

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

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL-İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL UYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Halil İbrahim GÖZCÜ

İstanbul
Mayıs-2021

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

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Halil İbrahim GÖZCÜ

Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Esra TÖRE

İstanbul
Mayıs- 2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Esra TÖRE

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “**Lise Öğrencilerinin Öznel-İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Halil İbrahim GÖZCÜ

ÖN SÖZ

Bu araştırma konusuna ilgim; yürüttüğüm gençlik projesinde ve eğitim verdiğim ergenler üzerinde bir gözlemim olan aşırı bireysel hareket etme arzusunun sebeplerini araştırmak ve bu bireysel hareket etme arzularının öznel-iyi oluş düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi incelemek istememden kaynaklanmaktadır.

Araştırmamın her aşamasında bilimsel yöntemlerle çalışmayı sürdürmemde desteğini her zaman yanımda hissettiğim değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Esra TÖRE'ye, benim bu alanda araştırma yapmam, kendimi geliştirmem konusunda her zaman desteğini esirgemeyen ve beni cesaretlendiren Mehmet Gürdaş hocama, Ramazan YILDIZ abime lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerini ihmal etmek durumunda kaldığım aileme teşekkürlerimi sunarım.

Halil İbrahim GÖZCÜ

İstanbul-2021

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL-İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SOSYAL UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Halil İbrahim GÖZCÜ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Esra TÖRE

Mayıs-2021, 97 + XIV Sayfa

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini İstanbul'un Ataşehir ilçesinde Eğitim-Öğretim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Araştırmaya 594 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplama amacıyla üç farklı form kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel verilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre toplam iyi oluş ile tüm alt boyutlarda gelir durumu 2500 TL ve altı olanlar ile diğer gelir grupları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Gelir durumu az olan grubun öznel iyi oluş puanları düşük olduğu belirlenmiştir. Kendisine ait odası olanların öznel iyi oluşlarının olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Süregen hastalığı olmayanların süregen hastalığı olanlara kıyasla yüksek öznel iyi oluşlarının olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin yaşlarına, sınıflarına, kardeş sayısına, internette geçirdikleri süreye göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek ergenlerin kızlara kıyasla sosyal uyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal uyum düzeylerinde yaş, sınıf, kardeş sayısı, gelir durumu, süregen hastalığı olma durumuna, internette geçirilen süreye göre anlamlı farklılıkların olduğu kendilerine ait oda olma durumuna göre sosyal uyumda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinin “aile ile ilişkilerde doyum” alt boyutu ile sosyal uyum ölçeğinin “aile ilişkileri” alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, “anti

sosyal eğilimler” alt boyutu ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Öznel İyi Oluş ölçeğinin Yaşam doyumu alt boyutu, Diğerleri ile İlişkilerde Doyum, Toplam İyi Oluş, Aile İlişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisosyal Eğilimler, Toplam Sosyal Uyum ile anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal uyum puanlarını yordadığı belirlenmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Ergen, Öznel İyi Oluş, Sosyal Uyum.



ABSTRACT
THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
SUBJECTIVE WELL-BEING AND SOCIAL ADJUSTMENT OF
HIGH SCHOOL STUDENTS

Halil İbrahim GÖZCÜ
Master Thesis, Psychological Counseling and Guidance
Supervisor: Asst. Prof. Dr. Esra TÖRE
May-2021, 97 + XIV Pages

The aim of this study is to examine the relationship between high school students' subjective well-being levels and their social adaptation. Relational scanning model was used in the research. The universe of the study consists of high school students studying in the Ataşehir district of Istanbul. The sample of the study was selected using the simple random sampling method. 594 high school students participated in the study. Three different forms were used to collect data in the study. Personal Information Form, Adolescent Subjective Well-being Scale and Hacettepe Personality Inventory prepared by the researcher were used to obtain personal data of the participants. As a result of the research, subjective well-being scores of female students were found to be higher than male students. It has been observed that there is a significant difference between the total well-being of the families of the adolescents and those with an income level of 2500 TL or less in all sub-dimensions and other income groups. Subjective well-being scores of the group with low income were found to be low. It has been determined that those who have their own rooms are higher than those who do not have careful well-being. It has been determined that those who do not have chronic diseases have higher subjective well-being compared to those with chronic diseases. No significant difference was found in the subjective well-being scale scores of adolescents according to their ages, classes, number of siblings, and the time they spent on the internet. Social adaptation of male adolescents was found to be higher compared to girls. There was no significant difference in social adjustment according to age, class, number of siblings, income status, and the duration of having a chronic disease, and the state of having a room of their own.

