireyi rahatlatır (Yetim, 2001).

### 1.1.2.2 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff'in psikolojik iyi-oluş kuramı temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi-oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yasam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevredeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir. Kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır (Ryff, 1989).

*Kendini kabul:* İyi-oluş için belirgin ölçüt kişinin kendini kabul duygusudur. Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir. Bu, kendini gerçekleştirme, optimum işlevde bulunma ve olgunluk gibi zihin sağlığının merkezinde bir özellik olarak tanımlanır. Bu nedenle olumlu psikolojik işlevin temel özelliği kişinin kendine yönelik olumlu tutumların belirmesidir (Ryff, 1989).

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:* Ryff, olumlu ilişkileri, "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları" olarak tanımlamıştır. Bilinen pek çok teori, dürüst ve sıcak kişilerarası ilişkilerin öneminden bahseder. Sevebilme yeteneği zihin sağlığının önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Yetişkinlerle ilgili gelişimsel teoriler de diğerleriyle yakın ve sıcak birliktelikler ve diğerleriyle üretken biçimde rehberlik ve yönlendirmenin öneminden bahseder. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi-oluş kavramı içinde önemi tekrarlanan bir kavramdır. Başkalarıyla sıcak ilişkiler, Allport'un olgunluk kavramı

içinde önemli bir ölçüt olarak görülmektedir (Ryff, 1989). Başkalarıyla doyumlu, güvenilir ilişkilere sahip olmak; başkalarının mutlu olmalarını istemek; güçlü bir şekilde empati kurabilmek; anlamlı duygular besleyebilmek ve sıkı dostluklar kurabilmek bu boyutun beklenen davranışlarıdır.

*Otonomi:* Otonomi: kendi kararlarını kendi verme, bireyselleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramları içermektedir. Kendi kararlarını kendi verme (self determination), bağımsızlık ve kendi içinde davranışlarını düzenleme gibi kavramlar otonomi için önemli kavramlardır. Kendini gerçekleştirme; bağımsız davranış göstermek ve sosyal baskıya direnme olarak tanımlanabilir. Tam olarak işlevde bulunan insan da içsel değerlendirme yapabildir ki bunu diğerlerinden onay almak için yapmayan, fakat değerlendirmelerini kendi kişisel standartlarına göre yapabilen kişidir. Bireyselleşme kuralların oluşturulmasını gerektirir, kişi uzun süre toplu korkulara, inançlara ve kural yığınlarına tutunamaz. Otonomi, bireyin davranışlarını içsel güçlere göre düzenlediğini, kendini yine kendi standartlarına göre değerlendirdiğini, sosyal baskıya karşı koyabildiğini göstermektedir (Ryff, 1989).

Ryff ve arkadaşlarına göre (1999) otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyselleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff ve arkadaşları, 1999).

*Çevre Hâkimiyeti:* Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre yaratmaları ya da seçmeleri zihin sağlığının göstergelerindedir. Olgunluk, kişinin kendisi dışında çevredeki anlamlı aktivitelere katılmasını gerektirir. Yaşam boyu gelişim karışık çevreyi kontrol edebilmek ve yönlendirebilmeyi de gerektirir. Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresel etkinliklerin karmaşık düzenlemelerini kontrol edebilen; çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilen; tepkisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun çevre koşulları yaratan veya seçebilen kişilerdir. Bu beceriye sahip olmayanlarda ise günlük işlerin düzenlenmesinde zorlanma, çevresel koşulları geliştirmek veya değiştirmekten

yoksun olmak; çevresel koşulların ve olanakların farkında olmamak; dış dünyaya hâkim olma duygusundan yoksun olmak gibi durumlar vardır (Ryff, 1989).

*Yaşamın amacı:* Kişide var olan yaşamın anlamı ve amacı duygusu da ruh sağlığı tanımının içinde yer alır. Gelişim kuramcıları (Erikson ve Jung), yasamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca yaşamın anlamının açık olarak idrak edilmesi, serbestlik duygusu ve amaçlılıktan söz edilir. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre; gelecekte yaşam hedefleri ve amaçlarındaki değişikliklerin çeşitliliği üretken ve yaratıcı olmak, duygusal bütünleşmeyi sağlamak önemlidir. Böylece; hedeflerdeki olumlu gelişim, hedefler, niyet ve yönlendirmelerin hepsi yaşamın anlamı duygusunun oluşumunu sağlar (Ryff,1989).

*Kişisel Gelişim:* En iyi düzeyde psikolojik işlevde bulunmak sadece öncelikli özellikleri başarmakla sağlanmaz. Ayrıca kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi gereklidir. Kişisel gelişimin merkezinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etme vardır. Maslow'a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Rogers, bunun içsel bir güdü olduğunu ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için önemli olduğunu savunmaktadır. Deneyimlere açık olma, tam olarak işlevde bulunan kişinin anahtar özelliğidir. Devamlı ve uygun gelişim, her türlü problemin çözüldüğü sabit bir durumdan daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorileri, açıkça devamlı gelişim ve farklı dönemlerinde görevler ya da meydan okumalarla karşı karşıya gelmelerini kabul eder (Ryff,1989).

Ryff'in (1989) yaklaşımında alt boyutlardan da anlaşılacağı gibi ihtiyaçlar psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanılmaktadır.

### 1.1.2.3 Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Uyum düzeyi kuramına göre, insanlar daha önce yaşadıklarını ve başkalarının yaşadıklarını standart ya da başlangıç noktası olarak karşılaştırmakta ve bunlara göre bir değerlendirme yapmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971; akt. Simsek, 2000). Uyum kuramına göre; kişiler yeni yaşam olaylarına içten ve güçlü tepki verirler ancak, bu tepkiler zaman geçtikçe alışılabilir ve temel haline dönerler. Örnek olarak, piyango kazanmak gibi kişinin moralini yükselten bir olayda, kişinin ruh durumu muhtemelen zaman geçtikçe eski haline dönecektir. Böylece, bu bağlamdaki teorilere göre olaylar doğal değerinde görünmezler bunun yerine ilk etapta karşılaşılan etkenlere bağlı olarak değerlendirilirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Parducci'in ki gibi (1995) bazı adaptasyon teorilerine göre yüksek düzeydeki hoşnutluk deneyimleri hafif düzeydeki olayları daha az hoşnut hale getirerek diğer pozitif deneyimler ile karşılaştırıldığında zıt olumsuz bir noktaya bizi getirebilir. Uyum kuramı, bireylerin başlangıçta yeni olaylara veya koşullara tepki göstereceğini ancak zamanla bu duruma alışacaklarını ve eski seviyeye geri döneceklerini savunmaktadır (Özen, 2005).

Pek çok demografik değişkenin öznel iyi-oluşla zayıf korelasyon göstermesi adaptasyon teorisini desteklemiştir. Piyango talihlileri üzerine yapılan bir çalışmada, ikramiye kazananların diğerlerinden daha mutlu olmadıkları bulunmuştur (Brickman ve ark.1978, akt. Diener ve ark. 1997). Genç yetişkinler arasında; çekicilik, servet gibi özelliklerin öznel iyi-oluşla zayıf ilişki gösterdiği bulunmuştur. Çoğunlukla eslerini kaybetmiş, düşük gelir sahibi ve daha az özgürlük algılayan yaşlıların oluşturduğu örneklem üzerinde yapılan çalışmada; yaşlıların da hala genç insanlar kadar yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Silver (1982), omurilik kazaları geçiren kişilerin onları engelli hale getiren kazadan sonra aşırı bir şekilde mutsuz olduğunu ama kısa süre sonra uyum gösterdiğini, sadece sekiz hafta içerisinde, katılımcılar arasında pozitif duyguların negatif duyguları bastırıldığını bildirmektedir. Bu dönem boyunca, katılımcıların birçok insan tarafından yaşanan durumun başlangıç seviyesine tekrardan döndüklerini gösteren

hoş olmayan durumlarda aşağı bir eğilim hoş olan durumlarda ise yukarı doğru bir eğilim yasadıklarını buldu (akt. Diener, 2000).

Headey ve Wearing' in (1992) dinamik denge modeli (baseline model); olaylar ve şartlar, mutluluğu etkilemekte fakat uzun vadede kişiliğin etkileri kendini gösterecektir, böylece bu modelde adaptasyon ve kişiliğin birleşimini belirtilmiştir. Buna göre; insanlar, kişilikleri ile ortaya konulan olumlu veya olumsuz tepki düzeyini devam ettirirler. Avantajlı veya avantajsız olaylar bireyleri geçici olarak kişisel düzeylerinden uzaklaştırır ama kısa süre sonra aynı düzeye dönerler. Uyum kuramı, bireyin kendi yaşantısından çıkardığı standarda dayalı olarak açıklamalar sunar. Eğer hâlihazırdaki olaylar, standartlardan daha iyiyse, birey mutlu olacaktır. Ancak bu iyi olaylar ardı ardına sürerse, uyum sağlanacak; böylece bireyin standartları yükselecek ve sonuçta birey, yeni oluşacak olaylar için yeni bir ölçüt oluşturacaktır (Brickman ve Campbell, 1971, akt. Yetim, 2001). Örneğin bir kişi işte yüksek gelir ve statü elde edeceği bir pozisyona geldiğinde, bu durum ilk zamanlar kişinin kendini özel hissetmesini sağlar, zamanla adapte olur ve bir süre sonra da elde edilen gelirin kişiyi memnun etmemeye başlaması ile bazal seviyesine gelecektir.

İyi veya kötü yaşantılardan sonra insanlar, çok kısa sürelerde önceki duygu seviyelerine dönebilmişlerdir. Fakat pek çok araştırmaya rağmen uyum kuramında belirtilen “alışma” durumu her zaman aynı sonucu vermemiştir: insanlar tüm olaylara alışmamaktadır. Ekonomik anlamda zayıf olan Nijerya, Hindistan gibi ülkelerin öznel iyi-oluş düzeyleri, sanayi bakımından gelişmiş olan kuzey Avrupa ülkelerinden daha düşük bulunmuştur (Diener, Diener ve Diener,1995). Burada kişilik faktörü söz konusu olmaktadır.

#### **1.1.2.4 Erek (Telic) Kuramı**

Erek veya “son-nokta” kuramlarına göre “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşısı durumlar ise mutsuzluk yaratır”

anlayışı vardır. İyi olma ve mutluluk belli bir amaç ve gereksinime bağlıdır ve ancak bu gerçekleştirildiğinde mutluluk sağlanabilir (Wilson, 1960, akt. Köker, 1991)

Erek kuramına göre, kişi doğuştan veya öğrenilmiş olan ihtiyaçlarını karşılanması ile kendini gerçekleştirebilir. Bu ihtiyaçlar Maslow'un bahsettiği gibi evrensel olan veya Murray'ın ortaya attığı şekli ile her kişide başka olan ihtiyaçlardır, hatta kişi bunların bilincinde olabilir veya olmayabilir. Ama uzmanların uzlaştığı nokta ise yerine getirilen bu hedeflerin, amaçların ve isteklerin mutlulukla ilişkili olduğudur.

Birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Bundan başka, amaçlar oluşturmak bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmekte ve sıkıntılı zamanlarda bile iyi-oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Bu kurama göre kişinin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerinde fark yaratmaktadır. Bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece kaynakların iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişmeye izin vermesi açısından kolaylaştırabilmektedir (Dost, 2004).

İnsan amaçlı bir varlıktır ve insan davranışının amaca yönelik olması, onu biçimlendirir, ona bir örüntü kazandırır. Amaca yönelik davranışlar, örgütlü ve örüntülü bir yapıdadır. Her amacın kendisiyle bütünleşen bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri vardır. Amacın bilişsel ögesi, onun zihinsel temsilinin ve plan doğrultusunda gidiş yollarının oluşturulmasını kapsar (Yetim, 2001).

Kişisel projeler kavramı amaç kuramı içerisinde değerlendirilir. Belirli bir hedef doğrultusunda projeler geliştiren bireyler, çevreleri tarafından projeleri desteklendiğinde, genel amaçlarla proje geliştiren bireylerin projeleri eğlenceli, hoş bulduklarında, hazzı bireyler ise, amaçlarını gerçekleştirdiklerinde mutlu olmaktadır. Yetim (1993) tarafından kişisel projeler bakış açısı üzerine yapılan



araştırmada; yaşam doyumunun kişisel proje sistemine göre belirlenen bir olgu olduğu bulunmuştur (akt. Yetim, 2001).

Erek kuramına göre, öznel iyi oluşu etkileyen birçok neden olmaktadır. İlk olarak, insanlar çoğu zaman kısa vadeli mutluluk getirecek fakat uzun vadeli sonuçları da zorluk yaratacak amaçlar edinmişlerdir. İkincisi, insanların hedefleri ve arzuları çatışma içinde olabilir ve bu nedenle de tam olarak karşılanması mümkün değildir. Onların ihtiyaçları veya istekleri bilinçsiz olabilir. Çünkü bunu tespit etmek oldukça zordur ayrıca çatışma kendi içinde bazı amaçları birleştirebilir. Üçüncü neden olarak da bireyler mutluluğu bir şekilde kaçırmış olabilirler. Son olarak, insanların kötü koşullarda ya da becerileri nedeniyle hedeflerine ulaşmaları mümkün olmayabilir (Diener, 2009).

### **1.1.2.5 Etkinlik ve Akış Kuramı**

Etkinlik kuramları, mutluluğu insan etkinliğinin bir ürünü olarak görürler. Bu kurama göre, örneğin; dağa tırmanma etkinliği kişide, zirveye varmaktan daha çok mutluluk hissettirir. Aristo'ya göre insanların sahip oldukları becerilerini en üst düzeyde ortaya koymaları onların mutluluk düzeyini artıracaktır. Günümüzde ise bu etkinlikleri evrensel bir biçimde ifade edersek: bunlar sosyal etkileşimler, hobiler ve görevlerimiz sayılabilir. Etkinlik kuramcıları, öznel iyi olmanın davranıştan, eylemlilikten kaynaklandığını vurgularlar. Sonuç yerine süreci önemlidir.

Etkinlik kuramı, amaçların değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Etkinlik kuramında bireysel farkındalığın mutluluğu olumsuz etkilediği teması oldukça sık vurgulanır (Yetim, 2001). Csikszentmihalyi'e göre (2005) mutluluk şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey değildir. Mutluluk; dış

olaylara değil, kişilerin olayları nasıl yorumladığına bağlıdır. İçsel yaşantıların denetlenmesiyle kişiler yaşamlarının niteliğini belirleyebileceklerdir. Bu da kişileri mutluluğa götürecektir. Kişiler, önemli etkinliklere ve amaçlara odaklanmalıdırlar. Mutluluk, etkinliklerin sonucunda niyetli olarak istenilmeden gelecek bir sonuçtur; elde edilecek mutluluğa odaklanmak ise kişide zorlanmalar yaratabilir (Yetim, 2001).

Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan “akış kuramı” etkinlik kuramı içerisinde yer alan, etkinliklerin ve öznel iyi-oluşun açıkça formüle edildiği bir modeldir. Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır (Csikszentmihalyi, 2005). Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. “Akış”, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).

Geniş beyin yapısı ve hayatta kalmaya ilişkin bilgiye sahip olmasının verdiği örüntü sebebiyle kişi, kendini zorlayıcı güdülenmelerin içinde bulmaktadır. İşte bu zorlayıcı güdülenmeye sahip kişi, ilgisini çeken etkinliğe karşı bütün yeteneklerini ortaya koyarak mücadele etmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Bir yaşantının hoş giden bir deneyim olarak tanımlanabilmesi için kişinin o yaşantı içerisinde duygularını üst düzeyde yaşaması gerekmektedir. Eğer bir etkinlik, düşük düzeyde yetenek istiyorsa sıkıcıdır. Ancak, yüksek düzeyde yetenek istiyorsa bu durum da stres vericidir. Kişinin yetenekleri ile dengede olan etkinlik, “akış” deneyimi yaşatarak hoş duyguları ortaya çıkarmaktadır. İşte burada yaşanan yüksek düzeyde doyum, yaşam doyumunu yordayabilmektedir. Bu durum da öznel iyi oluş ile ilişkilidir (Diener, Suhve ve Oishi, 1997; Diener ve Diener, 2000).

Seligman’a göre (2007) akış hazzın bir parçasıdır. Hazlar şimdiki zamanla ilgili olumlu duyguların diğer bölümüdür ve zevklerin aksine bunlar duygu değil, hoş giden etkinliklerdir: Kitap okumak, dağa tırmanmak, dans etmek, sohbet etmek,

voleybol ya da briç oynamak gibi. Hazlar bizi tam anlamıyla meşgul eder ve onlara kendimizi kaptırırız; böylece kendimizi unutturuz; geçmişe dönüp baktığımızda yaşadıklarımız dışında hiçbir duygu yaşamayız; bunlar zamanın durduğu ve kendimizi tam anlamıyla rahat hissettiğimiz bir akış durumu yaratırlar (Seligman, 2002).

Akış kuramı da özünde, öne sürdüğü görüşler dikkate alındığında, bilişsel bir kuramdır; çünkü bu kuramda da “uyarıcıları yeniden anlamlandırarak ve değerlendirerek sosyal ve biyolojik yönergelerin, kalıp yargıların aşılacağı” vurgulanmaktadır. Kuram, amaç belirlemede ve mutluluk duygusunda kişisel seçimlerin ve içsel ödüllerin önemini vurguladığı için, içsel güdülenme kuramıdır (Aydın, 2005). Aydın’ın (2005) akış kuramına dayalı stresle başa çıkma stratejileri üzerine yaptığı deneysel çalışmada, akış kuramına dayalı olarak oluşturulan stresle başa çıkma grup programının; lise 1 öğrencilerinin; genel başa çıkma, mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas stratejilerinin düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yükselme saptanmıştır.

#### **1.1.2.6 Tavandan- Tabana ve Tabandan –Tavana Kuramları**

Tabandan- tavana görüşü çerçevesinde kişi, anlık haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz görür. Mutlu yaşam, mutlu anların bir bütünüdür (Yetim, 2001). Tabandan tavana yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre; birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Dost, 2004).

Tavandan tabana bakış açısına göre; kişilerin olaylara ilişkin subjektif yorumları öznel iyi oluşu objektif koşullara göre daha öncelikli olarak etkileyebilmektedir. Tavandan tabana modelinde öznel iyi-oluş bir sebeptir; tabandan

tavana modelinde ise bir etkidir (Dost, 2004). Tavandan- tabana kuramı, olayları olumlu yönde yaşamanın genel, bütünsel bir eğilim olduğunu ve bu eğilimin bireyle dünyası arasındaki günlük etkileşimleri etkilediğini savunur. Başka bir deyişle; kişi küçük hazlardan hoşlanır; çünkü mutludur. Tavandan tabana yaklaşımında öznel iyi-olma, kişinin global bir özelliğidir ve bu özellik, kişinin olaylara tepkimesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörü ile bakıyor olması; onun tek tek olaylara da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardıkları ortak nokta; mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Genel bir eğilim olarak, mutlu dünya görüşünün oluşum süreci, tavandan tabana bir gelişmeyi doğrulamaktadır. Ancak böyle bir dünya görüşü bir kere oluşuktan sonra bu tek tek alanlardan elde edilen doyumunu belirlemektedir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olma alanında aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yaklaşımlarına ilişkin iki temel tartışma olduğu görülmektedir. Bu tartışmalardan ilki mutluluğun bir karakter veya durum olduğu üzerinedir. Bu görüşe göre, mutluluk mutlu tarzda karşılık vermektir. Bu, yukarıdan aşağıya yaklaşımları mutlu bir bireyin genel anlamda mutsuz olabileceğine işaret etmektedir. Aşağıdan yukarıya ya da durum yaklaşımları kısa bir süre çok mutlu bir kişinin mutlu bir kişi olabileceğini belirtmektedir (Diener, 1984).

### 1.1.3 Öznel İyi-Oluşu Etkileyen Etmenler

#### *Gelir:*

Sahip olunan ekonomik imkânlarla öznel iyi-oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu düşünülür (Larson, 1978). Oysaki farklı araştırma sonuçlarına bakıldığında tüm ülkeler için aynı durumdan bahsedilememektedir. Günümüz dünya genelinde ekonomik büyümenin önem kazandığı bir düzende ise gelir ve mutluluğun son derece ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Diener'in(1995) ulusların gelir durumu ve ortalama yaşam tatmini üzerine 40 ulustan en az biner katılımcı ile yaptığı çalışmasında; birçok ulusun öznel iyi-oluş ortalamasının orta nokta olan 5,5'un üzerinde olduğunu saptamıştır. Seligman (2002)

bu durumu genel ulusal alım gücü ve ortalama yaşam doyumunun aynı yönde hareket etmesine bağlar. Ancak, gayri safi milli gelir kişi başına 8 bin doların üzerine çıktıktan sonra, aradaki ilişki ortadan kalkar ve daha fazla zenginlik daha fazla yaşam doyumunu sağlamaz olur. Yoksulluğun yaşamı tehdit ettiği çok yoksul uluslarda, zenginlik iyilik duygusunu belirler. Ne var ki, hemen herkesin temel bir güvenlik ağına sahip olduğu daha zengin uluslarda, refahtaki artışların kişisel mutluluk üzerindeki etkileri göz ardı edilebilecek kadar azdır (Seligman, 2002). İnsanların istekleri gelirleri ile birlikte artma eğilimindedir ve böylelikle öznel iyi oluşta bir artış olmazsınız en yüksek düzeydeki gelir seviyesine uyum sağlarlar (Diener, 2000). Bununla birlikte ekonomik bunalımların yaşanmasıyla kişilerde yaşanan ruhsal bozulmalarda ki artış göz ardı edilmemelidir (Seidman ve Rapkin, 1983). Sonuç olarak gelirin mutluluk üzerinde açık etkileri olmasa da, birtakım olumsuz çıkarımları olabilmektedir.