It was found that there is a positive significant relationship between the “satisfaction in relations with family” sub-dimension of the subjective well-being scale and the “family relations” sub-dimension of the social adaptation scale, and a negative significant relationship with the “antisocial tendencies” sub-dimension. It was determined that the life satisfaction sub-dimension of the subjective well-being scale was significantly associated with Satisfaction in Relationships with Others, Total Well-being, Family Relationships, Social Relationships, Social Norms, Antisocial Tendencies, and Total Social Cohesion. It was determined that students' subjective well-being predicted their social adjustment scores.

Keywords: Adolescent, Subjective Well-being, Social Cohesion.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	5
1.4.Varsayımlar	6
1.5.Sınırlılıklar	6
1.6.Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALAN YAZIN

2.1.Öznel İyi Oluş	8
2.1.1. İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş Kavramı	8
2.1.2.Öznel İyi Oluş ve Duygu Durumları	9
2.1.3.Öznel İyi Oluş Kuramları	10
2.1.3.1.Ereksel Kuram	10
2.1.3.2.Etkinlik Kuramı	11
2.1.3.3.Aşağıdan-Yukarıya Kuramı	11
2.1.3.4.Yargı Kuramları	12
2.1.3.5.Dinamik Denge Kuramı	12
2.1.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	13
2.2.Sosyal Uyum	16

2.2.1.Sosyal Uyum Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.2.1.1.Psikanalitik Kuram.....	17
2.2.1.2.Davranışçı Kuram	17
2.2.1.3.Gestalt Kuramı	18
2.2.1.4.Varoluşçu Kuram	18
2.2.1.5.İnsancıl Kuram	18
2.2.1.6.Bilişselci Yaklaşım	19
2.2.2.Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler	19
2.2.3. Duyguların Sosyal Uyuma Etkisi.....	23
2.2.4. Duygusal ve Sosyal Zekânın Sosyal Uyuma Etkisi	27
2.2.5. İlgili Araştırmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli.....	35
3.2.Evren ve Örneklem.....	35
3.3.Veritoplama Araçları	37
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği	37
3.3.3. Sosyal Uyum Ölçeği	38
3.4.Verilerin Analizi.....	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular	40
4.2.Sosyal Uyum Ölçeği Bulguları	48
4.3.Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Bulguları	60
4.4.Regresyon Analizi Bulguları	61

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1.Sonuç ve Tartışma.....	63
----------------------------	----

5.2. Öneriler	70
KAYNAKLAR	71
EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ.....	97



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Demografik Özellikler	36
Tablo 3.2: Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri.....	39
Tablo 4.1: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri	40
Tablo 4.2: Cinsiyete Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.3: Yaşlarına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.4: Sınıflarına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.5: Kardeş Sayısına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.6: Aile Gelirine Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
4.7.Scheffe Testi Sonuçları	45
Tablo 4.8: Kendisine Ait Oda Olma Durumuna Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.9: Süregen Hastalık Durumuna Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.10: Sosyal Uyum Ölçeğinin Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri	48
Tablo 4.11: Cinsiyetlerine Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması ..	49
Tablo 4.12: Yaşlarına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	49
Tablo 4.13: Scheffe Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.14: Sınıflarına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.15: Scheffe Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.16: Kardeş Sayısına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.17: Scheffe Testi Sonuçları.....	53

Tablo 4.18: Ailenin Gelirine Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.19: Scheffe Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.20: Kendisine Ait Oda Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	57
Tablo 4.21: Süregen Hastalık Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 4.22: İnternette Geçirilen Süreye Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.23: Scheffe Testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.24: Ölçekler Arası Korlasyon Sonuçları	60
Tablo 4.25: Regresyon Analizi Sonucu	61

KISALTMALAR LİSTESİ

Aile İlişkileri	:Aİ
Aile ilişkilerinde doyum	:AİD
Antisosyal Eğilimler	:AE
Duygusal Kararlılık	:DK
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	:EÖİÖ
Kendini Gerçekleştirme	:KG
Nevrotik Eğilimler	:NE
Psikotik Belirtiler	:PB
Olumlu duygular	:OD
Önemli kişilerle ilişkilerde doyum	:ÖKİD
SPSS	:(Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Sosyal ilişkiler	:Sİ
Sosyal Normlar	:SN
Yaşam doyumu	:YD

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile sosyal uyumları arasındaki ilişki incelenmiş bu bağlamda araştırmaya temel teşkil eden sorunsala bu bölümde yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Gelişim dönemleri içinde ergenliğin ayrı bir yeri vardır. Bu dönem genellikle fırtınalı ve stresli bir dönem olarak bilinir. Ergenlerin birçok duyguyu bir arada yaşadıkları, heyecan durumlarının sıklıkla değişebildiği gözlemlenmiştir (Yavuzer, 1993). Ergenlerin yaşadıkları yoğun duygularla nasıl başa çıktıkları sadece aile ve akran desteğiyle açıklanamamakta; bu açıklamalar onların olayları nasıl yorumladıkları konusunda eksik kalmaktadır. Ergenlerin stresli dönemde mutlu olup olmadıkları merak edilmekte; mutluluk durumlarını öznel açıdan nasıl gördükleri ve değerlendirdikleri de sıkça sorgulanmaktadır. (Yetim, 2001; Diener ve Seligman, 2002: 81–84 Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005: 803–855).

Sosyal ilişkileri gelişmiş toplum aidiyeti yüksek olan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu açıklanmıştır (Du ve Wei, 2015: 299-325; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011: 281-295). Öznel iyi oluş kavramı araştırmacılarca sıklıkla incelenen konulardan biri olmuş birçok değişkenle ilişkisi tespit edilmiştir. İyi oluşun iyimserlikle (King, 2001: 798-807), minnettarlıkla (Watkins, Grimm ve Kolts, 2004: 167-192), olumlu düşünmeyle (Goodhart, 1985: 216-232), stresle başa çıkmayla (Billings ve Moos, 1984: 877.-891), olumlu sosyal ilişkilerle (Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004: 228-245; Schwarzer ve Sendor, 1999: 1563-1575) ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Öznel iyi oluş bireyin temel olarak bilişsel yargıları, olumlu duyguları veya nahoş duyguları barındıran yaşamına ilişkin değerlendirmeleri kapsamaktadır. Öznel iyi olma kavramının yaşam doyumunu, aile doyumunu depresyonu, acıyı, elemi, hazzı, hoşlanmayı ve benzeri çok sayıda değişken ile ilişkili olduğu söylenebilir (Yetim, 2001: 134). Öznel iyi oluş durumu yüksek ise duyguları olumludur. Duygular ile iyi oluş arasında kaçınılmaz bir ilişkiden söz edilmektedir (Diener ve Seligman, 2002: 81–84; Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005: 803–855). Öznel iyi oluş olgusu

bireyin yaşama uyumları ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki gencin kimlik kazanımı sürecinde kendini tanıma çabası topluma uyum konusunda zaman zaman sorunlar yaşamaya yol açabilmektedir.

Ergenlik dönemi gelişim dönemleri içerisinde topluma uyumları bağlamında fırtınalı bir dönem olarak nitelendirilmektedir (Yavuzer, 1993: 303). Depresyonun çocuk ve ergenlerde oldukça sık görüldüğü, zaman zaman intiharla sonuçlanabildiği, tekrarlayıcı, tedavi edilmediğinde gelişimi ve yetişkinlik çağını olumsuz etkileyen önemli bir ruhsal bozukluk olduğu belirlenmiştir (Balkaya, 2003: 73-86). Lise öğrencileri içinde bulunduğu dönem sebebiyle kendi kişiliklerini oluşturabilme, kendi sosyal çevrelerinde varlık gösterebilme ve bunların yanında eğitim hayatında başarılı olma uğraşları duyarlılıklarını yansıtmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009: 235). Bunun neticesi olarak gençler yetişkinlere oranla yaşanan olaylara daha hassas tepkiler vermektedir. Bu açıdan lise öğrencilerinin yetişkinlere oranla daha fazla psikolojik sorunlar yaşadıkları belirtilmektedir (Ören ve Gençdoğan, 2007: 85-92). Ergenin başa çıkmak zorunda olduğu problemleri çözme yetisi de diğer bir tartışma konusudur.