#### *Demografik Değişkenler:*

*Yaş:* Daha önceki araştırmalar, genç insanların yaşlılara oranla daha mutlu olduklarını saptamıştır (Bradburn ve Caplovitz, 1965; Wessman, 1957). Fakat son dönemlerde ki araştırma bulguları yaşla ilgili anlamlı bir etki saptamamışlardır. Fakat burada göz ardı edilmemesi gereken nokta, odaklanılan konu yaştan çok; kişilerin yaşam dönemlerindeki talepleri ve elde ettikleri ödüllerin araştırılmış olmasıdır.

*Cinsiyet:* Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına rağmen (Braun, 1977; Cameron, 1965) cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur.

*Eğitim:* Bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum yapmalarına olanak verdiği için, mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca aldıkları eğitim nedeni ile yeni, farklı değerlere yönelebilmekte; ancak bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla eğitim, gelir, statü, kültürel

değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

*Din:* Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener ve diğ., 1999).

*Aile ve evlilik:* Pek çok araştırma evli kişilerin öznel iyi-oluş düzeylerinin evli olmayanlara oranla çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Glenn ve Weaver (1979) evli bayanların, yaşamlarında stres belirtilerini daha fazla yaşamalarına rağmen; yaşam doyumlarının da fazla olduğunu saptamıştır (Diener, 2009). Anne babalık durumu ve öznel iyi-oluş beraber çalışıldığında çokta umut verici bulgular elde edilememiş; çocuk sahibi olmak öznel iyi-oluş üzerinde olumsuz hatta önemsiz etkileri olduğu birçok çalışmada saptanmıştır (Glenn ve McLanahan, 1981).

*Kişilik:* Kişiliğin, birçok göstergesine rağmen, mizacın mutluluk üzerinde ki etkileri uzun vadeli çalışmalarla da kanıtlanmıştır (Tatarkiewicz, 1976). William James mutluluğa olan eğilimi akıl sağlamlığı diye tarif eder ve sağlam aklın iki yolunu tarif eder. Birinci yol olan istemsiz yolda, kişi kendiliğinden mutludur, yani doğal olarak parlak tarafı görür. Eğer bu tür insanların yaşamlarını incelersek, muhtemelen karşımıza onların genel mutluluk duygusuna katkıda bulunacak nesnel faktörler çıkacaktır, ama çoğu, zor zamanlarda bile iyimserliğini muhafaza eder. Onlar sosyal bilimcilerin “mutlu kişilik” dedikleri kişilerdir (Noddings, 2003).

Öznel iyi-oluş literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğin, öznel iyi olusun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerinden biri olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan çalışmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir. Bu sonuç, öznel iyi oluş ile kişilik ilişkisine işaret etmektedir (Dost, 2004).

Lykken ve Tellegen (1996) gelir, evlilik durumu, din ve eğitim gibi durumsal faktörlerin sadece %8'inin kişinin iyi olusuna katkıda bulunduğunu belirtir. Kişinin hoş yaşantılara ve nahoş yaşantılara sahip olmasının, olaylardan haz duymasının veya olumsuz davranmasının ardında, güçlü bir kalıtsal belirlenim vardır.

Shmutte ve Ryff (1997, akt. Paradise ve Kernis 2002) kişilik ve iyilik hali arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında; beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin 6 boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamı dışı dönüklük ve vicdan ile olumlu yönde ve nevrozizm ile negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışı dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışı dönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevrozizm arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Öznel iyi-oluşla ilgili olduğu düşünülen bazı kişilik özellikleri vardır. Özgüven bunlardan birisidir. Özgüven duygusu yüksek kişiler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir (Yetim, 2001). Özgüven, bireyin kendini kabulünü ve saygı içeren, engellemelere rağmen başarılı biçimde basa çıkabileceğine güven anlamındadır (Korkut, 2004). Kişinin kendisine güvenmesi sonucunda yaşadığı mutluluklar, özgüvenin pekişerek artmasına neden olur. Ancak, mutsuzluk, başarısızlık, olumsuz duygulanım zamanlarında özgüven düşmektedir (Yetim, 2001).

*Davranışlar ve sonuçları* :

*Sosyal iletişim:* Wilson (1967), dışı dönük bireylerin daha mutlu olduklarını ifade etmiştir. Tabii ki bu sosyal iletişimin mutluluğa yol açacağı sonucuna bizi götüremez. Ancak pek çok araştırmada sosyal iletişimle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Fordyce (1977), tarafından geliştirilen ve sosyal iletişime ağırlık verilen bir eğitim programının öznel iyi oluş düzeyini artırıcı etkileri belirlenmiştir. Burada karşılık verilmesi gereken soru insanların ne tür bir

iletişime ihtiyaç duyduklarıdır. Bradburn'un (1969) ifade ettiği gibi kişiler sosyal katılımı olumlu duygular yaşamaktadırlar. Günümüze kadar yapılmış olan araştırmalara bakıldığında sosyal iletişim çoğu kez yakın arkadaşlar, arkadaş sayıları gibi değişkenler aracılığıyla farklı yapı ve açılardan incelenmiştir.

*Yaşam olayları:* Yaşam olayları mütevazı ama tutarlı bir biçimde öznel iyi oluş ile ilişkilidir (Miller, 1980). Olayların etkileri de kişinin hayatının kontrolünü ve sorumluluğunu almasını sağlar ki, bu destek ile kişi olumsuz duyguları kendinden uzaklaştırır.

#### **1.1.4. Sosyal Beceri**

Günlük yaşamda bireyler kendilerini ifade etme, başkalarını doğru anlama, karşılaşılan problemleri çözme, etkili ve doğru kararlar alma ayrıca sosyal bir varlık olarak başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı içindedirler. Bu ihtiyaçları karşılamak için bazı becerilere gereksinim duyarlar. Bir başka deyişle kişinin kendisi dışındaki kişilerle karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan, başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara, sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar.

Kelly (1982), sosyal becerileri, kişilerarası ilişkilerde kullanılan, başkalarından olumlu pekiştireçler alınmasını sağlayan öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlamakta ve hedeflere ulaşmak için bir köprü olarak görmektedir. Bu davranışlar, arkadaş edinmeyi, diğerleriyle rahat bir şekilde karşılaşmayı ve kolaylıkla yeni insanlarla tanışmayı içerir. Sosyal beceri, belli bir ortamda, toplumsal olarak kabul görecekt ve hem kişinin kendisi hem de karşısındaki için yararlı olacak şekilde davranabilme becerisidir; arkadaş edinmeyi, çeşitli etkinliklere katılmayı, diğerleriyle rahat iletişim kurmayı, duygu ve düşünceleri açıkça ve rahatlıkla anlatabilmesini, sonuç olarak kişinin ilgilendiği durumlara çabuk ulaşmasını, fırsatları değerlendirmelerini ve başarılı olmalarını sağlar.



Hersen ve Eisler (1976, akt; Bacanlı, 1999b:20) sosyal becerileri, bireylerin tabii çevrelerinde; okul, ev ve işte başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunma yeteneği olarak tanımlamaktadırlar.

Bornstein, Bellack ve Hersen (1977) kişilerarası ilişkilerde etkili olabilmek için gerekli beceriler olarak tanımlamaktadırlar (Wise, Bundy, Bundy ve Wise, 1991:233). Sosyal beceriler, sosyal ortamlarda, sosyal olarak kabul edilebilir yollarla diğerleriyle etkileşimde bulunma yeteneğidir (Combs ve Slaby, 1977, akt; Verduyn, Lord ve Forest, 1990:3).

İnsanlar sosyal becerileri sayesinde bir arada yaşamaktadırlar ve toplumsal düzen insanların sosyal becerileri sayesinde işlemektedir. Bireyin ruh sağlığı için de yararlı olan sosyal beceriler davranışlar olarak ortaya çıkmakta ve kişiler arası bir nitelik göstermektedir. Ayrıca, sosyal beceriler çevredeki kişiler tarafından onaylanan davranışlardır. Yani, iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktirler. Tekrarlanabilmekte ve belirlenebilmektedirler (Bacanlı, 1999). Bu kapsamda araştırmacılar da çeşitli sosyal beceri tanımları ortaya koymuşlardır. Cartledge ve Milburn (1983) sosyal beceri tanımlarında ortak bir takım öğelerin olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan birincisi sosyal becerinin, başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açacak ve olumsuz tepkileri engelleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak, sosyal olarak kabul edilebilir olan öğrenilmiş davranışlar olduğu biçimindedir. İkincisi, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik davranışlardır. Üçüncüsü, duruma özgü ve sosyal içeriğe göre değişen davranışlardır. Dördüncüsü ise, hem belirli gözlenebilir davranışlar, hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeler içeren davranışlardır (Yüksel 1999a).

Sosyal becerilerin nasıl tanımlanması gerektiği ile ilgili olarak da O'Donohue ve Krasner (1989), sosyal becerilerin genel becerilerden daha özele yani, yan beceri seviyelerine doğru olacak şekilde tanımlanmasının uygun olacağını belirtmişlerdir. Örneğin, genel olarak iletişim becerilerini ele aldığımızda iletişim becerisi içerisinde yer alabilecek dinleme becerisi, empati kurma becerisi gibi yan beceriler ifade edilmektedir. Böylelikle, daha etkili beceri eğitim programları için davranış modelleri sağlanabileceğini belirtmişlerdir.

Akkök (1996), sosyal becerileri (a) ilişkileri başlatma ve sürdürme becerileri, (b) grupla bir işi yürütme becerileri, (c) duygulara yönelik beceriler, (d) başa çıkma becerileri ve (e) plan yapma ve problem çözme becerilerini kapsamaktadır.

Sosyal becerilerin bileşenleri ve boyutları üzerinde Ogilvy (1994), sosyal becerilerin bilişsel, davranışsal ve çevresel olmak üzere üç ana bileşenin olduğunu belirtmiştir. Bacanlı ise (1999) sosyal becerileri, bilişsel ve davranışsal olarak iki türlü olarak ele almıştır. Bilişsel yaklaşıma göre; sosyal beceri öncelikli olarak bilişsel bir beceridir. Davranışçı yaklaşımda sosyal beceri eksikliği ise, davranışın kazanılmamış olması demektir. Sosyal becerinin boyutlarını araştırmacıların kendi çalışmaları çerçevesinde farklı biçimlerde boyutlara ayırdıkları görülmektedir. Bunlardan Calderalla ve Merrell (1997) sosyal becerilerin beş davranışsal boyutunun olduğunu ifade etmişlerdir. Bu davranışsal boyutlar araştırmacıların çalışmasındaki örnekler kullanılarak aşağıda verilmiştir:

1. *Akran ilişkileri boyutu*: Bu boyut akranları ile olumlu ilişkisi olan bir çocuk veya genci yansıtır. Bu boyut ile ilgili beceriler; övme, yardımcı olma, oyuna davet etme, etkileşim kurma isteği gibi becerilerdir.

2. *Kendini idare etme boyutu*: Bu boyut öfkesini kontrol edebilen, kurallara ve sınırlamalara uyan, başkaları ile uzlaşabilen ve eleştiriyi iyi yorumlayan bir çocuk veya genci ifade etmektedir.

3. *Akademik boyut*: Öğretmeni tarafından bağımsız, üretken ve çalışkan olarak adlandırılan çocuk veya genci yansıtan sosyal becerilerdir. İş ve görevleri bağımsız olarak başarabilme, bireysel işleri tamamlama ve öğretmen yönergelerini dikkate alma gibi şeyler bu boyutu tarif etmektedir.

4. *Uyuma boyutu*: Burada; eşyaları paylaşan, boş zamanını uygun kullanan, sosyal kurallar ve beklentilere uyum sağlayan başkaları ile uyumlu olan çocuğu ifade etmektedir.

5. *Girişkenlik boyutu*: Başkaları tarafından cana yakın ve dışa dönük olarak

adlandırılan bir çocuk veya gencin yansıttığı sosyal beceriler bu boyutu tanımlamaktadır. Başkaları ile konuşmayı başlatma, başkalarını etkileşime davet etme gibi beceriler bu boyutu daha iyi ifade etmektedir.

Puttoloz ve Gottman (1981) ise sosyal beceriyi akran kabulü ve çocukluk dönemi arkadaşlığını temel olarak altı boyutta sınıflandırmıştır. Bunlar; tam olumluluk, çatışmayı çözümüleme yeteneği, grup normları ve sosyal kurallar ile ilgili farkındalık, kusursuz iletişim becerisi, birey ve diğerleri arasındaki anlaşmayı onaylama becerisi, olumlu benlik olarak açıklanmaktadır.

Sosyal beceri eksikliği konusunda O'Donohue ve Krasner (1989) sosyal beceri eksikliğinin becerilerin hiç öğrenilmemesinden, onların yerine yerini tutabilecek uygun olmayan tepkileri öğrenmelerinden veya önceden öğrenilmiş becerilerin kullanılmaması, unutulması ile ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, araştırmacılar sosyal becerilerin nasıl ortaya çıktığına bağlı olarak, çok çeşitli sosyal beceri tanımları ortaya koymuşlardır. Ayrıca, sosyal beceri tanımlarında temel bir takım öğeleri de dikkate aldıkları görülmektedir. Sosyal becerilerin tanımlanması yanında araştırmacılar sosyal becerilerin bileşenlerinin ve boyutlarının neler olduğu üzerinde de farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Bu farklılıkların oluşmasında araştırmacıların kendi çalışmaları çerçevesinde sosyal becerileri boyutlarına ayırdıkları görülmektedir.

Gerek toplumsal, gerekse bireysel yaşam için oldukça önemli olan becerilerin neler olduğu ve niteliği psikolojinin 1990'lü yılların başlarından beri üzerinde durduğu, ancak henüz cevaplayamadığı sorulardır. Bu becerilerle ilgili ilk bilimsel incelemeler William James'in "Psikolojinin Prensipleri" adlı eserine dayanır. James bu eserinde insanların sosyal ilişkilerinin temelinde birçok sosyal benliğin bulunduğu tezini ileri sürmüştür. James'in bu tespitleri sosyal ilişkilere ışık tutmakla birlikte James "beceriden" ziyade "benlik" kavramı üzerinde durmuştur (Bacanlı, 2002). Bu yaklaşıma göre anne babamıza gösterdiğimiz benliğimiz, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz benliğimiz, bakkala gösterdiğimiz benliğimiz (müşteri),

öğrencilerimize gösterdiğimiz benliğimiz (öğretmen), amirimize gösterdiğimiz benliğimiz (memur), hatta köpeğimize gösterdiğimiz benliğimiz (kemik veren adam) vardır. Bu benlikler sosyal ilişkilerimizde nasıl davrandığımızı gösteren kalıplardır.

Thorndike, 1920’li yılların başlarında “soyut” ve “mekanik” olarak belirlenen iki tür insan zekâsından farklı olarak, “sosyal” zekâyı da belirlemiştir. Sosyal zekâyı da, başkalarını anlama yeteneği ve sosyal durumlarda akıllıca davranma yeteneği olarak tanımlamıştır. Buna göre, bazı kişilerin kolayca ilişki kurabilmeleri, sosyal ilişkilerdeki zorlukların üstesinden kolayca (hatta “tereyağından kıl çeker gibi”) gelebilmelerinin temelinde onların sosyal açıdan zeki olmaları yatar. Onlar, başkalarının davranışlarını anlama ve uygun tepkide bulunma anlamında sosyal zekidirler. Thorndike’in düşünceleri ölçme ve uygulamadaki zorlukları aşmadığı için pratiğe dökülemediği (Riggio, 1989).

Özellikle 1960’lı yıllardan sonra toplumsal düzen ve toplumsal yaşam bir sorun haline gelmiştir. Daha doğrusu, toplumsal yaşamın insanlar üzerindeki sınırlayıcı etkileri gündeme gelmiştir. Yeniden sorgulanan toplumsal yaşam ister istemez sosyal becerilerin irdelenmesini doğurmuştur.”Toplumsal düzene başkaldıran gençlik” imajı, bu dönemin ürünü olmuştur (Riggio, 1989).

Chapin, sosyal zekâ ile ilgili çalışmasında, sosyal zekâda sosyal katılım ve eylemi vurgulamıştır. Sosyal zekâ ile sosyal içgörüyü de birbirinden ayırt ederek, sosyal içgörüyü, bir kimsenin sosyal bir durumu kendinin değil katılımcıların referans çerçevesinden değerlendirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Thorndike böyle bir içgörünün kendisini sosyal zekâ olarak kabul etmektedir. Foote, Cotrell ve Weinstein (1955, akt. Egan,1975) sosyal zekâyı; kişilerarası yeterlik olarak da adlandırmaktadır. Weinstein, böyle bir yeterliliği, başkalarına karşı tepkilerini manipüle etme yeteneği olarak görmektedir ve bu nedenle sosyal zekâ ile sosyal etkileme sürecini ilişkilendirmektedir.

Sosyal zekâyı genel zekânın bir unsuru olarak ele alan Ünal (1971) sosyal zekanın en göze çarpan noktası olarak iki temel varsayım ortaya atmıştır. Bunlar duyuşsal empati ve yansıtıcı empatidir. Bu kavramlar duyuşsal duyarlılık ve sosyal duyarlılık kavramları ile benzerlikler göstermektedir (Yüksel, 1997:17).

Marlowe, (1986, akt. Bacanlı, 1999) dört alandan oluşan sosyal zeka modeli geliştirmiştir.

- 1.Sosyal ilgi
- 2.Sosyal kendine yeterlik,
- 3.Empati becerileri,
- 4.Sosyal performans becerileri.

Moss ve Hunt (1927) ise sosyal zekâyı insanlarla geçinme yeteneği olarak tanımlamışlardır (akt. Somazo,1990).Bunların dışında, Goleman ve Lazarus(1999) zekânın bir yönü ya da bir çeşidi olarak kabul edilen duygusal zekâ kavramını ortaya koymuşlardır. Duygusal zekâ, öz bilinç (kendini tanıma, bir duyguyu oluşurken fark edebilme), duyguları idare edebilme, kendini harekete geçirebilme(duyguları bir amaç doğrultusunda harekete geçirmek), başkalarının duygularını anlayabilme ve ilişkileri yürütebilme(etkili kişilerarası ilişki kurabilme, sosyal beceriler) yeteneklerini kapsamaktadır (akt. Yeşilyaprak, 2001).

Yukarıda görüldüğü üzere sosyal beceri kavramının tanımlanmasından önce sosyal beceriyi içerebilecek sosyal zekâ, duygusal zekâ gibi farklı kavramlar üzerinde durulmuştur. Bunların dışında sosyal beceriyle ilişkilendirilebilecek ve hatta sosyal beceriyle aynı anlamda kullanılan kavramlar da bulunmaktadır. Buradaki tanımlarda ortak olarak sosyal çevreye ve davranış biçimlerine vurgu yapılmıştır. Bu da bireyin sosyal çevreye uygun davranış kalıpları geliştirilmesinin sosyal beceri olarak kabul edildiğini göstermektedir. Bununla birlikte bu tanımlarda birbirlerinden farklı olarak bireyin yararı, diğerleriyle etkileşim ve öğrenilmiş davranışlarda sosyal beceri ile ilgili görülmüştür.

Riggio (1989), sosyal becerileri genel zekânın bileşkesi anahtar kavramı olan sözel akıl yürütmeyi de içeren ve öğrenilebilir bir özellik olarak tanımlamıştır (akt. Yüksel, 1997:2). Bahsedilen tanımlara bağlı olarak sosyal becerileri oluşturan çeşitli yapılar oluşturulmuştur. Bunlardan Riggio (1986, 1989) tarafından ortaya atılan yapı bilim dünyasında en çok kabul görenlerden birisidir. Riggio (1986, 1989) sosyal becerileri oluşturan altı yapı olduğunu belirtmektedir. Riggio'nun geliştirmiş olduğu Sosyal Beceri Envanteri'nde (Social Skills Inventory) sosyal beceri ve sosyal becerileri oluşturan yapılar aşağıdaki gibi ele alınmaktadır:

1. Duyuşsal anlatımcılık (emotional expressivity)
2. Duyuşsal duyarlılık (emotional sensitivity)
3. Duyuşsal kontrol (emotional control)
4. Sosyal anlatımcılık (social expressivity)
5. Sosyal duyarlılık (social sensitivity)
6. Sosyal kontrol (social control) olarak adlandırılmaktadır.

Bu özellikler, özet olarak şu şekilde açıklanmaktadır; duyuşsal alan, sözel olmayan iletişimi, sosyal alanlarsa sözel iletişimi ifade etmektedir. Bununla beraber anlatımcılık, iletişimde mesajları gönderme; duyarlılık, karşıdaki kişinin gönderdiği mesajların alınmasıdır.

**1. Duyuşsal Anlatımcılık:** Duyuşsal anlatımcılık alt boyutu, kişinin sözel olmayan iletişim becerisi ile duygularını uygun bir şekilde ifade etme becerisini içerir. Bu becerilere sahip bireyler enerjik ve oldukça neşelidirler. Bu özellik ile başkalarını rahatlıkla etkileyebilirler.

**2. Duyuşsal Duyarlılık:** Duyuşsal duyarlılık alt boyutu, bireyin başkalarından gelen sözel olmayan ipuçlarını alabilme ve bunları çözebilme becerilerini kapsar. Bu becerilere sahip bireyler, başkalarından gelecek sözel olmayan iletilere karşı ilgili ve dikkatlidirler ve başkalarının duygusal durumlarını oldukça tam, hızlı ve doğru anlayabilirler.

**3. Duyuşsal Kontrol:** Duyuşsal kontrol alt boyutu, bireyin hem sözel olmayan hem de duygusal göstergeleri kontrol edebilmesi ve düzenleyebilmesidir. Bu becerilere sahip bireyler, duygularını kontrol edebilirler, gerektiğinde dışa vurup gerektiğinde gizleyebilirler. Bu boyuttan yüksek puan alanlar güçlü duygularını kontrol etme eğilimindedirler.