Ergenlerin günden güne bireysel yaşamaya duydukları isteğin artması yeni risklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Çünkü bireysellik devamında bencilliği getirmektedir. Günümüzde ergenler her konuda bireysel hareket etmeye yoğun istek duymaktadır. Aşırı bireyselleşmiş bir ergenin toplumsal değer ve normları zayıflamaktadır (Çelik, 2006: 268). Her bireyin kişilik özellikleri birbirinden farklı olduğundan dolayı bireylerin karşılaşılan durumlara karşı verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Bu açıdan farklı çevrelerde büyümüş ve yetişmiş bireylerin bir toplumda hiç sorun yaşamadan uyum içinde yaşamaları oldukça zordur (Özdemir, 2012: 3). Ergen zihni probleminin çözümü geciktikçe sürekli problemi ile uğraşır, problemini çözemediği sürece de kendinde güvensizlik gelişebilir (Danışık, 2005).

Ergenin kendini tanımaya çalıştığı bu dönemde yaşadığı hayattan memnun olmama durumu problemler meydana getirebilmektedir. Ergenlerde negatif yaşam doyumu; bağımlılık yapan madde kullanımı, cinsellik, düşük yaşam doyumu gibi riskli davranışlarla ilişkilidir. Ayrıca araştırmalar düşük yaşam doyumu ile stres arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Mcknight, Huebrer ve Suldo, 2002: 677–687).

Davranışlarının engellenmesi, isteklerine sınır konulması, eleştirme ve yönetme çabası ergeni sınırlendirebilmektedir. Bunlara ek olarak büyüklük taslama, iğneleyici konuşmak ergenleri sınırlendirebilen davranışlardır. Ergenlik döneminde sınırlayıcı hareketlerin yanında fiziksel görünüşten memnun olmama durumu da öfkeye sebep olabilmektedir. Bu dönemde ergenin duyguları günden güne farklılık gösterebilmektedir. Duygu durumları sürekli bir değişim gösterebilmekte bazen kızgın bazen mutlu olabilmektedir (Morgan, 1993: 45). Ergeni etkileyen diğer bir duyguda kaygıdır. Abacı (2005: 90)'ya göre kaygı, psikoloji alanının oldukça önemli konularındandır. Kaygı, kişilik yapısını ve insan davranışlarını etkileyen temel faktörlerden biridir. İnsanlar arasında gerçekleşen etkileşimden meydana gelen, güdüleyici özelliği bulunan kaygı, beraberinde farklı duyguları da getirmektedir. Kaygı beraberinde korku ve kararsızlığı da getirerek bireyi rahatsız eder.

Bireyler arasındaki sağlıklı ilişkiler temeline dayalı olan sosyal uyum (Sampson, 2003: 53–64), daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Araya ve diğerleri, 2006: 3072–3083; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun olduğu toplumsal yapıda sağlıklı ilişkilerin arttığı, olumsuz davranışların azaldığı belirlenmiştir (Kawachi ve Berkman, 20014: 58–467; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi olduğu görülmüştür (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091). Özellikle, sosyal uyum ile çocuk ve ergen depresyonu arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865; Kingsbury ve diğerleri, 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091; Solmi ve diğerleri 2017), kaygı (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Kingsbury ve diğerleri 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091) ve dışsallaştırıcı davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Curtis ve diğerleri 2004: 1917–1927; De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Jaffee ve diğerleri 2007: 231–253). Genellikle uyumlu bir aile ortamında yetişen çocuklar olgunlaşır ve kişilik sahibi olurlar. Çocuklar sevildikçe ve desteklendikçe kendilerine duydukları sevgi ve saygı artar. Canlılar içerisinde en hassas olarak doğan, uzun ve yoğun bir bakıma gereksinim duyan varlık insanoğludur. Bu açıdan çocukların uzun yıllar boyunca desteklenmesi ve korunması gerekmektedir. Çocuk sıcak aile ortamında yetiştiği takdirde gelişimini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu sıcak aile ortamından uzak yetişen çocukların duygusal gelişimlerinde aksaklıklar meydana

geldiği tespit edilmektedir (Türkan ve diğerleri, 2012: 81). Bu bağlamda özellikle ergenlik dönemi içerisindeki lise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ne düzeydedir?
2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri okudukları sınıflara göre farklılık göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
6. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ailelerinin gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
7. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri kendilerine ait odalarının olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
8. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri süregen hastalığı olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
9. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri internette geçirilen süreye göre farklılık göstermekte midir?
10. Lise öğrencilerinin sosyal uyumları ne düzeydedir?
11. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?

12. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
13. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri okudukları sınıflara göre farklılık göstermekte midir?
14. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
15. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ailelerinin gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
16. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri kendilerine ait odalarının olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
17. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri süregen hastalığı olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
18. Lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri internette geçirilen süreye göre farklılık göstermekte midir?
19. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
20. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri sosyal uyum düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Öznel iyi oluş ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. İyi oluşun iyimserlikle (King, 2001: 798-807), minnettarlıkla (Watkins, Grimm ve Kolts, 2004: 167-192), olumlu düşünmeyle (Goodhart, 1985: 216-232), stresle başa çıkmayla (Billings ve Moos, 1984: 877.-891), olumlu sosyal ilişkilerle (Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004: 228-245; Schwarzer ve Sendor, 1999: 1563-1575) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal uyumla ilgili olarak da sosyal uyumun gençlerin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091). Özellikle, sosyal uyum ile çocuk ve ergen depresyonu arasında ters ilişki gösterilmiştir (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865; Kingsbury ve diğerleri, 2015: 3239–3248; Donnelly ve

diğerleri 2016: 2083–2091; Solmi ve diğerleri 2017), kaygı (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Kingsbury ve diğerleri 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091) ve dışsallaştırıcı davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Curtis ve diğerleri 2004: 1917–1927; De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Jaffee ve diğerleri 2007: 231–253). Öznel iyi oluş ile sosyal uyumun lise öğrencileri üzerinde birlikte yapıldığı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışma ile öğrencilerin öznel-iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Sonuçta elde edilen bulgular ile ailelere ve psikolojik danışmanlara lise öğrencilerinin öznel-iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki açısından aydınlatıcı olacağı ve bu kapsamda alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencileri araştırmaya istekli olarak katılmışlardır. Bu açıdan ölçme aracındaki ifadeleri içtenlikle cevaplamışlardır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları da lise öğrencilerinin iyi oluşları ile sosyal uyumlarını ölçmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın verileri 2020-2021 Eğitim-Öğretim Yılı ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçları ve kullanılan ölçeklerin ölçebildiği özellikleri ve ifadeler ile sınırlıdır. Bu araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Öznel İyi Oluş: “Bireyin yaşamdan aldığı doyuma, sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin öznel bir değerlendirmedir” (Diener, 1984: 542-575).

Sosyal Uyum: Bireyin ruhsal, fiziksel, sosyal, ahlaki, duygusal yönden kendisiyle ve çevresiyle kurduğu dengeli, olumlu ilişkiler bütünü ve bireyin değişen koşullara adapte olabilmesini gerektiren, genel olarak olumlu yönde seyreden bir süreç, insanın

evresiyle uygun ve istenilen özellikleri taşıyan, yarar sağlayan ilişkiler kurabilmesi ve bu bağları üstün bir şekilde sürdürebilmesidir (Tutkun, 2006: 255-267).



İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALAN YAZIN

Bu bölümde öznel iyi oluş ve sosyal uyum kavramları kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar bağlamında açıklanmıştır.

2.1.Öznel İyi Oluş

Tarihsel olarak bakılacak olunursa psikolojide iyi oluşla ilgili iki bakış açısından söz edilmektedir. Bunlardan ilki psikolojik iyi oluş kavramıdır ve eudaimonic olarak adlandırılmaktadır. Bir diğeri ise öznel iyi oluş ve hedonic olarak isimlendirilir (Ryan ve Deci, 2001: 143). Aşağıda iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları açıklanmıştır.

2.1.1. İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş Kavramı

Alan yazına bakıldığında iyi oluşun tanımlanmasında ego bütünlüğünün, yaşam doyumunun, otonominin olumlu belirleyicileri kullanılmaktadır (Yavuz, 2006). Bu kavramda bireyin öznel yaşamına ilişkin değerlendirme söz konusudur (Diener ve Diener, 1996: 181-185.). Öznel iyi oluş mizaç, aktivitelere katılım, olumlu sosyal ilişkiler ve hedeflerin bir sonucudur (Diener, Sapyta ve Suh, 1998: 33-37.). Seligman (2011), mutluluk ve iyi oluş kavramlarını birbirinden ayırarak ikisi içinde farklı kuramlar önermiştir.