**4. Sosyal Anlatımcılık:** Sosyal anlatımcılık alt boyutu, sözel ifade ve sosyal etkileşimde bulunabilme becerilerini içerir. Bu becerilere sahip bireyler dışadönük, gözü pek, spontan konuşabilen ve dost canlısıdırlar. Sosyal kontrol alt ölçeğinden düşük alanlar sosyal anlatımcı bireylerdir.

**5. Sosyal Duyarlılık:** Sosyal duyarlılık, uygun sosyal davranış normları ile ilgili bilgiye sahip olmayı ve sözel iletişimi anlayabilmeyi kapsar. Sosyal olarak duyarlı bireyler, hem başkalarına karşı kendi davranışları, hem de başkalarının kendilerine karşı davranışları konusunda dikkatli ve özenlidirler.

**6. Sosyal Kontrol:** Sosyal kontrol, kendini sosyal olarak ortaya koyma ve ifade etme becerilerini içerir. Sosyal kontrol düzeyi yüksek bireyler, sosyal olarak uyumlu ve kendilerine güvenlidirler ve farklı sosyal rolleri kolaylıkla oynayabilirler ( Riggio ve diğ. 2007:31).

Bu altı temel beceri boyutu, sosyal becerilerin genel bir açıklamasıdır. Temel sosyal beceriler öğrenilmiş iletişim yeteneklerini gösterse de insanların bu becerileri geliştirebilecekleri kesin olandır. Sosyal becerinin boyutlarından birinde çok yüksek düzeyde olmak; diğer boyutlarda denge içersinde olamazsa ortaya çokta fonksiyonel bir durum çıkmamış olacaktır. Sosyal kontrolde çok yüksek seviyede olup, her sosyal duruma kolayca adapte olan kişi, diğer boyutlarında zayıf düzeydeyse; kendi hislerinin farkında olamaz ve aktaramaz. Bu nedenle bu altı parçanın arasındaki dengeye sahip olmak önemlidir (Riggio, 1986; Riggio ve diğ. 1990). İletişim becerileri kapsamında ki becerileri birbirleri ile pozitif veya negatif yönde ilişkilidir. Örneğin, duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal duyarlılık birbirleriyle pozitif olarak

beraber gelişmeye meyilli alanlardır. Diğer yandan duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal kontrol negatif yönde; zıtlıkların yaşandığı bir durum vardır.

Her sosyal beceri ve sosyal etkililik arasındaki ilişki her zaman aynı düzeyde değildir. Diğer sosyal beceri unsurları ile bağlantılı olarak temel sosyal beceri unsurlarından sadece birine sahip olmanın herhangi bir işlevi olmayabilir. Örneğin; bazı bireyler anlatımcıdır, fakat düzenleme ve kontrol becerileri olmadığından dolayı, diğer bireylerin dikkatlerini çekseler ve olumlu tepkiler alsalar bile, çabuk kızabilirler ve son derece huysuz olabilirler. Sonuç olarak, genel sosyal becerilerle ilgili özel unsurlardan söz edebiliriz. Ancak, bunlar diğer beceri unsurları ile birleştiğinde önemli unsurlar hâline gelebilirler.

### 1.1.5 Sosyal Beceri Modelleri

Sosyal becerilerin ne olduğu, özelliklerinin ve yaşantılarının neler olduğuyla ilgili bazı kuramsal açıklamalar yapılmıştır. Bunlar:

- 1- Motor sosyal beceri,
- 2- İnsan davranışı modeli,
- 3- Üç sistem yaklaşımı,
- 4- Kendini ortaya koyma.
- 5- Sosyal öğrenme modeli

**1-Motor Sosyal Beceri Modeli:** Argyle (1967), tarafından sosyal becerinin bir motor beceri olduğunu öne sürülmüştür. Sosyal beceri ile motor beceri arasındaki benzerlikleri belirterek bu iddiasını desteklemektedir. Buna göre;

1- Sosyal beceri ve motor becerinin, becerikli performansın amaçları açısından belli amaçları ve alt amaçları mevcuttur.

2- Her ikisi de beceride meydana gelen ipuçlarının seçici algılanmasına dayanır; görme, işitme, kinestezi ve dokunma algıları kullanılır, amaca uygun ipuçları değerlendirilir.

3- Bilgiler alıcı sistemler tarafından toplanır, beynin merkezi bölgelerine aktarılır ve burada uygun bir eylem planına dönüştürülür.



4- Beynin merkezi bölgelerinde geliştirilen eylem planının davranışa dönüştürülmesi için, kaslara komutlar gönderilir. Amaçlar ve alt amaçlar hiyerarşisinden burada bahsedilir. Merkezi süreçlerin özü planlamaktır; tepki süreçlerinin özü ise başlatmak ve kontrol etmektir.

5- Davranışlar, geri bildirim ve doğrulama ile pekiştirilir.

6- Belli zamanlarda tepkiler, uygun tepki olarak görülürler, başka zamanlarda uygunsuz olabilirler.

## **2- İnsan Davranışı Modeli**

Trower (1982) sosyal becerinin üretici bir modelini öne sürerken, Harre ve Secord'un insan davranışçı modeline ve Mischel'in sosyal öğrenme modeline dayanmaktadır. İnsan davranışı modeli: bilişsel bir modeldir ve bilişsel süreçlere ağırlık vermektedir. Harre ve Secord'a göre insan davranışlarındaki düzenlilik iki insan anlayışına dayanmaktadır; a- güçlerin itme ve çekmelerine cevap veren bir nesne olarak insan, b- kendi davranışını yönlendiren bir araç olarak davranan insan. Bunlar, insanın davranışına amaç ve hedef getirdiği gibi kişi davranışını yönlendirirken, yalnızca davranışını gözlemez, davranışı gözlemesini de gözler. Bu da bilinçli farkındalık kavramını getirir. Farkındalık, kuralların bilincinde olmak ve planların maksatlı bir şekilde yapılması demektir.

## **3-Üç Sistem Yaklaşımı**

McFall (1982), sosyal beceri modellerini 2 grupta toplamıştır. Bunlar, faktör modeller ve moleküler modellerdir. Faktör modeller, sosyal beceriyi belirlemek için, kâğıt- kalem testleri, davranışsal rol oynama testleri, yarı doğal performansın gözlenmesi ve önemli kişileri tarafından derecelendirilme yollarını kullanmaktadırlar. Moleküler modeller ise, sosyal becerileri genellenebilir ölçümlere dönüştüremezler, çünkü özel durum ve beceriler üzerinde durmaktadırlar.

McFall,(1982) yaklaşımını, modele adını veren 3 sistem fizyolojik, bilişsel ve açık motor davranış sistemleridir ve performans bu 3 sistem açısından

incelenebilmektedir. Bu modelde ilk 3 basamak kod çözme becerilerini içerir. 1. Basamak, dışarıdan gelen uyarıcı bilgilerinin alınmasıdır, temelde fizyolojiktir. Uyarıcı bilgileri alınca, algılanır ve kısa süreli hafızaya yerleştirilir, bu algılama basamağıdır. Daha sonra, kısa süreli hafızaya alınan bilgiler kişide bulunan anlam yapılarıyla bağlantılı olarak yorumlanırlar. Almada meydana gelebilecek hata ve yanlışlıklar bir engel durumundan; algılamadakiler yanlış algılamalardan; yorumlamadaki hatalar yanlış anlamaktan ileri gelebilir. Bu aşamalarda bilgiler doğru bir şekilde kod çözümü yapılamazsa, daha sonraki aşamalardan yeterli performansın gerçekleştirilebilmesi zor olacaktır. Sonraki 5 basamak karar verme becerilerini kapsar. Önce, hâlihazır durumun gereklerini karşılayabilecek muhtemel tepkiler alınır. Sonra, muhtemel tepkilerle durumun gerekleri karşılaştırılır, duruma en uygun tepkiler seçilir. Bir sonraki aşamada, kişinin repertuarında, bu en uygun tepkinin olup olmadığına bakılır. Sonunda, seçilen tepkinin yerine getirilmesinin yararlı olup olmadığı değerlendirilir. Bu süreç, uygun, ulaşılabilir ve kabul edilebilir bir tepki bulununcaya kadar yeniden sürdürülür. Modelin son kısmında 2 ögeden oluşan kodlama becerileri bulunur. Önce kişi, seçmiş olduğu tepkiyi davranışa dönüştürür; sonra, davranışının duruma uygunluğunu ve sonucunu gözlemler ve elde ettiği geri bildirim davranışında yeni düzenlemeler yapmak için kullanır. Bu süreç gene geribildirim döngüsü oluşturabilir ve eylem durumuna uygun görülmediğinde sürece yeniden başlanır. Bu basamaklar otomatik ve çok hızlı bir şekilde işler. Bazı durumlarda, bilinçli ve kontrollü olarak da gerçekleştirilebilir. McFall (1982) sosyal becerinin ölçülmesi ile ilgili olarak her basamağın veya her kısmın ayrı ayrı ölçülebileceğini ve bu yöntemin en etkili yöntem olacağını eklemektedir.

#### **4-Kendini Ortaya Koyma Yaklaşımı**

Leary ve arkadaşlarının (1982; akt. Bacanlı, 2005) geliştirdikleri model, sosyal kaygı için geliştirmiş olmalarına rağmen, sosyal beceriler için de kullanılabilir. Leary ve arkadaşlarına göre insanlar

- (a) başkalarında belli izlenimleri oluşturmaya güdülendikleri,
- (b)bunu başarabileceğinden endişelendikleri ve dolayısıyla başkalarından, beklemediklerinden düşük tepki alacaklarını düşündükleri zaman sosyal kaygıya

kapılırlar. Bu modele göre, sosyal anksiyete, kişileri istedikleri izlenimleri uyandırmaya güdüleyen ve bunu başarabilecekleri hususunda şüpheye düşüren bir takım durumsal ve eğilimsel faktörlerin bir sonucudur

## 5- Sosyal öğrenme modeli

Mischel (1982) kişinin genelde hangi özelliklere sahip olduğundan ziyade, kişinin yapılandırdıklarının önemli olduğunu iddia etmiştir. Beş önerisi vardır:

1- Kişi, durum ve muhtemel davranışlar hakkında doğrudan ve gözleme dayalı öğrenme yoluyla bilgi edinir. Bu süreç sonunda “bilişsel ve davranışsal yapılandırma yeterlikleri” geliştirir.

2- İnsanlar aynı olayları değişik şekillerde kodlayabilir ve kendi var olan şemalarına göre bilgiyi süzerler.

3- Öznenin çeşitli davranışsal ihtimallerin sonuçları hakkındaki beklentileridir. Davranış-sonuç ilişkisi ile ilgili beklentiler ve uyarıcı-sonuç ilişkisiyle ilgili beklentiler olmak üzere 2 tür beklenti vardır.

4- Bireyin uyarıcı tercihleri ve muhalefetlerinin de dikkate alınması gerekir.

5- Kendini düzenleyici sistemler ve planlar. Kendilerine performans hedefleri koyan kişiler, bu hedeflere ne kadar yaklaştıkları konusunda kendilerini eleştirirler.

Trower (1982), gözleme yeteneği, performans yeteneği, hedefler ve standartlar ve bilişsel temsiller ve mantıksal fonksiyonlar içeren sosyal beceri kavramını ortaya atmıştır.

## 1.2 AMAÇ VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeyleri aralarındaki ilişkiyi incelemek ve öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba tutumları, ebeveyn gelir durumları, akademik başarıları ve katıldıkları aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir.

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000) psikoloji biliminin amacı, insanı daha güçlü, daha etkin hale getirmek, insanın var olan potansiyellerini anlamasını sağlamaktır. Öznel iyi-oluş ise birçok kişi için en önemli konulardan ve hatta en öncelikli amaçlardan birisidir (Diener, 1998). Bu konu ihtiyaçları ve sorunları açıkladığı kadar güçlü yanlarımızı ve kaynaklarımızı da irdelemektedir. Bu da bizim psikolojik yapımızı gelenekselden çok kapsamlı boyutta değerlendirilmesini sağlar. Bilimsel çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; öznel iyi-oluş, günlük yaşamdaki engellenmeler, maddi durum, yaşam olayları, bireysel hedefler ve kişilik özellikleri gibi olaylarla ve hatta kültürel değer sistemleriyle de yakından ilişkilidir (Rask ve ark. 2002).

Öznel iyi-oluş, kendi başına önemli olmasının yanı sıra, doyumlu ilişkileri ve üreticiliği artırdığı, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etki yaptığı için hem bireysel, hem de toplumsal açıdan son derece dikkatle incelenmelidir. Diener'a ve Seligman göre (2002) toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu arttırmak olmalı ve farklı sosyal politikaların öznel iyi-oluş üzerindeki etkisi yakından izlenmelidir. İyilik-hali konusunda çalışan araştırmacılar, oldukça geniş bir literatür oluşturmuşlardır. Yapılmış olan çalışmalar çoğunlukla yetişkinlik döneminde ki öznel iyi-oluş düzeyinin birçok yönü üzerindedir; ergenlik döneminiyse gereken vurgunun yapılmadığı saptanmıştır.

Günümüzde iletişim sorunları olarak da değerlendirilen duygu ve düşünceleri rahatlıkla anlatamamak, arkadaşlık ilişkileri kuramamak, karşı cinsle ilişkide çekingenlik, okul iş, aile ve benzeri ortamlarda yaşanan sosyal iletişim ve etkileşim kısıtlılıkları, son yıllarda sosyal bilimcileri ve psikologları sosyal becerilerin önemi üzerinde durmaya yöneltmiştir (Tegin, 1990).

Sosyal beceriler, iletişim kurabilme, dinleme, anlaşılabilir bir biçimde konuşma, göz kontağı kurma, konuşmayı teşvik etme, övgüde bulunma, sözel olmayan davranışları uygun bir biçimde kullanma olarak tanımlanmaktadır. Davranış değişikliğini başarmada ana etken iletişim becerisidir (Künüçen, 2006). İletişimin en

önemli özelliklerinden biri kişilerarası birlikteliği esas almasıdır. İletişim tek başına kurulan bir ilişki olmadığından, karşılıklı etkileşime ve beraberliğe dayanmaktadır. Eğer iletişim çift taraflı yani karşılıklı değilse belli bir zaman içinde kişilerarası başarısızlık kaçınılmaz olabilecektir. İyi bir iletişim genel olarak problemlerin çözümünde en etkili yöntemdir ve iletişim problemleri çözülmeden doyurucu bir yaşam sürmek çok zordur. İletişim konusunda bilinçlenmek -iletişim becerisine sahip olmak- bireye önemli etkileşim olanakları da sağlamaktadır (Berscheid, 1994).

Günümüz şartlarında gelişen teknoloji sayesinde seçeneklerin artması ve sosyal destek sistemlerinin değişmesi, doğru karar vermenin zorlaşması, sınavların zorlayıcılığı, şiddet, madde bağımlılığına kadar giden farklı olumsuz eğilimler öğrencilerin akademik ihtiyaçlarının yanında duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının da bilimsel boyutlarda çalışılmasını gerekli kılmıştır. Tüm bu olgular göz önüne alındığında; lise öğrencilerinin içinde buldukları ergenlik dönemine bağlı olarak hızlı duygusal değişimler yaşadıkları, Teorik açıdan bu değişimlere dayanıklı olabilmek için öznel iyi oluş düzeylerini ve buna bağlı olarak sosyal becerilerini artıracak çalışmalar geliştirilmesinin bir gereksinim olduğu değerlendirilmektedir.

Bu maksatla, psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının amacı bireylerin; her açıdan sağlıklı, kendilerine ilişkin yaşam algılarında doyum almalarına yarayacak gelişimi desteklemektir. öznel iyi-oluş, koruyucu ruh sağlığı kavramının bir parçası olmakla beraber bazı etkinliklerle bireye kazandırılabilceği, bu durumun da sosyal ilişkilerde güçlü bağlar geliştirmeyi, olumlu etkinlikler içinde bulunmayı ve sürdürmeyi sağladığı gibi bu süreci hızlandırabilir ve problem oluşumunu da engelleyebileceği düşünülmektedir.

Mutluluk, bireyin bilinçli haliyle kişisel kontrolünü sağlamasıyla olanaklıdır. İnsanlar, dış koşullardan bağımsız olarak keyif alma ve amaç belirleme yeteneği geliştirebilirler, kendi kendine ödül vermeyi öğrenebilirler. Bu anlamda mutluluk, bilincin kişisel olarak kontrolü ile olanaklı bir yaşantı olup, sabır, cesaret ve mücadeleye dayalı güçlü bir çabayı da beraberinde getirmektedir (Csikszentmihalyi, 2005).

Diğer taraftan, bir toplumdaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin, temel olarak o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Wagner, 2006). Eğitim olanakları ve hizmetleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça, yaşam doyumunun arttığı bildirilmektedir. Nitekim öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmaktadır (Chow, 2005).

### **1.3 PROBLEM CÜMLESİ**

Bu araştırma kapsamında “Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeylerinde onların bazı kişisel değişkenlerine göre anlamlı farklılıklarla, onların öznel iyi oluş ve sosyal beceri alanları arasında önemli ilişkiler bulunmakta mıdır?” sorusuna cevap aranacaktır. Bu probleme yönelik alt problemler ise şu şekilde belirlenmiştir.

### **1.4 ALT PROBLEMLER**

1. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların cinsiyetine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların ebeveynlerinin gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların akademik başarılarına göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
6. Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların katıldıkları aktivitelere göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

7. Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile onların öznel iyi oluş düzeyleri arasında önemli ilişkiler bulunmakta mıdır?

## **1.5.SAYILTILAR VE SINIRLILIKLAR**

### 1.5.1. Sayıltılar

1. Araştırmaya katılan tüm ergenlerin ölçek maddelerini ve kişisel bilgi formunu içten ve objektif olarak cevaplandıkları kabul edilmektedir.

### 1.5.2. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2009–2010 Öğretim yılında Ankara ili merkezinde Çankaya ilçesinde 9, 10 ve 11. sınıflardan örneklem grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilecektir. Araştırma sonuçları ancak benzer özellik gösteren bireylere genellenebilir.
2. Bu araştırmanın sonuçları araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın sonuçları katılımcıların veri toplama setine verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

## **1.6 TANIMLAR**

**Öznel iyi-oluş (Subjective well-being):** Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel bir değerlendirmesidir. Değerlendirme ise genel yaşam doyumu, olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1994).

**Sosyal Beceri (Social Skill):** Başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 1999a).



## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Öznel İyi-Oluş İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Eryılmaz ve Ercan'ın (2010) 170'i kız, 170'i erkek olan toplam 340 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışma bağlamında, algılanan kontrolün pozitif bir yapı olan öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu iki yapının pozitif özellikler bağlamında değerlendirilmesi noktasında bu araştırma sonuçları önemli görünmektedir. Belirtilen değerlendirmelere ek olarak, bu çalışma, literatürde kuramsal olarak ifade edilen ilişkileri ampirik anlamda doğrulamaktadır. Böylece bu çalışmayla, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmada, algılanan kontrolün önemi bir kez daha ortaya konmuş olmaktadır. Öznel iyi oluş, bilişsel değerlendirmeyle paralel bir örüntü oluşturan kontrolle beraber değerlendirildiğinde; insanın pozitif işlevselliğini ifade etmekte de kullanılan önemli bir yapıdır (Deiner, 1984; Skinner,1996).

Özer (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olan etkileri incelenmiştir. Çalışmada 404 kadın, 234 erkek olmak üzere toplam 638 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada “İhtiyaç Doymu Ölçeği”, “Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği”, “İlişki Anketi” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler hiyerarşik regresyon yöntemiyle analiz edilmiş ve analiz sonrasında, ihtiyaç doyumu alt

boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. GÜdülenmenin alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca içsel güdülenme ve güdülenememenin öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta iken kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, sadece güvenli bağlanma öznel iyi oluşu açıklamada önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından Saygın ve Arslan (2009) tarafından 639 öğrenci ile araştırılmıştır. Çalışmada Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel iyi oluş ölçeği, Yıldırım(2004) tarafından geliştirilen Algılanan sosyal destek ölçeği ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin benlik saygıları ile sosyal destek düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Cihangir-Çankaya (2009) ,öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmak ve öznel iyi olma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 240 üniversite son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Bu araştırma, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, iyi olma düzeyini belirlediğini göstermiştir. Öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, iyi olmanın en güçlü yordayıcısı özerklik ihtiyacıdır, daha sonra ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçları gelmektedir. Diğer bir deyişle bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu

etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun da öznel iyi-olmayı olumlu etkilediği bulunmuştur.

Cenkseven nder ve olakkadioğlu, 14-18 yaşı arası 377 ergenin öznel iyi olmanın yordayıcısı olarak karar verme ve problem çözme düzeylerinin ne düzeyde açıkladığını araştırmışlardır. Katılımcıların znel iyi olma düzeylerini belirlemek için “Olumlu-Olumsuz Duygu leği” ve “Yaşam Doyumu leği”, karar verme durumlarını saptamak için “Ergenlerde karar verme leği” ve problem çözme düzeylerinin ölçmek içinse “Problem özme Envanteri” kullanılmıştır. Analizler sonucunda problem çözme, karar vermede özsaygı ve karar vermede kullanılan ihtiyatlı seçicilik başa çıkma stiline öznel iyi olmanın %30,5’ini açıkladığı saptanmıştır.

zen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 393 ğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri için geliştiren znel İyi Oluş leği’nin araştırmacı tarafından geliştiren lise formu ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne- babanın öğrenim durumu değişkenlerinin anlamlı bir etkisini göstermemektedir. Ergenlerin znel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bağlanma boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin öznel iyi oluşun olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu boyutları üzerindeki rolünü inceleyen Kankotan (2008) araştırmaya katılan 389 öğrenciye Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Yaşam Doyumu leği, Pozitif ve Negatif Duygu leği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile cinsiyetin yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir. Sonuçlar, ayrıca, bağlanmanın kaçınma boyutunun pozitif duyguyu; bağlanmanın kaygı boyutunun ise negatif duyguyu yordadığını ortaya çıkarmıştır

Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri adlı çalışmasında cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin örneklem grubunu oluşturan 700 öğrencilerinin öznel iyi-oluş düzeyleriyle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada Öznel İyi-oluş Ölçeği ve Rotter'ın İç-dış Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık göstermemiştir fakat diğer yandan öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri, ekonomik durum, anne baba tutumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, dini inanışları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık göstermiştir.

Rask ve Diğerleri (2003), çalışmanın amacı ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucu, ailedeki istikrarın ve gençler tarafından algılanan müşterek hayatın gençlerin yaşam doyumlarına önemli ölçüde etki ettiğini gösterdi. Ek olarak, örneğin aile üyelerinin aynı çatı altında farklı dünyalarda yaşaması gibi bulgular bizlere ergenlerin ve ebeveynlerin aile dinamiklerini algılamalarının birbirinden çok farklı olduğunu gösterdi.

Katja ve diğerleri (2002), 245 Fin öğrenci üzerinde öznel iyi oluş ile okul doyumunu ve sağlıklı davranışı yaş, cinsiyet, sağlık ve kilo değişkenlerinin etkisini araştırmışlardır. Sonuçlara göre erkeklerin yaşam doyumunu kızların yaşam doyumundan daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Konu ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, okul çocuklarının genel öznel iyi oluşlarında arkadaşlık faktörlerini araştırmışlardır. 1998 ve 1999 yıllarında Finlandiya'nın farklı bölgelerinden 458 ortaokulun 8 ve 9. sınıflarından "Okul Sağlığı Destek Anketi (School Health Promotion Survey)" ile bilgiler toplanmıştır. Bağımlı değişken, 13 maddelik "Beck Depresyon Anketi"nden yola çıkılarak oluşturulmuş "Genel Öznel İyi Oluş Göstergesi (General Subjective Well-

Being Indicator)’’ dir. Bağımsız değişkenler sınıf, sosyo- ekonomik statü, boş zaman ve sağlıklı davranışlar, okul şartları, sosyal ilişkiler, sağlık durumu ve kendinden memnuniyet değişkenleridir. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler, kendinden memnuniyet ve okul içindeki sosyal ilişkiler ile okul dışı kategorilerinin genel öznel iyi oluş ile arasında güçlü korelasyonu göstermiştir. Erkekler ile kızlar arasında genel öznel iyi oluş farklılığı gözlenmiştir. Öznel iyi oluş puanı erkekler için ortalama puan 4, 9 iken kızların 4, 3’tür. Sonuç olarak, öğrencilerin genel öznel iyi oluşlarında okulun genel yapısının ana etken olduğu belirlenmiştir.

Seder ve Oishi (2009) öznel iyi oluş ve birinci sınıf üniversite öğrencilerinin Facebook arkadaşlık ağlarının; etnik/ırksal homojenlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Her bir katılımcıya "Facebook arkadaş" kodu; Avrupalı Amerikalılar ya da değil şeklinde kodlanmıştır. Katılımcılar yaşam memnuniyetlerine, olumlu ve olumsuz duygularına, anlaşılma veya yanlış anlaşılma durumlarına göre değerlendirmişlerdir. Araştırma aynı üniversitenin toplam 73 öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Avrupalı Amerikalı katılımcılar arasında daha homojen bir dostluk ağı daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu etkiler, hem de düşük olan yanlış anlama saptanmıştır. Avrupalı olmayan Amerikalı katılımcılar arasında dostluk ağları ve öznel iyi olma homojenliği arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Argyle ve Lu (1990) 69 kişi ile boylamsal bir çalışma yapmışlardır ve veriler iki aşamada toplanmıştır. İlk aşamada katılımcılara mutluluğu ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği(OHI), sosyal yeterliliği ölçmek için çeşitli ölçekler (Crandall Sosyal İlgililik Ölçeği, Epstein's Empati Ölçeği) ve Eysenck Kişilik Anketi uygulanmıştır. Dört ay sonra ise mutluluk ölçeği tekrarlanmıştır. Araştırma sonucunda kendine güven ve mutluluk arasında ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak sosyal yeterlilik mutluluğun bir nedeni olarak doğrulanmıştır. Ayrıca dışa dönüklük ve nörotizmin mutluluk üzerinde ki etkilerini açıklamada sosyal açıdan yeterli olmanın önemi saptanmıştır.

Suldo ve arkadaşlarının (2009) öğretmenden gelen destek ve ergenlerin öznel iyi oluş halleri üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin öznel iyi oluşları, okul yaşantılarından özellikle öğretmenden algılanan destek noktasında

ilişkilendirilmiştir. Bu amaçla ilk aşamada yaş ortalaması 12 olan 401 öğrenciye Yaşam doyumu ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve sosyal destek anketleri uygulandı. Bu çalışma sonucunda hem kız hem erkek öğrencilerin öğretmenlerinden algıladıkları duygusal ve araçsal desteğin, onların öznel iyi-oluş durumları ile yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 8 odak grubu öğrencilerin öğretmenlerden algılanan desteği saptamaya çalışmışlardır. Elde edilen bulgular göstermiştir ki algılanan öğretmen desteği öğrencilerin öznel iyi oluşlarını kısmen etkilemiştir. Duygusal destek(güven ve sevgi) ve araçsal destek (zaman ayırma, maddi yardım) öznel iyi oluş halini tamamen açıklamıştır.

King, Richards ve Stemmerich (1998), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile günlük -gelecek amaçları ve korkuları üzerinde yapılan araştırmada Kişisel Amaçlar Ölçeği (PSAP; Emmons, 1986) kullanılmıştır. Ölçüm paketi 80 kişiye uygulanmıştır. Günlük amaçlarımızın yaşam amaçlarını gerçekleştirmede destekleyici, korkularımızla da kaçınma içersinde olduğuna kanıt olur niteliktedir. Sonuçlar, bir noktaya kadar günlük amaçlara yüklenen anlamın günlük amaçların yaşam amaçlarının bir türevi olduğunu göstermiştir. Günlük ve yaşam amaçların ise öznel iyi oluş ile zayıf bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

Gülaçtı (2009), sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini araştırmak için ilgili problem alanlarına göre ölçekler ön ve son test şeklinde uygulanmıştır. Sosyal becerisi, psikolojik ve öznel iyi oluş durumu düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitimi programına katılan üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının genel olarak öznel iyi oluş düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki, sosyal beceri eğitiminin, üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etkisi vardır.

Ben-zur (2003), 97 üniversite öğrencisi ve 185 ergen ile öznel iyi oluş ve ailesel faktörler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada korelasyona bakılmış ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet dışındaki demografik değişkenler, olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili bulunmamıştır. Genç kızların olumsuz duygulanımdan erkeklere göre daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmıştır.

Ho, Cheung ve Cheung (2009) Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenin yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasında ki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya katılanlar yaşam doyumlarını, kişiliklerini ve psikolojik problemlerini ölçen ölçekleri cevaplandırmışlardır. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumunu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır.

## **2.2 Sosyal Beceri İle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Sosyal beceri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, sosyal beceri düzeylerinin ve sosyal beceri eğitimi konularının ağırlıklı olarak ele alındığı görülmektedir. Sosyal beceri düzeyleri ve sosyal beceri eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalar şu şekilde özetlenebilir:

Karahan ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre anlamlı düzeyde değişip değişmediği incelenmiştir. Katılımcılar 1276 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkiye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile, sosyal beceri düzeyleri ise Türkiye uyarlaması Yüksel (1998) tarafından yapılan Sosyal Beceri Envanteri ile ölçülmüştür. Araştırmada ayrıca öğrencilerin kendilerini mutlu hissedip hissetmediklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerle kendini genel olarak mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir. Sosyal beceri düzeyi yüksek olan

öğrencilerle kendini genel olarak mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutsuz hisseden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sosyal beceri düzeyi düşük olan ve kendini mutsuz hisseden öğrencilerin, stresle başa çıkmada kendilerini daha güçsüz ve çaresiz hissettikleri ve psikolojik yardıma daha çok ihtiyaç duydukları ileri sürülebilir.

Çivitci ve Çivitci (2009), ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal beceri düzeyleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada Sosyal Beceri Ölçeği-Öğrenci Formu ve Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, tüm grupta algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar arasında olumsuz ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, algılanan sosyal becerisi düşük olan ergenlerde mantıkdışı inançlar sosyal becerisi yüksek olanlara göre daha fazla bulunmuştur.

Başka bir araştırma da ise Sergin (1992) kolej öğrencilerinde sosyal beceriler ve depresyon arasındaki ilişkiyi sorgulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre aşırı sosyal kaygı, başkaları ile iletişimdeki düşük motivasyon, düşük sosyal açılım ve azalmış davranışsal gelişim ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çilingir (2006) yaptığı çalışmada, Fen lisesi ve Genel Lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmanın katılımcıları düz ve fen lisesinde okuyan toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları; Fen lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal beceri ölçeği toplam puanı Duyuşsal Anlatımcılık, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Anlatımcılık ve Sosyal Kontrol boyutları arasında farklılaşma gözlemlenmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyet farklılığı açısından sosyal becerilerinde farklılaşma gözlemlenmiştir. Sosyal Beceri Ölçeğinin Duyuşsal Kontrol boyutunda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sözel olmayan mesajları, duyguları düzenleme ve kontrol etme becerisi açısından daha yetkin oldukları gözlemlenmiştir. Lise öğrencilerinin kardeş sayıları açısından sosyal becerilerinde farklılaşma



gözlemlenmemiştir. Lise öğrencilerinin ailenin kaçınıcı çocuğu olma durumu açısından sosyal becerilerinde farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir. Lise öğrencilerinin ailenin sosyo-ekonomik durumu açısından sosyal becerilerinde fark olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal beceri ölçeği Duyuşsal Kontrol ve Sosyal Duyarlılık boyutunda öğrencilerin ailenin sosyo-ekonomik durumlarına göre aralarında fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Aydın (1985), sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisini araştırmıştır. Araştırmadan çeşitli ilkokullarda okuyan toplam 472 deneye öğrenilmiş çaresizlik ölçeği ve sosyometrik test uygulanmıştır. 472 denek arasında çaresizlik puanı yüksek (çaresiz), sosyometrik puanı düşük (başarısız) 30 (15 kız, 15 erkek) denek puan sırasına göre seçilmiştir. Seçilen bu 30 denek, beceri eğitimi, başarı eğitimi ve kontrol grubu olmak üzere 10 kişiden oluşan üç gruba ayrılmıştır. On oturumluk eğitim sonunda son test uygulanmış ve sonuçlar. sosyal beceri eğitiminin öğrenilmiş çaresizliğe özgü yüklemeye biçimini ortadan kaldırmada ve arkadaş ilişkilerinde başarıyı arttırmada, sosyal başarı eğitiminden daha etkili olduğunu göstermiştir.

Rowley (2008) 2005–2007 yılları arasında sosyal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar doğrultusunda bir rapor hazırlamıştır. Buna göre; çocukların sosyal beceri düzeyleri okula başlamadan belirlenmeli, bu doğrultuda onların sosyal beceri eğitimlerinin ana hatları çizilmeli ve gelecek planlamaları yapılmalıdır. Çünkü özellikle çocukların iletişim becerilerindeki gelişmeler onların başarı düzeylerini etkilemektedir.

Riggio ve diğerleri (1989), araştırmalarında 171 lise öğrencisi üzerinde sosyal beceriler ve empati arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgulara göre, empati ile sosyal beceriler arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal Beceri envanterinin Duyuşsal Duyarlılık ve Sosyal Duyarlılık alt ölçekleri ile empati arasında yine olumlu yönde bir ilişki görülmüştür. Cinsiyet farklılıkları açısından da kadınlar da duyuşsal empati boyutunun daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kalafat (2007), araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve üniversiteye giriş puan türüne göre değişip değişmediğini belirlemeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okuyan 1064 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini belirlemek amacıyla Riggio tarafından geliştirilen (1986) ve Yüksel (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde *t*-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin çok yüksek olmadığını, cinsiyet ve üniversiteye giriş puanına göre farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmasına rağmen, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırma modeli

Model, bir sistemi yalın bir şekilde temsil eden ve “önemli” görülen değişkenleri içine alacak şekilde, gerçek durumun özetlenmiş halidir (Karasar, 2006: 76). Araştırma, liselerde okuyan ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek üzere hazırlanan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arasındaki ilişkiler; korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel tarama, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur

ve bunlardan birine (bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir değişme olup olmadığı incelenir (Karasar, 1999).

Ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, ergenlerin öznel iyi-oluş düzeyleriyle sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon türü tarama modelinde incelenirken, “cinsiyet, sınıf düzeyleri, ebeveynlerin gelir durumu, akademik başarı düzeyi, anne baba tutumu, katıldıkları aktiviteler ” değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı da karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmektedir.

### 3.2 Araştırmanın katılımcıları

Araştırma, 2009–2010 Öğretim yılı birinci yarıyılı içinde Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan 6 genel lisenin 9, 10 ve 11. sınıflarında okuyan 222 kız (%49,80) , 223 erkek (%50,20) toplam 445 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma kapsamında Sistematik Tabakalamalı Örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için öncelikle Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Çankaya Rehberlik Araştırma Merkeziyle görüşülerek elde edilen alt, orta ve üst gelir durumunu temsil ettiği belirlenen ikişer okuldan toplam altı okul belirlenmiştir. Bu okullardan da her sınıf düzeyini temsil eden ikişer sınıf araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma yapıldığı sırada katılımcıların %87,50’sinin ( $n= 391$ ) anne babası birlikte yaşarken %12,30’inin ( $n= 55$ ) anne ve babası ayrı yaşamaktadır ve birinin babası ikisinin de annesi üveydir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; araştırma için gerekli veriler için katılımcıların öznel iyi-oluşlarını belirlemek için Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel iyi-Oluş Ölçeği’nin, Özen (2005) tarafından lise formu,

Yüksel (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sosyal Beceri Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

### 3.3.1 Sosyal Beceri Envanteri

Sosyal Beceri Envanteri (SBE) (Social Skills Inventory- SSI), 1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yeniden revize edilmiş bir ölçme aracıdır. SBE 90 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçme aracı olan SBE “Bana Çok Uygun”, “Bana Uygun”, ”Bana Biraz Uygun”, “Bana Uygun Değil” ve “Bana Hiç Uygun Değil” şeklinde cevaplanmaktadır. Türkiye’de Yüksel (1998), tarafından yapılan Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında SBE’nin testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan toplam puana ilişkin güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için  $r=.92$  bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları ise .80 ile .89 arasında değişmiştir. SBE’nin toplam puana ilişkin iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlılık katsayılarının ise .56 ile .82 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Bu envanterin geçerlik çalışmasında; 1974 yılında Synder tarafından geliştirilen Kendini Ayarlama Ölçeği (KAÖ) puanları arasında .34, Friedman ve arkadaşları tarafından 1980 yılında geliştirilen Duyuşsal İletişim Testi (DİT) .64, Rozenthal ve arkadaşları tarafından 1979 yılında geliştirilen Sözel Olmayan Duyarlık Profili (SODP) arasında .12, Bem tarafından 1978 yılında geliştirilen Bem Cinsel Rol Envanteri Kadınlık ve Erkeklik Ölçekleri arasında BSRI-Masc için .41, BSRI-Fem için ise .45, Fenigstein, Scheier ve Buss tarafından 1975 yılında geliştirilen Toplum ve Özel Benlik Bilinci ölçek puanları arasında Toplum Benlik Bilinci için .22, Özel Benlik Bilinci için ise .21 ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanları ile arasında  $-.41$  korelasyonları elde edilmiştir.

SBE’nin, sosyal iletişim becerilerini duyuşsal ve sosyal olmak üzere iki seviyede ölçen altı alt ölçeği olduğu belirtilmektedir. Bu iki seviyenin anlatımcılık, duyarlılık ve kontrol olmak üzere de üç boyutu bulunmaktadır. Anlatımcılık, iletişim kurma becerisini duyarlılık, mesajları yorumlama becerisini, kontrol ise çeşitli sosyal durumlarda iletişimsel süreci düzenleme becerisini ifade etmektedir (Yüksel, 1999).

### 3.3.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu), kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik bir ölçektir. Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi, her ifade için “tamamen uygun”, “ çoğunlukla uygun”, “ kısmen uygun”, “ biraz uygun” ve “ hiç uygun değil” şeklindedir. Her bir maddenin puanları bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu, 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31,33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

*Güvenirlik Bulguları:* Ölçeğin güvenilirliğine biri test- tekrar- test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı.91; test- tekrar- test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı.82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu düşünölmektedir (Özen, 2005).

*Geçerlik Bulguları;* Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmıştır. Özen (2005) ile Tuzgöl–Dost'un (2004) üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının .85 olduğu görölmüştür. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Oskay (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan “Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği” ile bakılmıştır. Öğrencilerin her iki ölçekten

aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın *rho* katsayısı ile hesaplanmış ve puanlar arasında  $-0.60$  değerinde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .01$ ) (Özen, 2005).

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu (KBF), araştırma probleminde belirlenen sosyo-demografik değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Bilgi formunda; cinsiyet, ikamet durumu ve sosyal etkinliklere katılma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik ifadeler bulunmaktadır.

### 3.4. Verilerin toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfî olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçüklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Sosyal Beceri Ölçeği” birlikte uygulanmıştır. Araştırma grubuna giren öğrencilere ölçme araçlarının uygulanabilmesi için, uygulama gün ve saatlerinde sınıflara gidilerek, öğrencilere veri toplama araçları araştırmanın değişkenleri söz konusu edilmeksizin açıklanmış ve ölçme araçlarını içlerinden geldiği gibi doğru olarak cevaplandırmaları yönünde öğrenciler güdülendirilmiştir. Öğrencilerin sorulara doğru olarak ve içten tepkide bulunabilmelerini sağlamak amacıyla üstüne isim ve adreslerini yazmamaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 30–35 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

### 3.5 Verilerin Çözümlemesi

Araştırma kapsamında toplanan araştırma formları SPSS programı kullanılarak araştırma verisi haline getirilmiştir. Elde edilen araştırma verisinde yanlış kodlama olasılıkları frekans tablolarıyla incelenerek belirlenen kodlama hataları ham veri setlerine bakılarak düzeltilmiştir. Daha sonrasında araştırma verisindeki her bir değişkendeki boş değerler (missing values) incelenerek hiçbir

değişkende %5'ten fazla boş değer olmadığı belirlenmiştir. Araştırma verisinde istatistiksel olarak analiz için hiç sorun olmadığı görülerek analiz aşamasına geçilmiştir. İstatistiksel analizler sırasında parametrik testler için yeterlik göstergesi olan normal dağılım varsayımı sağlayan alt problemlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılırken normal dağılım varsayımının karşılanmaması durumunda ise Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney *U* testleri kullanılmıştır. Araştırma etki büyüklüklerinin belirlenmesinde Cohen *d*,  $\eta^2$  (eta kare) ve  $r^2$  kullanılmıştır. Araştırma da önem düzeyi .05 olarak alınırken Pearson Momentler çarpımında Bonferroni düzeltmesine gidilmiştir. Araştırma da yapılan analizlerde SPSS programı kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümde araştırma problemi doğrultusunda hazırlanan araştırmanın alt problemlerine ait istatistiksel analiz sonuçları her alt problem için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

#### **4.1. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi**

Araştırmanın ilk alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların cinsiyetine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1**  
**Katılımcıların öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyetlerine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları**

Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	t	sd	p	d
Duyuşsal anlatımcılık	Kız	219	46,23	7,81	1,286	435	,199	-
	Erkek	218	45,31	7,23				
	Toplam	438	45,75	7,53				
Duyuşsal duyarlılık	Kız	219	54,49	9,67	4,711	438	,000*	.03
	Erkek	221	50,43	8,37				
	Toplam	441	52,44	9,25				
Duyuşsal kontrol	Kız	219	41,87	7,18	4,789	437	,000*	.03
	Erkek	220	45,07	6,80				
	Toplam	440	43,48	7,17				
Sosyal anlatımcılık	Kız	219	49,27	10,31	1,275	437	,203	-
	Erkek	220	50,42	8,49				
	Toplam	440	49,86	9,44				
Sosyal duyarlılık	Kız	217	50,47	7,98	3,561	436	,000*	.05
	Erkek	221	47,86	7,33				
	Toplam	439	49,15	7,75				
Sosyal kontrol	Kız	218	52,17	9,41	2,321	435	,021*	.25
	Erkek	219	50,15	8,86				
	Toplam	438	51,16	9,18				
Global sosyal beceri	Kız	221	294,31	28,73	2,045	441	,041*	.45
	Erkek	222	289,03	25,54				
	Toplam	444	291,66	27,25				
Öznel iyi oluş	Kız	221	136,62	23,23	,407	441	,684	-
	Erkek	222	137,46	19,79				
	Toplam	444	137,02	21,54				

\*  $p < .050$

Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların cinsiyetlerine göre önemli farklılıklar gösterip göstermediği bağımsız örneklem için t-testi analizi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık ( $t_{435} = 1,286$ ,  $p = ,199$ ) ve sosyal anlatımcılık ( $t_{437} = 1,275$ ,  $p = ,203$ ) boyutlarıyla öznel iyi oluş düzeyinde ( $t_{435} = 407$ ,  $p = ,684$ ) kız ve erkek katılımcılara arasında cinsiyete göre önemli farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık kızların duyuşsal duyarlılık düzeylerinin ( $\bar{x} = 54,49$ ,  $ss. = 9,67$ ) erkeklere oranla ( $\bar{x} = 50,43$ ,  $ss. = 8,37$ ) önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t_{435} = 4,711$ ,  $p = ,000$ , Cohen  $d = .03$ ). Duyuşsal duyarlılık alanında kızlar lehine olan farklılığın tersine duyuşsal kontrol alanında erkeklerin ortalamaları ( $\bar{x} =$

45,07, ss.= 6,80) kızlara göre ( $\bar{x}$ = 41,87, ss.= 7,18) önemli derecede daha yüksektir ( $t_{437}= 4,789$ ,  $p= ,000$ , Cohen  $d= .03$ ). Diğer alanlardaki farklılıklar incelendiğinde sosyal duyarlılık alanında kızların ( $\bar{x}$ = 50,47, ss.= 7,98) erkeklere ( $\bar{x}$ = 47,86, ss.= 7,33) oranla önemli derecede daha yüksek ortalamalarının olduğu ( $t_{437}= 3,561$ ,  $p= ,000$ , Cohen  $d= .05$ ) benzer olarak kızların sosyal kontrol düzeylerinin ( $\bar{x}$ = 52,17, ss.= 9,41) erkeklere ( $\bar{x}$ = 50,15, ss.= 8,86) oranla önemli derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t_{435}= 2,321$ ,  $p= ,021$ , Cohen  $d= .25$ ). Son olarak kızların global sosyal beceri düzeylerinin de ( $\bar{x}$ = 294,31, ss.= 28,73) erkeklere oranla ( $\bar{x}$ = 289,03, ss.= 25,54) önemli derecede daha yüksek ( $t_{441}= 2,045$ ,  $p= ,041$ , Cohen  $d= .45$ ) olarak bulunmuştur.