Öznel yargı, olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirilmesinin sonucudur. Öznel iyi olma; yaşam doyumunu, haz, öfke, depresyon gibi birçok değişkeni içinde bulundurmaktadır (Yetim, 2001: 134). Bradburn (1969) öznel iyi oluştan bahseden ilk bilim adamıdır. Bradburn, öznel iyi oluşu, olumlu ve olumsuz duyguları dengeleyen bir faktör olarak belirtmiştir (Akt: Diener, Oishi ve Lucas, 2003: 403-425.). Mutluluk kavramı öznel iyi oluş olarak literatürde değerlendirilmektedir (Diener, 1994: 103-157; Park, 2004: 25-39). Öznel iyi oluş psikolojik sağlığın veya akıl sağlığının eş anlamlısı değildir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999: 276). Öznel

iyi oluş insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini inceleyen bir alandır. İnsanlar yaşadıkları olaylara, sosyal çevrelerine ya da o anki duygusal duygularına göre yaşamlarını değerlendirirler (Diener, 2006). Öznel iyi olma, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Yetim, 2001: 134). Öznel iyi oluş, hoş ve hoş olarak algılanmayan duygular ve yaşam doyumundan meydana gelmektedir. Öznel iyi oluşun yüksek olması bireyin kişisel yaşamı hakkında olumlu düşüncelerinin olumsuz düşüncelerinden yüksek olduğunu ifade eder. Olumlu duygular ve yaşam üzerine oluşturulan bilişsel yargı yaşam alanları ile ilgili olabilmekte ve yaşam doyumunu yansıtabilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005: 103-109).

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarını değerlendirme çabasını içermektedir. Bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğu ölçülebilir bir hale gelmiştir (Özer, 2009). Psikolojide öznel iyi oluş, insanların hayatlarının değerlerini anlamaya çalıştıkları bir konudur. İnsanlar yaşadıkları olaylar karşısında oluşturdukları olumlu ya da olumsuz duyguları değerlendirerek kendi hayatları hakkında bazı yargılarda bulunmaktadır. Yargılamalar, kişinin hoşuna gidebilecek olumlu bir sonuca varabileceği gibi olumsuz durumlara da neden olabilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

2.1.2.Öznel İyi Oluş ve Duygu Durumları

Pozitif psikoloji araştırmalarının hız kazanmasıyla birlikte yaratıcılığın, merakın, öğrenme sevgisinin, açık fikirliliğin, bakış açılarının, cesur olmanın, sebatkârlığın, dürüstlüğün, yaşam coşkusunun, özgecilik, hakkaniyet, affetme, alçakgönüllülük, öz-denetim, şükran duyma, umut, mizah ve maneviyat gibi kavramların çalışıldığı görülmüştür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 279-298). İyimserlik bireylerin mutlu olmalarında ve geleceğe yönelik olarak odaklanmalarında etkindir (Herbert ve Cohen, 1993; Lyubomirsky vd., 2005).

Öznel iyi oluşun yüksekliği bireyde pozitif duygu durumlarının yoğunluğunu düşüklüğü ise negatif duygu durumlarının yüksekliğini beraberinde getirmektedir (Canbay, 2010). Öznel iyi oluşun yüksek olabilmesi için bireyin yaşamı hakkında olumlu düşüncelerinin olumsuz düşüncelerden daha yüksek olması gerekmektedir (Dost, 2004). Duygu durumlarının iyi oluşu etkileyen en önemli belirleyiciler olduğu ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş durumu yüksek ise duygular olumludur. Duygular ile iyi oluş arasında ilişki vardır.

2.1.3.Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel İyi Oluşu açıklayan başlıca kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

2.1.3.1.Ereksel Kuram

Bu kurama göre her bireyin kendine has bir amacı bulunmaktadır ve bu amaç doğrultusunda hareket etmesi bireyi memnun etmektedir. Bu açıdan bireylerin amaçları ulaşması onları mutlu ederken bireylerin amaçlarına ulaşamaması onları mutsuz etmektedir (Diener ve Diener, 2000). Yani bu kuram iyi oluşun hedefe ulaşılmasına bağlı olduğunu ifade etmektedir. İhtiyaçlar karşılandığında öznel iyi oluş sağlanabilmektedir (Diener, 1984).