#### **4.2. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeylerine göre incelenmesi**

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeylerine göre ortalama ve standart sapma puanları**

Boyutlar	Sınıf düzeyi	<i>n</i>	$\bar{x}$	ss.
Duyuşsal anlatımcılık	9.sınıf	176	45,11	8,49
	10.sınıf	129	46,12	6,45
	11.sınıf	133	46,21	7,12
	Toplam	438	45,74	7,53
Duyuşsal duyarlılık	9.sınıf	180	52,42	9,05
	10.sınıf	129	51,48	9,27
	11.sınıf	132	53,37	9,46
	Toplam	441	52,43	9,24
Duyuşsal kontrol	9.sınıf	178	43,88	7,29
	10.sınıf	129	42,66	7,04
	11.sınıf	133	43,74	7,08
	Toplam	440	43,48	7,16
Sosyal anlatımcılık	9.sınıf	178	51,30	9,14
	10.sınıf	129	47,91	9,70
	11.sınıf	133	49,79	9,29
	Toplam	440	49,85	9,43
Sosyal duyarlılık	9.sınıf	179	49,50	7,76
	10.sınıf	129	49,06	7,44
	11.sınıf	131	48,75	8,05
	Toplam	439	49,15	7,74
Sosyal kontrol	9.sınıf	179	51,06	9,83
	10.sınıf	126	50,76	8,19
	11.sınıf	133	51,66	9,16
	Toplam	438	51,16	9,17
Global sosyal beceri	9.sınıf	180	293,29	28,05
	10.sınıf	131	287,64	26,33
	11.sınıf	133	293,40	26,78
	Toplam	444	291,66	27,24
Öznel iyi oluş	9.sınıf	180	137,06	21,17
	10.sınıf	131	136,38	21,43
	11.sınıf	133	137,57	22,24
	Toplam	444	137,01	21,53

Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş alanlarının onların sınıf düzeylerine göre ortalama puanları arasında bir takım farklılıkların olduğu gözlenerek arada gözlenen farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılarak elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların sınıf düzeylerine göre ANOVA sonuçları**

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	$\eta^2$
Duyuşsal anlatımcılık	Gruplar arası	117,188	2	58,594	1,033	,357	-
	Gruplar içi	24669,187	435	56,711			
	Toplam	24786,374	437				
Duyuşsal duyarlılık	Gruplar arası	231,304	2	115,652	1,354	,259	-
	Gruplar içi	37411,104	438	85,413			
	Toplam	37642,408	440				
Duyuşsal kontrol	Gruplar arası	123,391	2	61,696	1,204	,301	-
	Gruplar içi	22400,497	437	51,260			
	Toplam	22523,889	439				
Sosyal anlatımcılık	Gruplar arası	862,393	2	431,197	4,926	,008*	,02
	Gruplar içi	38255,586	437	87,541			
	Toplam	39117,980	439				
Sosyal duyarlılık	Gruplar arası	43,642	2	21,821	,362	,696	-
	Gruplar içi	26258,436	436	60,226			
	Toplam	26302,077	438				
Sosyal kontrol	Gruplar arası	55,200	2	27,600	,327	,721	-
	Gruplar içi	36696,965	435	84,361			
	Toplam	36752,164	437				
Global sosyal beceri	Gruplar arası	2994,007	2	1497,004	2,026	,133	-
	Gruplar içi	325779,317	441	738,729			
	Toplam	328773,324	443				
Öznel iyi oluş	Gruplar arası	95,225	2	47,612	,102	,903	-
	Gruplar içi	205279,665	441	465,487			
	Toplam	205374,890	443				

\*  $p < .050$

Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların sınıf düzeylerine göre önemli farklılıklar gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda duyuşsal anlatımcılık ( $F_{2-435} = 1,033$ ,  $p = ,357$ ), duyuşsal duyarlılık ( $F_{2-435} = 1,354$ ,  $p = ,259$ ), duyuşsal kontrol ( $F_{2-435} = 1,204$ ,  $p = ,301$ ), sosyal duyarlılık ( $F_{2-435} = ,362$ ,  $p = ,696$ ), sosyal kontrol ( $F_{2-435} = ,327$ ,  $p = ,721$ ), global sosyal beceri ( $F_{2-435} = 2,026$ ,  $p = ,133$ ) ve öznel iyi oluş alanlarında ( $F_{2-435} = ,102$ ,  $p = ,903$ ) sınıf düzeyine göre önemli farklılıklar olmadığı bulunmuştur. Sosyal beceri alanlarından sadece sosyal anlatımcılıkta sınıfa düzeyine göre önemli farklılıklar olduğu belirlenmiştir ( $F_{2-437} = 4,926$ ,  $p = ,008$ ,  $\eta^2 = ,02$ ). Bu farklılığın kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda 9. Sınıfta okuyan

öğrencilerin 10. Sınıfta okuyan öğrencilere oranla önemli derecede daha yüksek sosyal anlatımcılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

#### 4.3. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin gelir durumuna göre incelenmesi

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların ebeveynlerinin gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 4**

#### **Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin gelir durumuna göre ortalama ve standart sapma puanları**

Boyutlar	Ebeveyn geliri	<i>n</i>	$\bar{x}$	ss.
Duyuşsal anlatımcılık	Düşük	42	44,52	7,06
	Orta	356	45,52	7,39
	Yüksek	40	49,00	8,50
	Toplam	438	45,74	7,53
Duyuşsal duyarlılık	Düşük	42	52,78	8,19
	Orta	359	51,81	9,33
	Yüksek	40	57,62	7,93
	Toplam	441	52,43	9,24
Duyuşsal kontrol	Düşük	42	43,33	7,42
	Orta	359	43,43	7,10
	Yüksek	39	44,10	7,55
	Toplam	440	43,48	7,16
Sosyal anlatımcılık	Düşük	42	49,90	8,91
	Orta	359	49,40	9,56
	Yüksek	39	54,00	7,92
	Toplam	440	49,85	9,43
Sosyal duyarlılık	Düşük	42	49,02	9,05
	Orta	357	49,28	7,52
	Yüksek	40	48,12	8,34
	Toplam	439	49,15	7,74
Sosyal kontrol	Düşük	42	50,26	13,33
	Orta	356	50,92	8,48
	Yüksek	40	54,20	9,48
	Toplam	438	51,16	9,17
Global sosyal beceri	Düşük	42	289,83	26,46
	Orta	362	290,13	26,98
	Yüksek	40	307,40	25,99
	Toplam	444	291,66	27,24
Öznel iyi oluş	Düşük	42	128,80	22,10
	Orta	362	137,45	21,06
	Yüksek	40	141,65	23,44

Yapılan betimsel istatistik sonucunda araştırma katılımcılarının sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerine ait ortalama puanlarda bir takım farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Bu farklılıkları incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 5**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveynlerinin gelir durumuna göre ANOVA sonuçları**

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	$\eta^2$
Duyuşsal anlatımcılık	Gruplar arası	503,179	2	251,590	4,507	,012*	,02
	Gruplar içi	24283,195	435	55,823			
	Toplam	24786,374	437				
Duyuşsal duyarlılık	Gruplar arası	1220,095	2	610,048	7,336	,001*	,03
	Gruplar içi	36422,313	438	83,156			
	Toplam	37642,408	440				
Duyuşsal kontrol	Gruplar arası	16,754	2	8,377	,163	,850	-
	Gruplar içi	22507,135	437	51,504			
	Toplam	22523,889	439				
Sosyal anlatımcılık	Gruplar arası	744,121	2	372,060	4,237	,015*	,02
	Gruplar içi	38373,859	437	87,812			
	Toplam	39117,980	439				
Sosyal duyarlılık	Gruplar arası	48,737	2	24,369	,405	,667	-
	Gruplar içi	26253,340	436	60,214			
	Toplam	26302,077	438				
Sosyal kontrol	Gruplar arası	422,401	2	211,200	2,529	,081	-
	Gruplar içi	36329,763	435	83,517			
	Toplam	36752,164	437				
Global sosyal beceri	Gruplar arası	10891,524	2	5445,762	7,555	,001*	,03
	Gruplar içi	317881,801	441	720,820			
	Toplam	328773,324	443				
Öznel iyi oluş	Gruplar arası	3757,521	2	1878,760	4,109	,017*	,02
	Gruplar içi	201617,369	441	457,182			
	Toplam	205374,890	443				

\*  $p < .050$

Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların ebeveynlerinin gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda sosyal beceri alanlarından

duyuşsal kontrol ( $F_{2-437} = ,163$ ,  $p = ,850$ ) sosyal duyarlılık ( $F_{2-436} = ,405$ ,  $p = ,667$ ) ve sosyal kontrol alanlarında ( $F_{2-435} = 2,529$ ,  $p = ,081$ ) önemli farklılıklar olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık ( $F_{2-435} = 4,507$ ,  $p = ,012$ ), duyuşsal duyarlılık ( $F_{2-438} = 7,336$ ,  $p = ,001$ ), sosyal anlatımcılık ( $F_{2-437} = 4,237$ ,  $p = ,015$ ) ve global sosyal beceri ( $F_{2-437} = 7,555$ ,  $p = ,001$ ) düzeyleriyle öznel iyi oluş düzeylerinde ( $F_{2-437} = 4,109$ ,  $p = ,017$ ) anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılıklarda farkın kaynağını tespit etmek için Scheffe testi kullanılarak incelendiğinde sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılıktaki farklılığın ebeveyni düşük ( $\bar{x} = 44,52$ ,  $ss. = 7,06$ ) ve yüksek gelirli olanlara ( $\bar{x} = 49,00$ ,  $ss. = 8,50$ ) ebeveyni orta ( $\bar{x} = 45,59$ ,  $ss. = 7,39$ ) ve yüksek gelirli olanlardan, duyuşsal duyarlılık alanında ebeveyni orta ( $\bar{x} = 51,81$ ,  $ss. = 9,33$ ) ve yüksek gelirli ( $\bar{x} = 57,62$ ,  $ss. = 7,93$ ) olanlardan, sosyal anlatımcılık boyutunda ebeveynin geliri orta ( $\bar{x} = 49,40$ ,  $ss. = 9,56$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 54,00$ ,  $ss. = 7,92$ ) olanlardan, global sosyal becerideki farklılığın ebeveynin geliri düşük ( $\bar{x} = 289,83$ ,  $ss. = 26,46$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 307,40$ ,  $ss. = 25,99$ ) olanlarla ebeveyni geliri orta ( $\bar{x} = 290,13$ ,  $ss. = 26,98$ ) ve yüksek olanlardan son olarak da öznel iyi oluştaki farklılığın ise ebeveynin geliri düşük ( $\bar{x} = 128,80$ ,  $ss. = 22,10$ ) ve orta ( $\bar{x} = 137,45$ ,  $ss. = 21,06$ ) seviyede olanlarla ebeveynin geliri düşük ve yüksek ( $\bar{x} = 141,65$ ,  $ss. = 23,44$ ) olanlardan kaynaklandığı bulunmuştur.

#### **4.4. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarı durumuna göre incelenmesi**

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların akademik başarı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları aşağıda yer almaktadır.



**Tablo 6**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarılarına göre ortalama ve standart sapma puanları**

Boyutlar	Akademik başarı	<i>n</i>	$\bar{x}$	ss.
Duyuşsal anlatımcılık	Düşük	50	45,08	6,85
	Orta	274	45,59	7,72
	Yüksek	114	46,40	7,34
	Toplam	438	45,74	7,53
Duyuşsal duyarlılık	Düşük	51	52,98	9,45
	Orta	275	51,42	9,33
	Yüksek	115	54,60	8,61
	Toplam	441	52,43	9,24
Duyuşsal kontrol	Düşük	51	45,09	7,52
	Orta	275	43,49	7,08
	Yüksek	114	42,73	7,12
	Toplam	440	43,48	7,16
Sosyal anlatımcılık	Düşük	51	49,47	8,99
	Orta	276	48,89	9,65
	Yüksek	113	52,38	8,67
	Toplam	440	49,85	9,43
Sosyal duyarlılık	Düşük	51	49,27	7,34
	Orta	274	48,93	7,81
	Yüksek	114	49,62	7,81
	Toplam	439	49,15	7,74
Sosyal kontrol	Düşük	51	48,68	8,39
	Orta	272	50,18	8,16
	Yüksek	115	54,57	10,78
	Toplam	438	51,16	9,17
Global sosyal beceri	Düşük	51	290,66	26,32
	Orta	277	288,34	26,96
	Yüksek	116	300,02	26,73
	Toplam	444	291,66	27,24
Öznel iyi oluş	Düşük	51	126,39	21,12
	Orta	277	134,69	21,37
	Yüksek	116	147,23	18,07
	Toplam	444	137,01	21,53

Yapılan betimsel istatistik sonucunda katılımcıların sosyal beceri ve özenle iyi oluş düzeylerinin onların akademik başarılarına göre bir dizi farklılıkla olduğu görülerek bu farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarılarına göre ANOVA sonuçları**

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	$\eta^2$
Duyuşsal anlatımcılık	Gruplar arası	77,416	2	38,708	,681	,506	-
	Gruplar içi	24708,958	435	56,802			
	Toplam	24786,374	437				
Duyuşsal duyarlılık	Gruplar arası	838,815	2	419,407	4,991	,007*	,02
	Gruplar içi	36803,594	438	84,026			
	Toplam	37642,408	440				
Duyuşsal kontrol	Gruplar arası	196,532	2	98,266	1,923	,147	-
	Gruplar içi	22327,357	437	51,092			
	Toplam	22523,889	439				
Sosyal anlatımcılık	Gruplar arası	989,667	2	494,834	5,671	,004*	,03
	Gruplar içi	38128,312	437	87,250			
	Toplam	39117,980	439				
Sosyal duyarlılık	Gruplar arası	39,457	2	19,729	,328	,721	-
	Gruplar içi	26262,620	436	60,235			
	Toplam	26302,077	438				
Sosyal kontrol	Gruplar arası	1909,625	2	954,812	11,921	,000*	,05
	Gruplar içi	34842,540	435	80,098			
	Toplam	36752,164	437				
Global sosyal beceri	Gruplar arası	11216,650	2	5608,325	7,788	,000*	,04
	Gruplar içi	317556,675	441	720,083			
	Toplam	328773,324	443				
Öznel iyi oluş	Gruplar arası	19359,100	2	9679,550	22,948	,000*	,09
	Gruplar içi	186015,789	441	421,805			
	Toplam	205374,890	443				

\*  $p < .050$

Tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların akademik başarılarına göre sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık ( $F_{2-435} = ,681, p = ,506$ ), duyuşsal kontrol ( $F_{2-437} = 1,923, p = ,147$ ) ve sosyal duyarlılık ( $F_{2-436} = ,328, p = ,721$ )

alanlarında önemli farklılıkla olmadığı belirlenmiştir. Sosyal beceri alanlarından duyuşsal duyarlılık ( $F_{2-438} = 4,991, p = ,007$ ), sosyal anlatımcılık ( $F_{2-437} = 5,671, p = ,004$ ), sosyal kontrol ( $F_{2-435} = 11,921, p = ,000$ ), global sosyal beceri ( $F_{2-441} = 7,788, p = ,000$ ) ve öznel iyi oluş ( $F_{2-441} = 22,948, p = ,000$ ) düzeylerinde katılımcıların akademik başarılarına göre önemli farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıkların kaynağını incelemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda duyuşsal duyarlılık alanında farklılığın akademik başarısı orta ( $\bar{x} = 51,42, ss. = 9,33$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 54,60, ss. = 8,61$ ) olanlardan, sosyal anlatımcılık alanında orta ( $\bar{x} = 48,89, ss. = 9,65$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 52,38, ss. = 8,67$ ) olanlardan, sosyal kontrol alanında akademik başarısı düşük ( $\bar{x} = 48,68, ss. = 8,39$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 54,57, ss. = 10,78$ ) olanlarla akademik başarısı orta ( $\bar{x} = 50,18, ss. = 8,16$ ) ve yüksek olanlardan, global sosyal beceride akademik başarısı orta ( $\bar{x} = 288,34, ss. = 26,96$ ) ve yüksek ( $\bar{x} = 300,02, ss. = 26,73$ ) olanlardan ve son olarak öznel iyi oluşta ise akademik başarısı düşük ( $\bar{x} = 126,39, ss. = 21,12$ ) ve orta ( $\bar{x} = 134,69, ss. = 21,37$ ), düşük ve yüksek ( $\bar{x} = 147,23, ss. = 18,07$ ), orta ve yüksek olanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

#### **4.5. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne baba tutumuna göre incelenmesi**

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların anne babanın tutumuna göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan Kruskall Wallis testi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8

**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne babanın tutumuna göre ortalama ve standart sapma puanları**

Boyutlar	Akademik başarı	n	$\bar{x}$	ss.
Duyuşsal anlatımcılık	Koruyucu	88	45,04	8,09
	İlgili sevecen	293	45,99	7,35
	Katı zorlayıcı	40	45,97	6,66
	İlgisiz	15	42,80	8,57
	Diğer	2	58,50	3,53
	Toplam	438	45,74	7,53
Duyuşsal duyarlılık	Koruyucu	89	52,52	9,59
	İlgili sevecen	295	52,54	9,17
	Katı zorlayıcı	40	50,37	8,37
	İlgisiz	15	53,53	9,85
	Diğer	2	64,50	13,43
	Toplam	441	52,43	9,24
Duyuşsal kontrol	Koruyucu	88	43,35	7,11
	İlgili sevecen	295	43,44	7,21
	Katı zorlayıcı	40	43,97	6,77
	İlgisiz	15	43,46	8,50
	Diğer	2	45,50	3,53
	Toplam	440	43,48	7,16
Sosyal anlatımcılık	Koruyucu	88	48,40	10,34
	İlgili sevecen	295	50,85	9,03
	Katı zorlayıcı	40	46,12	8,48
	İlgisiz	15	47,60	10,63
	Diğer	2	57,50	13,43
	Toplam	440	49,85	9,43
Sosyal duyarlılık	Koruyucu	89	50,34	8,10
	İlgili sevecen	293	48,73	7,37
	Katı zorlayıcı	40	48,62	9,24
	İlgisiz	15	51,46	7,52
	Diğer	2	50,50	14,84
	Toplam	439	49,15	7,74
Sosyal kontrol	Koruyucu	90	50,30	9,77
	İlgili sevecen	292	52,07	8,97
	Katı zorlayıcı	39	47,74	8,38
	İlgisiz	15	46,60	8,28
	Diğer	2	58,50	2,12
	Toplam	438	51,16	9,17
Global sosyal beceri	Koruyucu	90	290,06	29,47
	İlgili sevecen	297	293,33	26,57
	Katı zorlayıcı	40	283,00	23,61
	İlgisiz	15	285,46	29,34
	Diğer	2	335,00	12,72
	Toplam	444	291,66	27,24
Öznel iyi oluş	Koruyucu	90	130,80	22,30
	İlgili sevecen	297	142,45	19,13
	Katı zorlayıcı	40	120,72	19,45
	İlgisiz	15	112,60	18,62
	Diğer	2	118,50	24,74
	Toplam	444	137,01	21,53

Betimsel istatistik sonucunda katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerindeki ortalama puanlarının onların anne babalarının tutumlarına göre bir

takım farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Bu farklılıkları incelemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testine ait bulgular aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 9**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin anne babanın tutumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları**

Boyutlar	Anne baba tutumu	n	Kareler ort.	$\chi^2$	sd	p	U karşılaştırmaları
Duyuşsal anlatımcılık	Koruyucu	88	212,32	1,780	3	,619	-
	İlgili sevecen	293	221,28				
	Katı zorlayıcı	40	225,64				
	İlgisiz	15	181,50				
	Diğer	436					
Duyuşsal duyarlılık	Toplam	89	220,10	2,449	3	,485	-
	Koruyucu	295	223,20				
	İlgili sevecen	40	191,04				
	Katı zorlayıcı	15	233,67				
	İlgisiz	439					
Duyuşsal kontrol	Diğer	88	217,43	,243	3	,970	-
	Toplam	295	218,71				
	Koruyucu	40	228,16				
	İlgili sevecen	15	224,17				
	Katı zorlayıcı	438					
Sosyal anlatımcılık	İlgisiz	88	200,35	13,487	3	,004 *	* Koruyucu - sevecen * İlgili sevecen - katı zorlayıcı
	Diğer	295	233,69				
	Toplam	40	165,58				
	Koruyucu	15	196,63				
	İlgili sevecen	438					
Sosyal duyarlılık	Katı zorlayıcı	89	238,88	4,933	3	,177	-
	İlgisiz	293	212,52				
	Diğer	40	206,89				
	Toplam	15	260,00				
	Koruyucu	437					
Sosyal kontrol	İlgili sevecen	90	208,17	10,876	3	,012 *	* İlgili sevecen - katı zorlayıcı * İlgili sevecen - ilgisiz
	Katı zorlayıcı	292	230,42				
	İlgisiz	39	173,51				
	Diğer	15	165,33				
	Toplam	436					
Global sosyal beceri	Koruyucu	90	214,42	5,828	3	,120	-
	İlgili sevecen	297	230,16				
	Katı zorlayıcı	40	185,08				
	İlgisiz	15	189,63				
	Diğer	442					
Öznel iyi oluş	Toplam	90	186,73	62,978	3	,000 *	* Koruyucu - sevecen * Koruyucu - katı ve zorlayıcı * Koruyucu - ilgisiz * İlgili sevecen - katı zorlayıcı * İlgili sevecen - ilgisiz.
	Koruyucu	297	251,81				
	İlgili sevecen	40	125,96				
	Katı zorlayıcı	15	84,73				
	İlgisiz	442					