İhtiyaçlar insanda yoksunluk hissinin oluşmasına neden olurlar. Bu açıdan bireyler psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek zorundadır. Ancak bu durumda insanlar ihtiyaç ve istek kavramlarını karıştırabilirler. İsteklerin her zaman gerçekleşmesi gibi bir zorunluluk bulunmamasına rağmen bireyin yaşamındaki dengenin sürdürülebilmesi adına ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. İhtiyaçlar insandan insana farklılaşmasına rağmen ihtiyaçlar, temel ihtiyaçlar ve tamamlayıcı ihtiyaçlar olmak üzere iki başlık altında toplanabilir. Maslow'a göre ihtiyaçlar önem derecesine göre şöyledir (Eroğlu, 2013: 102):

- Fizyolojik ihtiyaçlar,
- Korunma (güvenlik)
- Sevgi
- Kendine değer verme (saygı duyma)
- Kendini gerçekleştirme

Gereksinimleri bireyin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları olarak ikiye ayırmak mümkündür. Birey farkında olsun ya da olmasın ihtiyaçlarını karşıladığında mutlu olacaktır. Erek kuramında amaçlar, bireyin farkında olarak belirlediği isteklerdir (Eryılmaz, 2009). Erek kuramına göre birtakım amaçlar belirlemek, bireye kararlılık ve planlılık duygusu sağlamaktadır.

2.1.3.2.Etkinlik Kuramı

Bu kuram iyi oluşu insanların etkinliklerine bağlamaktadır (Diener, 1984: 564). Mutluluğa ulaşmaya odaklanmak yanıltıcıdır. Bunun yerine bireylerin hedeflere ve etkinliklere odaklanması mutluluğu kendiliğinden getirecektir (Tuzgöl-Dost, 2004). İnsanın varlık amacı, doğru şeyler yapıp mutluluğa ulaşmaktır. Doğru yaşayabilmek için bireyin doğru ve yanlış şeyleri bilmesi gerekmektedir. Bu alanlarla aldığı kararlar ve karşılaştıkları sorunlara karşı ürettiği çözümler bireyi mutluluğa götürmektedir (Tarhan, 2012: 91).

Ereksel kuramda sonuç önemliken, etkinlik kuramında etkinliklerin gerçekleştiği süreç daha önemlidir. Örneğin birey bisiklete bindiğinde gittiği yere ulaşmasından değil bisiklete binme eyleminden mutlu olur. Bu konudaki en önemli kuramcılardan biri olan Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinlikler sayesinde elde edilir. İnsanın sahip olduğu bazı yetenekler mutluluk var olduğunda ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984). Bu kurama göre, kişinin beceri seviyesi yeterli ise, etkinliklerin gerçekleşme sürecinde karşılaşılan zorluklar bile haz oluşmasını sağlayacaktır. Etkinlik zor olduğunda ise stres meydana getirecektir. Eğer birey gücünün yeteceği bir etkinlik gerçekleştirirse ve bu süreç içerisinde zorluklar karşısında ayakta kalabilirse olayın tamamlanma süreci bireye oldukça fazla haz getirecektir (Yetim, 2001).

2.1.3.3.Aşağıdan-Yukarıya Kuramı

Bu kurama göre, bireye zevk veren günlük olaylar iyi duygulanım ile bireyde hoşnutsuzluğa neden olan olaylar ise kötü duygulanım ile ilişkilidir. Aşağıdan-Yukarıya kuramına göre iyi oluş, çeşitli durumların bireyler tarafından nasıl algılandığını belirleyen kişisel özellikler ile ilgilidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, 277-278). Birey yaşadıkları olaylar neticesinde hazlarını ve acılarını kendi kafasında değerlendirerek yaşamı hakkında bir yargıya varmaktadır. Bu kuram bireyin mutlu olabilmesinin birden çok mutlu olduğu an yaşamasına bağlı olduğunu ifade etmektedir. Bu bakış açısına göre, hayatının genelinden memnun ise iyi öznel oluşa sahiptir. Mutluluğun bireyin yaşadığı haz veren ya da vermeyen olayların

toplamından oluştuğu ifade edilmektedir. Bu kuram bireylerin mutluluklarının yaşadıkları olaylara bağlı olduğunu savunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Ayrıca, bu yaklaşımda öznel iyi oluşu bireyin yaşadıkları doyum alanları ile ilgili yaşantıların toplamı olarak değerlendirilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kuram kişilik özelliklerine vurgu yapmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998). Kişinin günlük yaşamı haz ve acıları ile mutluluk algısını belirlemektedir. Öznel iyi oluş bunların bir etkileşimin sonucudur (Diener ve Ryan, 2009: 391-406).