\*  $p < .050$

Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinde onların anne babalarının tutumlarına göre önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda duyuşsal anlatımcılık ( $\chi^2= 1,780, p= ,619$ ), duyuşsal duyarlılık ( $\chi^2= 2,449, p= ,485$ ), duyuşsal kontrol ( $\chi^2= ,243, p= ,970$ ), sosyal duyarlılık ( $\chi^2= 4,933, p= ,177$ ) ve global sosyal beceri ( $\chi^2= 5,528, p= ,120$ ) alanlarında önemli farklılıkla olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular karşılık sosyal anlatımcılık ( $\chi^2= 13,487, p= ,004$ ), sosyal kontrol ( $\chi^2= 10,876, p= ,012$ ) ve öznel iyi oluş ( $\chi^2= 62,978, p= ,000$ ) alanlarında katılımcıların anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Belirlenen bu farklılıkların kaynağı ikili karşılaştırmalarla Mann Whitney *U* testi kullanılarak incelendiğinde sosyal anlatımcılıktaki farklılıkların anne babası koruyucu (Ort. kare= 169,77) olanlarla koruyucu ve sevecen (Ort. kare= 198,63) olanlar ( $U= 11023,50, p= ,032$ ), anne baba tutumu ilgili sevecen (Ort. kare= 174,36) olanlarla katı zorlayıcı (Ort. kare= 121,09) olanlar ( $U=4023,50, p= ,001$ ), sosyal kontrolde anne baba tutumu ilgili sevecen (Ort. kare= 171,17) olanlarla katı zorlayıcı (Ort. kare= 127,29) olanlar ( $U= 4,174,50, p= ,007$ ), ilgili sevecen (Ort. kare= 156,25) olanlarla ilgisiz (Ort. kare= 110,13) olanlar ( $U= 1532,00, p= ,050$ ) ve öznel iyi oluşta anne babası koruyucu (Ort. kare= 149,86) olanlarla sevecen (Ort. kare= 207,38) olanlar ( $U= 9392,00, p= 000$ ), anne baba tutumu koruyucu (Ort. kare= 71,11) olanlarla katı ve zorlayıcı (Ort. kare= 52,88) olanlar ( $U= 1292,00, p= ,011$ ), anne baba tutumu koruyucu (Ort. kare= 56,76) olanlarla ilgisiz (Ort. kare= 30,43) olanlar ( $U= 336,50, p= ,002$ ), anne baba tutumu ilgili sevecen (Ort. kare= 180,42) olanlarla katı zorlayıcı (Ort. kare= 84,26) olanlar ( $U= 2549,00, p= ,000$ ) ve son olarak da anne baba tutumu ilgili sevecen (Ort. kare= 162,02) olanlarla ilgisiz (Ort. kare= 47,27) olanlar ( $U= 589,00, p= ,000$ ) arasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

#### **4.6. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin katıldıkları aktivitelere göre incelenmesi**

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri onların katıldıkları aktivitelere göre anlamlı farklılıklar

göstermekte midir?” sorusunu incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 10**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların katıldıkları aktivitelere göre ortalama ve standart sapma puanları**

Boyutlar	Katıldıkları aktivite	n	$\bar{x}$	ss.
Duyuşsal anlatımcılık	Sinema konser	85	46,22	7,41
	Spor	89	46,31	8,36
	Arkadaşlarla gezmek	179	45,77	7,00
	Diğer	37	47,18	7,76
	Yok	48	42,64	7,30
	Toplam	438	45,74	7,53
Duyuşsal duyarlılık	Sinema konser	84	53,02	8,50
	Spor	90	52,05	8,90
	Arkadaşlarla gezmek	182	53,21	8,79
	Diğer	37	52,27	10,99
	Yok	48	49,29	10,93
	Toplam	441	52,43	9,24
Duyuşsal kontrol	Sinema konser	85	43,54	7,14
	Spor	89	44,46	7,05
	Arkadaşlarla gezmek	182	43,78	7,54
	Diğer	36	41,63	5,75
	Yok	48	41,81	6,57
	Toplam	440	43,48	7,16
Sosyal anlatımcılık	Sinema konser	84	51,38	8,71
	Spor	90	52,13	8,77
	Arkadaşlarla gezmek	182	49,93	9,49
	Diğer	36	46,44	9,23
	Yok	48	45,16	9,81
	Toplam	440	49,85	9,43
Sosyal duyarlılık	Sinema konser	84	49,32	8,00
	Spor	90	48,48	7,69
	Arkadaşlarla gezmek	180	49,10	7,40
	Diğer	37	47,75	8,17
	Yok	48	51,33	8,17
	Toplam	439	49,15	7,74
Sosyal kontrol	Sinema konser	83	52,60	8,6
	Spor	89	51,13	8,59
	Arkadaşlarla gezmek	182	51,45	10,04
	Diğer	36	50,30	8,53
	Yok	48	48,29	7,50
	Toplam	438	51,16	9,17
Global sosyal beceri	Sinema konser	85	295,89	25,93
	Spor	90	294,54	27,09
	Arkadaşlarla gezmek	184	292,80	27,06
	Diğer	37	286,24	28,46
	Yok	48	278,54	26,01
	Toplam	444	291,66	27,24
Öznel iyi oluş	Sinema konser	85	141,85	22,00
	Spor	90	141,77	18,22
	Arkadaşlarla gezmek	184	135,67	21,81
	Diğer	37	133,37	24,07
	Yok	48	127,45	19,54
	Toplam	444	137,01	21,53

Lise öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri incelendiğinde ortalama puanların her gözenekte farklılık gösterdiği gözlenerek bu farklılığın anlamlı olup olmadığını incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 11**  
**Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların katıldıkları aktivitelere göre ANOVA sonuçları**

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	$\eta^2$
Duyuşsal anlatımcılık	Gruplar arası	586,714	4	146,679	2,624	,034*	,03
	Gruplar içi	24199,660	433	55,888			
	Toplam	24786,374	437				
Duyuşsal duyarlılık	Gruplar arası	627,877	4	156,969	1,849	,118	-
	Gruplar içi	37014,531	436	84,896			
	Toplam	37642,408	440				
Duyuşsal kontrol	Gruplar arası	358,409	4	89,602	1,758	,136	-
	Gruplar içi	22165,479	435	50,955			
	Toplam	22523,889	439				
Sosyal anlatımcılık	Gruplar arası	2137,879	4	534,470	6,287	,000*	,06
	Gruplar içi	36980,100	435	85,012			
	Toplam	39117,980	439				
Sosyal duyarlılık	Gruplar arası	342,795	4	85,699	1,433	,222	-
	Gruplar içi	25959,282	434	59,814			
	Toplam	26302,077	438				
Sosyal kontrol	Gruplar arası	609,292	4	152,323	1,825	,123	-
	Gruplar içi	36142,872	433	83,471			
	Toplam	36752,164	437				
Global sosyal beceri	Gruplar arası	11861,885	4	2965,471	4,108	,003*	,04
	Gruplar içi	316911,439	439	721,894			
	Toplam	328773,324	443				
Öznel iyi oluş	Gruplar arası	9239,974	4	2309,994	5,170	,000*	,05
	Gruplar içi	196134,916	439	446,777			
	Toplam	205374,890	443				

Tek yönlü varyans analizi sonucunda lise öğrencilerinin sosyal beceri alanlarından olan duyuşsal duyarlılık ( $F_{4-436} = 1,849, p = ,118$ ), duyuşsal kontrol ( $F_{4-435} = 1,758, p = ,136$ ), sosyal duyarlılık ( $F_{4-434} = 1,433, p = ,222$ ) ve sosyal kontrol ( $F_{4-433} = 1,825, p = ,123$ ) alanlarında öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre önemli farklılıkların olmadığı bulunmuştur. Buna karşılık duyuşsal anlatımcılık ( $F_{4-433} = 2,624, p = ,034$ ), sosyal anlatımcılık ( $F_{4-435} = 6,287, p = ,000$ ) ve global sosyal beceri



( $F_{4,439} = 4,108$ ,  $p = ,003$ ) alanlarıyla öznel iyi oluş ( $F_{4,439} = 5,170$ ,  $p = ,000$ ) alanlarında öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre önemli farklılıkların olduğu bulunmuştur. Önemli olarak belirlenen bu farklılıklarda farklılığa neden olan kaynak Scheffe testiyle incelendiğinde duyuşsal anlatımcılıkta sinema ve konser etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 46,22$ ,  $ss. = 7,41$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ( $\bar{x} = 42,64$ ,  $ss. = 7,30$ ), sosyal anlatımcılıkta sinema ve konser etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 51,38$ ,  $ss. = 8,71$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ( $\bar{x} = 45,16$ ,  $ss. = 9,81$ ), arkadaşlarıyla gezme etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 49,93$ ,  $ss. = 9,49$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ve spor yapanlarla ( $\bar{x} = 52,13$ ,  $ss. = 8,77$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar, global sosyal beceride sinema ve konser etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 295,89$ ,  $ss. = 25,93$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ( $\bar{x} = 278,54$ ,  $ss. = 26,01$ ), arkadaşlarıyla gezme etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 292,80$ ,  $ss. = 27,06$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ve spor yapanlarla ( $\bar{x} = 294,54$ ,  $ss. = 27,09$ ) ve son olarak da öznel iyi oluşta sinema ve konser etkinliklerine katılanlarla ( $\bar{x} = 141,85$ ,  $ss. = 22,00$ ) herhangi bir etkinliğe katılmayanlar ( $\bar{x} = 127,45$ ,  $ss. = 19,54$ ) arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

#### **4.7 Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişkiler**

Araştırmanın son alt problemi olan “Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile onların öznel iyi oluş düzeyleri arasında önemli ilişkiler bulunmakta mıdır?” sorusunu incelemek üzere yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 12

## Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişkiler

	Öznel iyi oluş	Duyuşsal anlatımcılık	Duyuşsal duyarlılık	Duyuşsal kontrol	Sosyal anlatımcılık	Sosyal duyarlılık	Sosyal kontrol
<b>Duyuşsal anlatımcılık</b>	.12*						
<b>Duyuşsal duyarlılık</b>	.21*	.24*					
<b>Duyuşsal kontrol</b>	.01	-.20*	.03				
<b>Sosyal anlatımcılık</b>	.48*	.35*	.48*	.09			
<b>Sosyal duyarlılık</b>	-.21*	.02	.37*	-.18*	.04		
<b>Sosyal kontrol</b>	.46*	.24*	.21*	.06	.47*	-.29*	
<b>Global sosyal beceri</b>	.35*	.52*	.75*	.22*	.79*	.28*	.57*

Katılımcıların sosyal beceri alanlarıyla öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon analiziyle incelenmeden önce birinci tip hatayı engellemek amacıyla Bonferroni yöntemi kullanılmıştır (Green ve Salkind, 2008). Bonferroni düzeltmesine göre araştırmının önem düzeyinin ( $p < .05$ ) incelemek istenen ilişki sayısına (7 ilişki) bölünmesiyle ( $.05/7 = .008$ ) birinci hatanın engellenmesi amaçlanmaktadır. Öznel iyi oluş ve sosyal beceri alanları arasında toplamda 7 ikili ilişki bulunduğu için Bonferroni düzeltmesinde 7 formüle dahil edilmiş sosyal beceri alt alanlarındaki ikili ilişkilerde düzeltme yapılmamıştır. Bu karşılık sosyal beceri alt alanlarının bazılarında .05 önem düzeyinde bir takım ikili ilişkilerin var olduğu belirlenmiştir. Sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde duyuşsal kontrol hariç diğer sosyal beceri alt alanları olan duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve global sosyal beceri arasında önemli ilişkiler var olduğu bulunmuştur. Bu ikili ilişkilerden sosyal duyarlılıkla öznel iyi oluş arasında olanı negatif yönde diğer ikili ilişkilerin tümünün pozitif yönde olduğu hesaplanmıştır. Bu ikili ilişkilere ait etki büyüklükleri (effect size) tek tek

incelendiğinde (Green ve Salkind, 2008) öznel iyi oluş; duyuşsal anlatımcılık ( $r^2=$  ,02), duyuşsal duyarlılık ( $r^2=$  ,04), sosyal duyarlılık ( $r^2=$  ,04) ve global sosyal beceriyle ( $r^2=$  ,13) düşük sosyal anlatımcılık ( $r^2=$  ,23) ve sosyal kontrol ile ( $r^2=$  ,32) orta düzeyde etki büyüklüklerinin olduğu bulunmuştur (Field, 2005).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların sonuçları verilmekte, tartışılmakta ve geliştirilen öneriler sunulmaktadır.

#### 5.1. Sonuçlar

Araştırmanın 1.alt problemi olan lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların cinsiyetlerine göre önemli farklılıklar gösterip göstermediği incelendiğinde sosyal beceri alt alanlarından duyuşsal anlatımcılık ve sosyal anlatımcılık boyutlarının kız ve erkek katılımcılar arasında cinsiyete göre önemli farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Ancak kızların duyuşsal duyarlılık düzeyleri, erkeklere oranla önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duyuşsal kontrol alanında erkeklerin ortalamalarının kızlara göre önemli derecede daha yüksektir. Diğer alanlardaki farklılıklar incelendiğinde sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alanlarında kızların, erkeklere oranla önemli derecede daha yüksek ortalamalarının olduğu belirlenmiştir. Son olarak kızların global sosyal beceri düzeylerinin de erkeklere oranla önemli derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır(Bkz Tablo 1).

Araştırmanın 2.alt problemi olan lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların sınıf düzeylerine göre önemli farklılıkla gösterip

göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analizin sonucunda duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol, global sosyal beceri ve öznel iyi oluş alanlarında sınıf düzeyine göre önemli farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal becerilerinin, sosyal anlatımcılık alt boyutu sınıf düzeylerine göre incelendiğinde; 9. Sınıfta okuyan öğrencilerin 10. Sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha yüksek sosyal anlatımcılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür(Bkz. Tablo 3).

Araştırmanın 3.alt problemi olan lise öğrencilerin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların ebeveynlerinin gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analizde, sosyal beceri alanlarından duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alanlarında önemli farklılıklar olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık ve global sosyal beceri düzeyleriyle, öznel iyi oluş düzeylerinde aile gelir durumları bakımından önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur(Bkz. Tablo 5).

Araştırmanın 4.alt problemi olan lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol ve sosyal duyarlılık alanlarında önemli farklılık olmadığı belirlenmiştir. Fakat akademik başarı arttıkça, sosyal beceri alanlarından duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol, global sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Bkz. Tablo 7).

Araştırmanın 5.alt problemi olan lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinde onların anne babalarının tutumlarına göre önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık ve global sosyal beceri alanlarında önemli farklılıklar olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara karşılık sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve öznel iyi oluş alanlarında katılımcıların anne baba tutumlarına göre önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur. Analizler incelendiğinde sosyal anlatımcılıktaki farklılıkların; anne babası koruyucu olanlar ile sevecen

olanlardan, sosyal kontrolde anne baba tutumu ilgili sevecen olanlar ile katı ve zorlayıcı olanlardan, öznel iyi oluşta anne babası koruyucu ilgili sevecen olanlar ile katı, zorlayıcı ve ilgisiz olanlar arasından kaynaklandığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 9).

Araştırmanın 6. alt problemi olan lise öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri incelendiğinde; sosyal beceri alanlarından olan duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alanlarında öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre önemli farklılıkların olmadığı hesaplanmıştır. Buna karşılık duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık ve global sosyal beceri alanlarıyla öznel iyi oluş alanlarında öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre önemli farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklarda farklığa neden olan kaynak incelendiğinde duyuşsal anlatımcılıkta sinema ve konser etkinliklerine katılanlarda, sosyal anlatımcılıkta sinema ve konser etkinliklerine katılanlar, global sosyal beceride sinema ve konser etkinliklerine katılanlar ve son olarak da öznel iyi oluşta sinema ve konser etkinliklerine katılanlar ve hiçbir etkinliğe katılmayanlardan farkın kaynaklandığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 11).

Araştırmanın 7. alt problemi olan katılımcıların sosyal beceri düzeyleri ile öznel iyi-oluş düzeyleri arasında önemli ilişkiler bulunmakta mıdır? sorusu incelendiğinde; sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde sosyal beceri alt alanları olan duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve global sosyal beceri arasında önemli ilişkiler var olduğu bulunmuştur. Bu ikili ilişkilerden sosyal duyarlılıkla öznel iyi oluş arasında olanı negatif yönde diğer ikili ilişkilerin tümünün pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu ikili ilişkilere ait etki büyüklükleri öznel iyi oluş; duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal duyarlılık ve global sosyal beceri düşük olduğu, duyuşsal anlatımcılık ve sosyal kontrolle ise orta düzeyde etki büyüklüklerinin olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 12).

## 5.2. Tartışma

Sosyal becerinin altı alt boyutu vardır. Bunlar, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol boyutlarıdır. Katılımcıların sosyal beceri ve öznel iyi-oluş düzeyleri incelenmiştir.

### **Alt problem 1: Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öznel iyi-oluş ile sosyal beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?**

Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinin onların cinsiyetlerine göre incelendiğinde duyuşsal duyarlılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol ile global sosyal beceri düzeyleri bakımından kız katılımcıların erkeklere oranla önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Bkz Tablo 1). Riggio'ya göre (1986) Sosyal duyarlık alt boyutu başkalarının sözel mesajlarını çözümüleme, duyuşsal duyarlılık alt boyutu Duyuşsal duyarlılık, alt ölçeği başkalarının sözel olmayan mesajlarını alma ve çözümüleme becerilerini içeren ve sempatik, duyarlı, iddiacı, gruba bağlı, gergin, açık atılgan ve özgür bireyler olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kontrol (SK) alt ölçeği sosyal rol oynama ve bireyin sosyal olarak kendini ortaya koyma becerilerini ölçmektedir. Sosyal kontrol becerisi sosyal etkileşim esnasında gerçekleşen iletişim içeriğinin kontrolü ve yönlendirilmesi konusunda da bireylere yardımcı olmaktadır. SK alt ölçeği cana yakınlık tutarlılık, girişkenlik, özgürlük, gruba bağlılık ve rahat karakter özellikleri ile ilişkilidir. Sosyal kontrolü yüksek bireyler ilişkilerde aktif ve öz güvene sahiptirler (Riggio ve diğ., 2007).

Erkek katılımcıların ise duyuşsal kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyete yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde aynı bu yönde sonuçlar; erkeklerin kontrol düzeyinde ki becerilerinin yüksek olması ve bayanların da anlatımcılık ve duyarlılık boyutlarında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır(Riggio, 1986; Friedman ve ark., 1980).

Bayanların erkeklere göre iletişim becerilerini daha iyi algılamaları Korkut (1990) tarafından sosyalleşme sürecine bağlanmıştır. Sosyalleşme süreci sırasında bayan ve erkeklerin farklı davranışları desteklenmektedir. Bayanların iletişim beceri düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde iletişim becerisi düzeylerinin cinsiyetler arası farklılık göstermediğini belirten araştırmalar olsa da (İlaslan, 2001) bu bulgu konuyla ilgili yapılan birçok araştırma tarafından da desteklenmektedir. Ayrıca sosyal kontrol açısından herhangi bir cinsiyet farklılığına araştırmalarda rastlanmamıştır (Riggio ve diğ., 1989). Seven ve Yoldaş (2007) sınıf öğretmenlerine yönelik yaptıkları bir çalışmada sosyal beceri düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Diğer taraftan ortalama puanlara bakıldığında kızların sosyal beceri puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Eagly ve Johnson (1990) kadınların sosyal becerilerinin erkeklere kıyasla daha üstün olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Yine Riggio (1986) sözsüz iletişim kurmada insanların yeteneklerinin değerlendirilmesi konusunda yaptığı bir araştırmada, kadınların sözsüz mesajları anlama ve iletmede erkeklerden daha becerikli olduğunu keşfetmiştir. Örneğin kadınlar yüze ait ipuçlarıyla (jest ve mimiklerle) duygusal mesajlar gönderme ve buna paralel olarak başkalarının yüz ifadelerine duyarlılık göstermede üstün yeteneğe sahiptirler. Aynı şekilde, sözsüz mesajları anlama becerileri açısından, kadınlar görsel ipuçlarına özellikle yüz ifadelerine daha çok ilgi göstermektedirler (Depaulo ve Rosenthal, 1979). Argyle (1990) yaptığı çalışmada kadınların anlama, empati kurma ve uyumluluk göstermede erkeklerden daha ileride olduklarını belirlemiştir. Groves (2005) kadın liderlerin sosyal kontrol, sosyal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılıkta erkeklerden önde oldukları sonucuna varmıştır.

Güven (2008) fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri çalışması sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşlarının devam edilen okul türüne göre farklılık göstermediği bulunurken cinsiyete göre farklılık gözlenmiştir. Erkek



ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin kız ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluş ve cinsiyet üzerinde yapılan çalışmalardan karmaşık sonuçlar elde edilmiştir; Bazıları arada hiçbir ilişki olmadığını, bazıları da cinsiyete göre farklılaşma olduğunu saptamıştır. Bu nedenle, araştırmalardaki kültürel etkilerin farklı sonuçlar ortaya çıkartabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde, toplumda cinsiyet ayrımcılığının hala yaşanmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, toplumun erkeklere daha anlayışlı hatta ödün vererek yaklaşırken, kız çocuklarına daha katı kurallar ve sınırlamalar getirdiği. Erkeklere aynı sınırların konmaması ve sorumluluk verilmemesi, onların sosyal gelişimi ve sosyal becerileri için olumsuzluğa neden olduğu düşünülmektedir.

**Alt problem 2: Lise öğrencilerinin öznel iyi-oluş ve sosyal beceri düzeylerinin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Lise öğrencilerinin sosyal beceri ve öznel iyi oluş alanlarının onların sınıf düzeylerine göre farklılıkların olduğu; bu farkın da sosyal anlatımcılık alt boyutunda 9. Sınıfta okuyan öğrencilerin 10. Sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha önemli derecede daha yüksek sosyal anlatımcılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. (Bkz Tablo 3) Sosyal anlatımcılık alt boyutu sözel anlatım, akıcılık ve konuşmaya başlama yeteneğinin gösterir. Burada kişi girişken sosyal iletişime her an hazır, kısmen kontrolsüz olabilmektedir. Kendilerinden bahsetmeyi tercih ederler.

Rask ve arkadaşlarının (2002) yaptığı ergenlerin öznel iyi oluşları ve değerleri konulu çalışmasında 7. ve 9. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel bir farklılık saptanamamıştır. Fakat 7. sınıfa giden öğrencilerde, 9. sınıfa gidenlerden daha yüksek olarak aileye güven, tanrıya güven, okuldan zevk alma duyguları saptanmıştır.

Lucas ve Gohm (2000) yaptıkları çalışmada yaşın yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını, diğer yandan hoş duyguların yaşam boyunca azalma

gösterdiğini ve hoş olmayan duyguların ise önce azalan sonra yaşlılıkta artan bir ivme gösterdiğini belirlemiştir.

Yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin söz konusu olduğunu belirleyen araştırmalar da vardır. Genel olarak yaştaki artışla birlikte yaşam doyumunun da yükseldiği görülmektedir. Bunun nedeninin, yaşadıkça insanların olgunlaşmaları, hayatlarında belli bir düzen oluşturmaları, istek ve amaçlarına ulaşmaları olduğu söylenebilir.

**Alt problem 3: Lise öğrencilerinin ailelerinin gelir durumuna bağlı olarak öznel iyi-oluş ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerine ait ortalama puanlarda bir takım farklılıklar olduğu gözlenmiştir(Bkz Tablo 5).Sosyal beceri alt alanlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık ve global sosyal beceri düzeyleriyle öznel iyi oluş düzeylerinde önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur. Literatürde ki çalışmalar incelendiğinde kesitsel analizlerin sonuçlarında, hem ülke, hem de kişilerarası düzeyde yüksek gelir ile yüksek öznel iyilik hali ilişkili bulunmuştur.

McLoyd (1988) fakir ve alt sosyo-ekonomik düzeyde olan çocukların orta sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklara göre yüksek oranda duygusal ve davranışsal problemler yaşadıklarını rapor etmiştir. Ramsey (1998) sosyo-ekonomik düzeyin çocukların sosyal stratejileri kullanma biçimleriyle ilgili olabileceğini öne sürmüştür. Bu iddiaya göre alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların problem çözmede orta sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklara göre daha hırçın ve saldırgan davrandıklarını ortaya koymuştur. Buna ek olarak Ramsey (1998), düşük gelirli ailelerden gelen çocukların daha az sözel iletişim kurdukları bulgusuna varmıştır. McLoyd (1998) da sosyal sınıf farklılıklarının dışsal problem davranışlarında okul öncesinden ilköğretime doğru artış gösterdiği sonucuna varmıştır.

Leventhal ve Brooks-Gunn (2000) araştırmada düşük gelirli bir çevrede yaşamanın çocuklar ve ergenlerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin(stres, anksiyete, depresyon, somatik yakınmalar gibi),akademik becerilerinin(okuldan kaçma, atılma)ve davranışlarının üzerinde olumsuz etkilerini saptamışlardır.Diğer yandan düşük gelirli ailelere yaşamak zorunda kaldıkları yerlerde daha düşük kalitede kaynaklara(okullar, kütüphaneler, parklar ,toplumsal mekanlar,sağlık merkezleri ve daha birçok hizmet) erişmektedirler.Kaynakların kısıtlılığı ergen veya yetişkinlerin olumsuz etkilenmesine ve stresli yaşam koşullarına yol açmaktadır.

Seven ve Yoldaş (2007) tarafından “sınıf öğretmeni adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi” çalışmasında sosyo-ekonomik düzey ile sosyal beceriler arasında anlamlı farkın olmadığı belirtilmiştir. Bu da sosyal beceri puanlarının öğrenci ailelerinin gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde değişmediğini ortaya koymaktadır.

Toplumumuzda ve benzer toplumlarda anneler çocuklarının doğal öğretmenleri sayılmaktadır. Genellikle çocukların eğitiminden ve yetiştirilmesinden anne sorumludur. Türk kültüründe “Yuvayı dişi kuş yapar” sözü de bunu destekler yapıdadır. Çocuklar büyürken bireysel gereksinimleri toplumsal gereksinimler halini alır. Kişisel istekleri ile toplumsal onay arasında denge kurmanın yollarını ararlar. Ailede toplum kültürünün çeşitli unsur ve şekilleri işlenerek çocuklara aşılır. Fakat içinde bulunulan ekonomik yapı ile anne bir işte çalışmak zorunda kalınca çocukların sosyal eğitimi hem sekteye uğramakta hem de çocuklar karmaşıklaşan becerilere ihtiyaç duyar hale gelmektedir.

**Alt problem 4: Lise öğrencilerinin akademik başarı durumuna göre öznel iyi-oluş ve sosyal beceri düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Sosyal beceri ve öznel iyi-oluş düzeyleri katılımcıların akademik başarılarına göre incelendiğinde sosyal beceri, alt duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal

kontrol, global sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinde katılımcıların akademik başarılarına göre önemli farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Bkz Tablo 7).

Sosyal beceriler bireyin akranları, öğretmenleri, ailesi ve diğerleriyle olumlu sosyal ilişkiler kurması, bu ilişkileri sürdürmesi için gereklidir (Kolb, Hanley ve Maxwell, 2003) ve bu beceriler akran kabulü ile sosyal uyumu kolaylaştırır, çevrenin sosyal beklentileri ile baş etmeyi sağlar (Akt. Gresham, Sugai ve Horner, 2001). Sosyal beceri yetersizlikleri, akademik becerilerde başarısızlığa yol açmakta; akademik başarı ile sosyal becerilerin yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Akademik ortamlarda akranları tarafından kabul edilmeyen çocuklar genellikle okulu sevmemekte ve kabul gören akranları kadar başarılı deneyimler yaşamamaktadırlar (Snell ve Janney, 2000). Diğer yandan ergenlerde akran kabulü veya reddi, ergenlerin sosyal ve akademik uyumunda etkilidir (Wentzel, 1994). Akranları tarafından reddedilme ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir ve depresyon, davranış sorunları ve akademik zorluklar yaşamaya neden olabilmektedir (DeRosier, Kupersmidt ve Patterson, 1994; Wentzel, 2003)

Bir meslek edinme, toplum içerisinde statü sahibi olabilmek, ülkemizde birçok sınavdan başarı elde etmeye bağlıdır. Türk Eğitim Sistemindeki sınavlara bağlı bu yapı akademik başarı odaklıdır ve öğrencilerin yaşamlarındaki en önemli stres kaynağını oluşturmaktadır. Ailelerin çocuklarının iyi yetişmesini bir üniversiteye girebilmeleriyle eş değer tuttıkları görülmektedir. Gündelik aktivitelerin tümünde öğrenciden sosyal beceri değil akademik başarı beklenmektedir. Akademik başarı çok fazla öne çıkarıldığı için, sosyal sorunlarla baş edemeyen, hazır reçete bekleyen, hedefleri netleştirmemiş, kısa vadeli önceliklere odaklanmış bireyler yetişmektedir.

**Alt problem 5: Lise öğrencilerinin aile tutumlarına göre öznel iyi-oluş ve sosyal beceri düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeylerinde onların anne babalarının tutumlarına göre önemli farklılıklar olup olmadığını incelendiğinde; sosyal

anlatımcılık, sosyal kontrol ve öznel iyi oluş alanlarında katılımcıların anne baba tutumlarına göre önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur ( Bkz Tablo 9).

Ailelerini eşitlikçi-demokratik olarak algılayan öğrenciler aile içerisinde yetiştirilirken kendilerini, duygularını ve düşüncelerini daha iyi ifade etme şansına sahip olmakta insanlara karşı güven ilişkisi geliştirmekte ve sosyal bir çevre içerisinde muhtemelen daha kolay ve sağlıklı bir arkadaş ilişkisi geliştirebilmekte ve kendilerini daha az yalnız hissetmektedirler. Ebeveynlerini otoriter-baskıcı ve tutarsız algılayan öğrencilerin yaşamları açısından risk grubu oluşturduğu kabul edilebilir. Otoriter-baskıcı ebeveynlerin çocukları aileden ve arkadaşlarından daha az destek algılamaktadırlar. Otoriter ve baskıcı ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken katı kurallar koymakta, onların kendilerini ifade etmelerine izin vermemekte ve çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olmamaktadırlar. Ayrıca otoriter ve baskıcı ebeveynler çocuklarını yetiştirirken onların arkadaş gruplarıyla ilişkilerini sınırlandırabilmekte ve bunlarla ilgili sıkı ve kabul edilemez bir takım katı kurallar koyabilmektedirler. Otoriter-baskıcı aileler çocuklarının sosyal yönlerinin gelişimini önemsememekte ve arkadaş desteğine olumlu bakmamakta, bu nedenle de uygun sosyal becerileri kazanmakta ve kendilerine ve çevresindekilere güven geliştirmekte yetersizlikler yaşadıkları düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, “çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin sosyal becerileri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma” çalışmasında ebeveynlerin sosyal becerileri ile çocuklarının sosyal becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre, çocukların sosyal beceri düzeyi ile ebeveynlerin sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Özabacı,2006).

Çocukluk ve ergenlikte sosyal yetersizlikler ile sosyal fobi gibi durumlar sıkça gündeme gelmektedir. Her iki bozukluğun temelinde bir ve ya birden fazla ortak özellikleri olabilir. Bunlar arasında kusurlu anne-baba tutumlarından sayılan çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler arası uyumsuzluk, ilgisizlik ve aşırılık içinde

olmaları beklenmektedir. Bu da sosyal açıdan çocukların zorlanmalarına neden olmaktadır.

Literatür incelendiğinde, ergenin öznel iyi oluşu üzerinde ailenin önemli etkisinin olduğu görülür. Örneğin Rask, Kurki ve Paavlianiemi'nin (2003), çalışmasına göre aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığı görülmüştür. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışmasına göre, ergen öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan aile ile ilgili altı faktör bulunmaktadır. Güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma), dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir. Park'ın (2004), çalışmasına göre de ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır. Destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelme, olumlu yaşam olayları ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum alma bu faktörlerdendir.

**Alt problem 6: Lise öğrencilerinin katıldıkları aktivitelere göre öznel iyi-oluş ve sosyal beceri düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?**

Lise öğrencilerinin katıldıkları aktivitelere göre sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri incelendiğinde; sosyal beceri alanlarından duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık ve global sosyal beceri alanlarıyla öznel iyi oluş alanlarında öğrencilerin katıldıkları aktivitelere göre önemli farklılıkların olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 11).

Boş zaman değerlendirme alanındaki toplumsallaşma, erken çocukluk döneminden başlayıp, ergenlik, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde değişerek süren bir olgudur (Hoff ve Ellis, 1992). Dolayısıyla, bireyin ait olduğu toplumun kültüründen etkilenmektedir.

Öğrencilerin sosyal ortamlarındaki etkinliklere katılma durumlarına göre, sosyal ağlar bağlamında Taylor (1994) sosyal desteğin etkililiğinde sosyal ağını nasıl kullandığının önemli olduğunu ve Lepore (1994) sosyal ağların tümünün destekleyici olmadığını sadece bireylerin hayat koşullarını desteklemeye yönelik olanların dikkate alınmasının gerektiğini belirtmişlerdir.

Çalışmalar yalnızlık çeken insanların sosyal becerilerinin az geliştiğini ve diğer insanlara ilişkin beklentilerinde kötümser olduklarını göstermiştir. Örneğin, Gerson ve Perlman (1979) sürekli yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin durumsal yalnızlık çeken öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada da Jones ve arkadaşları (1981) yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin yalnızlık çekmeyen öğrencilere kıyasla başkalarını olumsuz değerlendirdiklerini ve başkaları tarafından da olumsuz değerlendirilmeyi beklediklerini bulmuşlardır.

Gilman (2001) ABD'nin güney doğusundaki 2 lisedeki 321 ergenle sosyal ilgi ve sosyal aktivitelere katılımlarını ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaşam doyumu ve ergenlerin sosyal ilgi ve yaşam memnuniyeti ve ders dışı etkinliklere katılımları arasında kuvvetli pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ancak, sosyal ilgi ve ders dışı etkinliklere gerçek katılım arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur.

Ülkemiz nüfusunun çoğunluğu gençlerden oluşturmaktadır. Ayrıca büyük illere yüksek oranda göç yaşanmaktadır. Göç eden grubun psiko-sosyal ihtiyaçlarının giderilmesinde ise yerel yönetimlere, sivil toplum kuruluşlarına, gençlik ve toplum merkezlerine etkin roller düşmektedir. Grup olarak gerçekleştirilen tüm sosyal faaliyetler, gençlerin sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Nitekim yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme, yaşamın farklı alanlarında kendini tanıma, yerini idrak edebilme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlar.

**Alt problem 7:Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyler ile onların öznel iyi oluş düzeyleri arasında önemli ilişkiler bulunmakta mıdır?**

Yapılan araştırmada sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bkz.Tablo12). Bu doğrultuda ülkemizde yapılan “Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre değerlendirmesi” (Karahan, Dicle ve Eplikoç, 2007) bu çalışmanın sonuçları ile paralelidir; kendini mutsuz hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutlu hisseden öğrencilere göre daha düşük olduğu ve buna eşlik edecek şekilde kendini genel olarak mutlu hisseden kişilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı tercih ettiği saptanmıştır.

Ayrıca Argyle ve Luo (1990) yüksek sosyal beceri düzeyi ile mutluluk, kendine güvenme ve dışa dönüklük arasında pozitif yönde; depresyon ve mutsuzluk ile de negatif yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Sosyal beceri konusunda yapılan araştırmalarda sosyal beceri düzeyi düşük olan bireylerin, insan ilişkilerinde daha başarısız oldukları ve empatik beceri düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu (Segrin, 2001; Riggio, Joan ve David, 1989) yalnızlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu (Hamarta, 2000) bağımlı kişilik yapısı sergiledikleri ve diğerlerine göre depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu (Huprich, Clancy, Bornstein ve Nelson-Gray, 2004) ifade edilmiştir.Diğer yandan sosyal beceri düzeyi düşük olan bireylerin kaygı ve saldırganlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek, benlik saygısı düzeylerinin ise daha düşük olduğu (Harman, Hansen, Cochran ve Lindsey, 2005; Fox ve Boulton, 2005) ergen ve yetişkinlere benzer olarak sosyal beceri düzeyi düşük olan ilköğretim öğrencilerinin de okul uyumlarının düşük ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu (Uz Baş, 2003) belirtilmiştir.

Araştırmalarda Natvig, Albrektsen ve Qvarnstrom ise (2003) stres düzeyleri yüksek olan ergenlerin kendilerini daha mutsuz hissettiklerini ve psikosomatik belirtilerin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Başka bir



araştırmada Peterson, Park ve Seligman da (2005) kendini mutsuz hisseden bireylerin yaşamdan zevk alma, yaşamda anlam bulma ve insanlarla birlikte olma gibi konularda daha çok problem yaşadıklarını saptamışlardır. Benzer biçimde Abdel-Khalek de (2006) mutluluk ile iyimserlik, gelecekte umutlu olma, yüksek benlik saygısı, olumlu duygulanım durumu, dışa dönüklük ve kendini fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı hissetme durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu saptamıştır. Yapılan diğer araştırmalarda ise mutluluk ile özgecilik (Post, 2005) ve benlik saygısı (Cheng ve Furnham, 2004; Baumeister, Campbell, Krueper ve Vohs, 2003) arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmektedir. Bu araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin % 29'u (374 öğrenci) kendini mutsuz hissettiğini belirtmektedir. Yukarıda verilen araştırma bulgularına göre değerlendirildiğinde kendini mutsuz hisseden öğrencilerin yaşamdan haz alma ve anlam bulma, psikosomatik belirtiler, karamsarlık, umutsuzluk, depresyon ve benlik saygısı gibi değişkenler açısından da dezavantajlı durumda oldukları ileri sürülebilir.

Yakın arkadaşına sahip olma, iyi oluş ve kişilerarası ilişkilerde yetenekli olma ile ilişkilidir ve arkadaşlık pozitif uyum gösterme ve davranış problemlerinde etkilidir (Berndt ve Keefe, 1995). Aynı zamanda yakın arkadaşına sahip olma ve akran kabulü, yetişkinlikteki uyumun yordayıcısı olmaktadır (Bagwell, Newcomb ve Bukowski, 1998). Akranları tarafından reddedilme ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir ve depresyon, davranış sorunları ve akademik zorluklar yaşamaya neden olabilmektedir (Wentzel, 2003).

İnsan hayatında karşılıklı ilişkilerin varlığı, bizim gibi toplumcu kültürlerde çok önemli olduğu görülmektedir. Kendilerini sosyal yönden daha yeterli olarak algılayan kişilerin, yetersiz olarak algılayan kişilere göre öz güvenlerinin daha yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak kişinin daha girişken, ilişkilere açık, kendisiyle barışık, çözüm üretebilen ve kendini koruyabilen bir yapısı olacağı düşünülmektedir.

### 5.3. Öneriler

Sonuç olarak; bu çalışma, lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri, onların öznel iyi oluş durumlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Ülkemizde ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri hakkında az sayıda araştırma yapıldığı göz önüne alınırsa, kendini mutlu veya mutsuz hissedenden öğrencilerin, kişisel ve ailesel özellikleri üzerine karşılaştırmalı, boylamsal ve daha kapsamlı araştırmaların yapılabileceği, ayrıca ergenlerde mutluluğun veya mutsuzluğun nedenlerinin araştırılması önerilmektedir.

Öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan bireyler, kişisel ve sosyal açıdan daha çok desteğe ihtiyaç duydukları gibi risklerle karşılaşmaya daha açıktırlar. Öğrencilerin öznel iyi oluşlarına, olumlu etki edecek farklı sosyal destek kaynakları ve sağladıkları destek türlerinin incelenmesini kapsayan araştırmalar yapılabilir. Elde edilecek verilerin, okullarda yürütülecek olan psikolojik müdahale programlarında ve danışma süreçlerinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

Milyonlarca gence sahip olan ülkemizde gençliğin yaşadığı biyo-psiko-sosyal süreçlerin çok iyi bilinmesi gerekir. Ancak bu şekilde gençleri daha iyi tanıma ve anlama olanağı elde edilebilir. Bunun sonucunda gençliğin olumlu biçimde yönlendirilmesi ve ülkenin geleceğinin aydınlığa kavuşması sağlanabilir. Özellikle gençlerin gelişimlerine olumlu etki edecek faaliyetlere yönlendirilmeleri gerekmektedir. Gençlerin tercih ettikleri aktivitelerin onların fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine sağlayacağı katkılar bakımından daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır.

Öznel iyi oluş, kavramına yönelik yapılacak olan araştırmalar yolu ile temel duygusal süreçler ve bu süreçlerin sosyalleşmeye etkileri bilimsel çalışmalarla ortaya konmuş olacaktır.

Sosyal beceri eğitimi programı ile gencin çevresiyle daha sağlıklı iletişim kurması ve günlük yaşamındaki zorlukların çözümü, amaçlarına ulaşması sağlanmış

olacaktır, böyle bir eğitimle de kişi kendini daha anlamlı ve yeterli hissedebilir. Kişilerarası ilişkileri ve bu ilişkilerin kalitesini arttırmaya yönelik eğitim programları hazırlanmalıdır.

Okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde öğrencilere sosyal beceri kazandırmaya yönelik programlar düzenlenebilir. Fakat hazırlanacak programlarda gençlerin ihtiyaç ve beklentileri dikkate alınmalıdır. Sosyal Becerilerde anne babanın çocuk yetiştirme tutumları, saldırganlık, empatik beceriler, anne babanın mesleği gibi değişkenleri inceleyen daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Sosyal Beceri Eğitimi programları hazırlanırken cinsiyet farklılıkları, yaşanan çevrenin sosyal normları göz önüne alınabilir.

Çocuk yetiştirmede sosyal becerinin önemine ilişkin ailelere yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Böylece daha erken yaşlardan itibaren alınacak eğitimlerin daha yararlı olacağı, veli desteği ile birlikte davranış kazanmanın daha kalıcı hale geleceği düşünülmektedir.

Bilgi çağı ile birlikte bilgi aktarım teknolojilerinde ki hızlı gelişme eğitim kuruluşlarını ve eğitim sistemini her düzeyde etkilemektedir. İş yaşamında yeni standartlar ve iş gücünde sahip olması gereken yeni bilgiyi hızlı öğrenebilen ve kullanabilen bireylere ihtiyaç duyulmaktadır. Öz yönelimli öğrenenlere, problem çözebilme yeteneği gelişmiş, iletişim becerileri yüksek ve liderlik özelliğine sahip kişiler ön plana çıkacaktır (Akboy, 2007:207). Bu doğrultuda eğitim programları ve programlardaki kazanımlar ihtiyaçlar doğrultusunda hazırlanabilir.

Son yıllarda birçok ülkede yönetimler, ekonomik büyümeyi politikalarının merkezi haline getirmişlerdir. Ulusal ve bireysel gelirlerde ki artışlar, insanların daha çok refaha ve bu refah düzeyini de devam ettirme çabasına zorlamaktadır. Fakat zannedilenin aksine “gelişmiş ülkelerde ki ekonomik refahın kişisel mutluluğa ve sosyal iyiliğe yol açar” söylemi doğruluğunu kaybetmiş ve günümüzde gelişmiş ülkelerdeki depresyon oranı ile bu durum rahatlıkla fark edilir olmuştur. Birçok kişi mutsuz, doyumsuz bir hayat yaşamakta hatta ve hatta yoğun iş temposundan ötürü hiçbir sosyal veya toplumsal aktiviteye katılamamaktadırlar. İnsanlar böyle bir

yaşam içerisinde üretken ve sağlıklı olamayacakları için günümüzde üniversitelerin bünyelerinde pek çok uzman ulusal endeks çalışmaları yapmaktadırlar; ülkemiz içinde bu tarz çalışmalar desteklenmelidir. Hatta bu konu ile ilgili karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Akboy, R. (2005). **Eğitim Psikolojisi ve Çoklu Zekâ**. İzmir: Dinazor Kitapevi
- Akboy, R. ve İkiz, E. (2007). **Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akkök, F. (1996), **İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi Öğretmen El Kitabı**, Ankara: MEB. Basımevi.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ađ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Argyle, M. (1987). **The Psychology of Happiness**. London: Methuen.
- Argyle, M. & Lou, L. (1990). Happiness and social skills. **Personality and Individual Difference**, 11(12), 1254–1260.
- Arslan, S., Kutsal, Y., G. (1999). Geriatriye Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi, **Turkish Journal of Geriatrics**, 2(4):173–178.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., Near, J.P. ve Baldwin, T. T. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, criterion, and factorial validity. **Social Indicators Research**, 74, 445–476.
- Aydın, K.B. (2005) Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bacanlı, H. (1999a). **Sosyal Beceri Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik.** Kuzgun, Y. (Ed.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Bacanlı, H. (1999b). **Sosyal Beceri Eğitimi.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Bacanlı, H. (2003). **Gelişim ve Öğrenme.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2005). **Duyuşsal Davranış Eğitimi.** Ankara: Nobel Basım Dağıtım.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. **Annual Review of Psychology**, 3, 77-129.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. **Journal of Youth and Adolescence**, 32(2), 67-79.
- Bilgin, N. (2007). **Kimlik inşası.** Ankara: Aşına Kitaplar.
- Bradburn NM.(1969) **The Structure of Psychological Well-being.**Aldine, Chicago,IL.
- Braun, P. M. W. (1977). Psychological well-being and location in the social structure (University of Southern California, 1976).
- Burt MR. Reasons to invest in adolescents. **J Adolescence Health** 2002; 31: 136–52.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. **American Psychologist** Jan; 55(1):15–23
- Büyüköztürk, S. (2007). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.** Pegema Yayıncılık. Ankara

- Calderalla, Paul and Kenneth W. Merrell. “Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescent: A Taxonomy of Positive Behaviors. **School Psychology Review** 26 (2): 264, 15p, 4 charts, 1997
- Cenkseven Önder, F., Hiloğlu, S. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Zorbalığı Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü , 21 Şubat 2010 Tarihinde İlköğretim Online alınmıştır, 9(3), 1159-1173 :  
<http://ilkogretim-online.org.tr>
- Chow HPH (2005) Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. **Social Indicators Research**,70: 139–150
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma. Yayımlanmamış doktora tezi, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Collins, W.A. and Gunnar, M.R. (1990), Social and personality development. **Annual Review of Psychology**, 41, 387–416.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). **Akış. Mutluluk Bilimi**. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Çetin F., Bilbay B.A., Kaymak A.D., (2001), **Çocuklarda Sosyal Beceriler**, Epsilon Yayınevi, İstanbul
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çilingir, A. (2006). Fen lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal beceri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler

Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Demirel, S.ve Canat, S. (2003). Ankara'daki Bes Egitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranısı Üzerine Bir Çalışma. **Kriz Dergisi**, 12 (3): 1-9

Diener E, Larsen RJ. (1993) The experience of emotional well-being. In: Lewis M, Haviland JM, editors. **Handbook of emotions**. Guilford; New York: 1993. pp. 405–415

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69, 851-864.

Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997), "Recent findings on subjective well-being", **Indian Journal of Clinical Psychology**, 24(1): 25- 41.

Diener, E. ve Diğerleri (1999). Subjective Well-Being Three Decades Of Progress. **Psychological Bulletin**, 125(2), 276–302.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. **American Psychologist**, 55, 34-43.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standarts, need fullfilment, culture, and evaluation theory. **Journal of Happiness Studies**, 1, 47--78.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.), **Handbook of emotions** (pp. 325-337). New York: Gulford Press.



- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. [Electronic version]. **American Psychologist**. January 2000. Vol.55, No.1, 34-43
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002), “Very happy people”, **Psychological Science**,13(1): 81- 84.
- Diener, E. (2009).The Science of Well-Being :The collected Works of EdDiener,**Social Indicators Research Series 37** ,11-58
- Doğan, T. (2003). İyilik Halini Değerlendirme Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlama, Güvenirlilik Ve Geçerlilik. **VII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi**, 9- 11 Temmuz 2003, Bildiri Özeti, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Doğan, T.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. Cilt:3, Sayı: 26, 1-16
- Doğan, T.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 30 (2006) 120–129
- Dora, S. (2003). Sosyal Problem Çözme Envanteri (Revize Edilmiş Formu)’nin Türkçe’ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Egan , G (1975) **Psikolojik Danışmaya Giriş** (Ed: Füsun Akkoyun) A Division of Wads-Worth Publishing Company, Inc. California.

- Ercan,L. Ve Eryılmaz,A.(2010) Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi **Elementary Education Online**,9(2)952-959
- 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.
- Field, A. (2005). **Discovering statistics using SPSS**. (2. Baskı). Londra: SAGE Publication.
- Glenn, N. D., & McLanahan, S. (1981). The effects of offspring on the psychological well-being of older adults. **Journal of Marriage and the Family**, 43, 138–150.
- Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2008). **Using SPSS for Windows and Macintosh. Analyzing and Understanding Data** (5. Baskı). New Jersey: Upper Saddle River.
- Gülaçtı, F.(2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Havighurst, R. J. (1972). **Developmental tasks and education**. New York: David McKay Company.
- Hills, P., Argyle, M. (2001), “Emotional Stability as A Major Dimension of Happiness”, **Personality and Individual Differences**, 31, p. 1357-1364
- Ho, M.E., Cheung,F.M., Cheung,S.F.(2009) The role of meaning in life and optimism in promoting well-being, **Personality and Individual Differences** 48 (2010) 658–663

- Kahneman, D., Diener, E., ve Schwarz, N. (ed). (1999). **Well-being: The foundations of hedonic psychology**. New York: Russell Sage Foundation.
- Kalaycı, S. (2006). **SPSS Uygulamalı Çok Degiskenli ,statistik Teknikleri**. Edi: Seref Kalaycı. Asil Yayın Dagıtım. 2. Baskı. Ankara.
- Kankotan, Z.Z. (2008) The Role of Attachment Dimensions , Relation Status , And Gender in The Components of Subjective Well-Being Yüksek Lisans Tezi ,Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Karasar, N. (2005), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, (14. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katja, R. ve ark., (2002), “Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction”, **Journal of School Health**, 72, 6, p. 243-249
- King,L.,Richards,H.J.,Stemmerich,E.(1998)Daily goals, Life goals and Worst Fear:Means,Ends and Subjective Well-Being,**Journal of Personality**, October 66:5
- Köker, S. (1991), Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konu, A. I., Lintonen, T. P. & Rimpela, M. K. (2002), “Factors associated with schoolchildren’s general subjective well- being”, **Health Education Research**, 17(2): 155- 165.
- Korkut, F. (2004). Önleme ve iyilik hali. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4 (15) 79-87.
- Künüçen, H. H. (2006). **Etkili İletişim**. (ed: U. Demiray) Genel İletişim. Ankara: Pegema Yayıncılık.

Lykken, D.T. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological Science**, 7, 186–189.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, 131, 803–855.

Matson, Johnny L., Jay A. Sevin, Margeret L. Box, “Social Skills in Children”, Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications. Ed. William O'Donohue, Leonard Krasner. Allyn and Bocon Publishing, 1995.

Mc Fall, R. M., (1982), “A Review and Reformulation of the Concept of Social Skills”, **Behavioral Assesment**, 4, p. 1-33

Miller, M. L. (1980). Adaptation and life satisfaction of the elderly (Doctoral dissertation, Boston College, 1980). **Dissertation Abstracts International**, 41, 7367B.

Myers, J. E., Sweneey, T. J. & Witmer, J. M. (2003), Manuel for the Wellness Evaluation of Lifestyle, (Çev. F. Korkut, 2004) (1. Baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.

Noddings, N. (2003) Happiness and Education, New York: **Cambridge University Press**. 320 pages.

O'Donohue, W. , Krasner L. (1995). “Psychological Skills Training” **Handbook of Psychological Skills Training: Clinical Techniques and Applications**. Ed. William O'Donohue, Leonard Krasner. Allyn and Bocon Publishing, ss.2–3, 1995.

- Ogilvy, Carole M. "Social Skill Training with Children And Adolescents: A Reiew of the Evidence on Effectiveness", **Educational Psychology** 14 (1): 73, 11p, 1994.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). Öz- belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi-Oluşlarına Etkileri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Paradise, A.W., Kernis, M.H.(2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*; Aug 2002; 21, 4; **ProQuest Psychology Journals** pg. 345–361
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. **Personality and Individual Differences**, 11, 1299–1306.
- Pelled, L. H., Eisenhardt K. M., XIN, K. R. (1999). Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict, and performance. *Administrative Science Quarterly*, 44, 1–28.
- Putallaz, M., & Gottman, J., (1981). An interactional model of children's entry into peer groups, **Child Development**, 52, 986-994.
- Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P (2002) Adolescent subjective well-being and realized values. **J Adv Nurs**, 38: 254–263.
- Riggio,R.E. (1986), "Assesment of basic social skills", **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(3), 649–660.

Riggio, R.E., Tucker, J.S., & Coffaro, D. (1989). Social skills and empathy. **Personality and Individual Differences**, 10, 93-99.

Riggio, R.E., Throckmorton, B., & DePaola, S. (1990). Social skills and selfesteem. **Personality and Individual Differences**, 11, 799-804.

Riggio, R.E., Perez, J.E & Kopelowicz, A. (2007). Social skill imbalances as indicators of psychopathology: An exploratory investigation. **Personality and Individual Differences**, 42, 27-36.

Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P., & Tamir, M. (2003). Trait as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 517-527.

Rowley, J. (2008). Raising standards in communication and social skills for children prior to entry to school. **Children and Young People Scrutiny Panel**, 2008, 1-8.

Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association, inc.** Vol. 57, No. 6, 1069–1081

Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K., Wing, H.E., (1999), Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, *The Self and Society in Aging Processes*, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, p. 247-278

SaygınY., Arslan C.(2009)Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 28, Sayfa 207 -222

- Seder, J.P., Oishi, S. (2009) Ethnic ve racial homogeneity in college students Facebook friendship Networks and subjective well-being, **Journal of Personality**, cilt 43 , no. 3, sayfa 438-443.
- Segrin, Chris. “Specifying the Nature of Social Skill Deficit Associated with Depression”, **Human-Communication-Research** 19(1): 89–123, 1992. 21 Şubat 2010’da EBSCO online veritabanından (ERIC) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>
- Seidman, E., Rapkin, B. (1983). Economics and psychosocial dysfunction: Toward a conceptual framework and prevention strategies. In R. D. Felner, L. A. Jason, J. N. Moritsugu, & S. S. Farber (Eds.), **Preventive psychology** (pp. 175–198).
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology, An Introduction. **American Psychologist**. january 2000 vol.55 No.1 5-14
- Seligman, M. E. P. (2002), **Authentic Happiness**, (Çev. S. Kunt- Akbaş, 2007),(1. Basım), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Siegrist, J. (2003). Subjective Well-Being: New Conceptual And Methodological Developments ,n Health-Related Social Sciences, ‘**Income, Interactions And Subjective Well-Being**’ **Exploratory Workshop Paris**, 25-26 September 2003
- Somazo, M.P. Social Intelligence and Likeability, Unpublished Doctorate Thesis. The Florida State University College of Arts and Sciences, 1990.
- Suldo, S.M., Friedrich, A., White, T., Farmer, J., Minch, D. and Michalowski, J. (2009) Teacher Support and Adolescents’ Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation, **School Psychology Review**, Volume 38, No. 1, pp. 67–85

- Şimşek, Z.T. (2000). Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri Ve Toplum 'çinde Bakım Ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tatarkiewicz, W. (1976). **Analysis of happiness**. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Tegin, B.(1990),” Üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından incelenmesi”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 7(25);21–32.
- Trzcinski, E ., Holst,E.(2007)” Subjective Well-being Among Young People in Transition to Adulthood” **Social Indicator Research** (2008) 87:83–109
- Ünalı, Z., Köseli, A., Teker, N., Şener, S., Bal, E. (1994). **Sağlığın Gelişiminde Toplum Katılımı Sağlık Hizmetlerinin Sorgulanması**, Ankara: Pelin Ofset Ltd.ti.
- Vara, S. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, İzmir
- Verduyn, C.M. Lord,W., Forrest,G.C., (1990),”Social skills training in Schools”,**Journal of Adolescence** 13(3), S.No: 4-16.
- Wagner CG (2006) The well-being of nations. **Futurist**, 40:12.
- Wallis, C., (2005), “The Science of Happiness”, Time, **Special Mind and Body Issue**, 7, p.39-46
- Wise, K.,Bundy, A.K.,Bundy, A.E & Wise, A.L (1991) Social Skills Training for Young Adolescents, 26,(101), 233-241



WHO (2005). Avrupa Ruh Sağlığı Deklarasyonu Mücadele Konuları, Çözümler Üretmek. **Dünya Sağlık Örgütü Ruh Sağlığı Avrupa Bakanlar Konferansı**. Helsinki, Finlandiya, 12–15 Ocak 2005

Yeşilyaprak, B. (2003), **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Yetim, Ü. (2001), **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**, (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları

Yüksel, G (1997),” Sosyal beceri envanterinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”,**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi** 2(11), 39-48

Yüksel, G. (1999) Öğretmen Adayı Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 19(2), 97–109.

Yüksel, G.(2004) **Sosyal Beceri Envanteri** El Kitabı. Ankara: Asil Yayın Dağıtım

# **EKLER**

**EK-1****ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ**

**AÇIKLAMA:** Bu ölçekte, kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz.

Lütfen, tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

KATKILARINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİM

		TAMAMEN UYGUN	ÇOĞUNLUK LA UYGUN	ORTA DERECEDE UYGUN	BİRAZ UYGUN	HİÇ UYGUN DEĞİL
		5	4	3	2	1
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm					
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.					
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum					
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum					
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17	Kendimi yalnız hissederim.					
18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					

20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum					
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.					
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

## EK-2

### AÇIKLAMA

1. Bu envanter sizin, sosyal beceri düzeylerinizin belirlenmesi amacıyla verilmektedir. Envanterde 90 madde ve bu maddelerin karşısında bulunan maddeleri size uygun olup olmama derecesine göre maddelerinden birisini işaretleyiniz.
2. Dolduracağınız bu anket sadece araştırma amacı ile uygulanıyor olup, tamamen gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için teşekkürler.

		TAMAMEN BENİM GİBİ	OLDUKÇA BENİM GİBİ	BENİM GİBİ	BİRAZ BENİM GİBİ	HİÇ BENİM GİBİ DEĞİL
		5	4	3	2	1
1	Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.					
2	İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum.					
3	Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.					
4	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.					
5	Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.					
6	Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.					
7	Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.					
8	Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.					
9	Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.					
10	İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.					
11	Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır					
12	Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.					
13	Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz etme eğilimim vardır.					
14	Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğunda bunu hemen fark ederim.					
15	İnsanlar sıkıldığımı yüz ifademden hemen anlarlar.					
16	Sosyal olmaktan hoşlanırım.					

17	Politik bir tartişmada, tartişan kişileri gözlemek ve be görüşlerini analiz etmekten ziyade tartişmada bizzat yer almayı tercih ederim.						
18	Kişisel bir Şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.						
19	Bakişlarımın anlamlı olduğu söylenir.						
20	İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.						
21	Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.						
22	çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.						
23	çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.						
24	önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.						
25	Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.						
26	Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.						
27	Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.						
28	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.						
29	Bazı ortamlarda doğru Őeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe ederim.						
30	Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.						
31	Sık sık yüksek sesle glerim.						
32	Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.						
33	Arkadaşlarım beni güldürmeye ve glmsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.						
34	Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımı genellikle ben atarım.						
35	Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum						
36	Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım Őeyleri seçmekte güçlük çekiyorum.						
37	Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya zdklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.						
38	Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.						
39	Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.						
40	Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.						
41	Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla önem taşımaz.						
42	Grup tartişmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.						
43	Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.						
44	Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.						
45	zgn olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.						
46	Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el						

	kol hareketi yaparım.						
47	Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım.						
48	Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.						
49	Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm						
50	Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri , karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.						
51	Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi grupta adapte ederim.						
52	Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.						
53	Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.						
54	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.						
55	Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.						
56	Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.						
57	Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.						
58	Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.						
59	Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.						
60	Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış gibi hissederim.						
61	Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.						
62	Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.						
63	Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.						
64	Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.						
65	Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.						
66	Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.						
67	İlgi odağı olmaktan nefret ederim.						
68	Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.						
69	Güçlü bir duygumu pek saklayamam.						
70	Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.						

71	Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.					
72	Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.					
73	Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.					
74	Başka insanları seyretmek için saatler harcarım					
75	Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.					
76	Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir					
77	Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.					
78	Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.					
79	Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler					
80	Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.					
81	Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.					
82	Arkadaşların bir araya geldiği toplantılarda toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.					
83	Başkalarının üzerinde bıraktığı etki ile genellikle meşgul olurum.					
84	Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.					
85	Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırمام.					
86	Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman sakinleştirmem için beni ararlar.					
87	Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim					
88	Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.					
89	Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.					
90	Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim					



**EK-3 Sevgili Öğrenciler,**

Bilimsel bir araştırma yapmak amacıyla size bazı sorular sormaktayım. Soruları içtenlikle cevaplamanızı rica ediyorum. Aşağıda yer alan soruları dikkatlice okuyunuz. Bu sorulara uygun parantezlere çarpı işareti koyarak yanıt veriniz.

Teşekkür ederim

1-Okul adı :

**2-Sınıfınız :** 9( ) 10( ) 11( )

3-Cinsiyetiniz : ( ) Kız ( ) Erkek

**4-Yaşınız :** 15( ) 16( ) 17( ) 18( )

5-Anne ve babanızın şu andaki durumu aşağıdakilerden hangisidir? ( ) Birlikte  
( ) Ayrılar

**6-Anne:** ( ) Sağ ( ) Ölü ( ) Öz ( ) Üvey

7-Baba: ( ) Sağ ( ) Ölü ( ) Öz ( ) Üvey

**8-Anninizin öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?**

( ) Okuma yazma yok ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite

9-Anninizin çalışma durumu ( ) Evhanımı ( ) Memur ( ) İşçi ( ) Emekli  
( ) Serbest Meslek

**10-Babanızın öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?**

( ) Okuma yazma yok ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite

11-Babanızın çalışma durumu ( ) Memur ( ) İşçi ( ) Emekli ( ) Serbest Meslek  
( ) Çalışmıyor

**12- Kaçınıcı çocuksunuz :** ( ) Tek Çocuk ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( ) 5. ve üstü

13-Ailenizin ekonomik durumu aşağıdakilerden hangisidir?( ) Düşük ( ) Orta  
( ) Yüksek

**14-Harçlığınız ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetiyor mu?** ( ) Evet ( ) Hayır

15-Geçmiş öğretim yılını göz önüne alarak akademik başarınızı belirtiniz.( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

**16-Anne ve babanın sana karşı tutumu nasıldır?** ( ) Aşırı koruyucu

( ) İlgili ve sevecen ( ) Katı ve zorlayıcı ( ) İlgisiz

( ) Diğer.....

17-Evde çalışabildiğin kendine ait bir odan var mı? Evet( ) Hayır( )

**18- Okul dışında yarı zamanlı çalışıyor musunuz?** Evet( ) Hayır( )

19-Şimdiye dek yaşantınızda çözemediğiniz herhangi bir sorun yaşadın mı? Evet( ) Hayır( )

19. Sorunun yanıtı EVET ise ;sorunu kimlerle yaşadın?

( ) Aile ( ) Arkadaşlar ( ) Öğretmen ve okul idaresi( ) Diğer.....

**20- Sorunun çözümü için yardım aldınız mı?** Evet( ) Hayır( )

**Yanıtınız EVET ise;yardım aldığınız en çok 3 kişiyi (1-en çok,2-orta ,3-az) işaretleyiniz**

**Aile** ..... **Arkadaş** .....

**Öğretmen** ..... **Okul rehberlik servisi** .....

**Psikolog , Psikiyatrist** .....

21-Okul dışında katıldığınız faaliyetleri işaretleyiniz.( ) Sinema , konser ( ) spor aktiviteleri

( ) Arkadaşlarla gezmek , kafeye gitmek ( ) Diğer.....