Bilişsel bağ kuramında, yaşadıkları olay ne olursa olsun olumlu olarak algılayan bireylerin mutlu olacağı ifade edilir. Bu bilişsel yaklaşımlardan biri, bireyin yaşadığı olaylara karşı verdiği tepki neticesine göre bireyin mutlu olabileceğini ifade eder. İyi olaylar iç bilişsel öğelerle birlikte daha fazla mutluluk getirebilmektedir (Yetim, 2001). Hafıza ile kurulan bağ yaklaşımda ise, bireyin yaşadığı olayları olumlu bir şekilde hatırlama çabasının bireyi mutluluğa götüreceği ifade edilir (Diener, 1984: 566).

2.1.3.4.Yargı Kuramları

Bu kuram mutluluğu bazı ölçütler çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu kuramlar, Çok Yönlü Uyuşmazlık kuramı ve Sosyal Karşılaştırma kuramıdır. Olaylar meydana geldiğinde hissedilen duygunun düzeyini öngörebilmektedir. Bu açıdan yargı kuramları belirledikleri standartlar bakımından sınıflandırılabilir (Yetim, 2001). Duygular bileşeni ise bilinçsiz bir şekilde gerçekteşmektedir. Bireylerinin mutluluk düzeylerinin karşılaştırılabilmesi için ölçüt olarak diğer insanlar, bireyin yakın çevresinin görüşleri dikkate alınabilir. Belirlenen ölçütler karşılandığında bireylerin mutluluğa ulaşacağı ifade edilir (Diener, 1984: 567-568). Yani, bireyin mutluluğunun ölçülmesi konusunda farklı görüşler ortaya atılmaktadır.

2.1.3.5.Dinamik Denge Kuramı

Anlık mutluluğa ya da mutsuzluğa neden olan olaylar öznel iyi oluşu etkileyen tek etken olarak görölmektedir. İnsanda, bu olayların etkisini sıfıra indirebilen bir sistem mevcuttur (Headey and Wearing, 1991: 90). Bireyin öznel iyi oluşu, sabit kişilik özelliklerine göre şekillenmektedir. Öznel iyi oluşun dengeli bir şekilde kalabilmesi dışadönüklük, nevrotizm ve yaşantılar tarafından yordanmaktadır. Öznel iyi oluş, yaşanılan olaylardan bir süre sonra tekrar dengelenmektedir (Yavuz, 2006).

Bu kuramda stok ve ruhsal gelir akışları terimlerinin ekonomiden alındığı ifade edilmektedir. Bireyin sosyal geçmişi ya da kişilik özellikleri gibi tutarlı özelliklerin stoklar olarak, bireye acı veren olaylar ise gelir akışları olarak belirtilir (Tuzgöl-Dost, 2004).

2.1.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Yaşam bir öğrenme ve öğrenilenlerle karşılaşılan sorunların üstesinden gelme sürecidir. Problemler üstesinden gelinemediğinde bireyin yaşamına devam etmesi oldukça zor olmaktadır. Herhangi bir problemin üstesinden gelinebilmesi tüm bilişsel süreçler kullanıldığında gerçekleşmektedir. Önce problem tespit edilecek, anlamlandırılacak, belleğe kaydedilecek, dikkat probleme yönlendirilecek ve sonunda problem çözülecek ya da çözülemeyecektir (Doğan, 2011: 265-306). Günümüzde problemlerin nitelikleri ve zorluk dereceleri daha da girift ve aşılması zor bir hale gelmiştir (Alagözlü 2006: 65). Problem çözme, bir problemle karşılaştırıldığında çözüm yöntemlerinin üretilmesi ve bu alternatiflerden en uygunun seçilerek problemin üstesinden gelinmesidir (Ağır, 2007). Kendine yetme duygusu yüksek insanların problemlerin üstesinden daha kolay bir şekilde geldikleri tespit edilmiştir. Bu insanlar problemlerin üstesinde gelme konusunda diğer insanlara göre daha fazla özgüven sahibidir (Schultz, ve Schultz, 2004: 506). Öte yandan, kendine yetme duygusu düşük bireyler problemleri çözme konusunda düşük özgüven sahibidirler ve bir problemle karşılaştıklarında kendilerini çaresiz hissederler. Bu kişiler bir problemle karşılaştıklarında ve bu problemi çözme konusunda başarısız olduklarında pes etme eğilimi gösterirler. Sonucu değiştirmek için yapabilecekleri hiçbirşey olmadığına inanırlar.

Heppner ve Krouskopf (1987: 391) “problem çözme, iç ya da dış arzular ve çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltme olarak ifade ederken, Morgan (1993: 6) ise problem çözme, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak tanımlamaktadır.” Genel olarak problem çözme becerisi, bireyin çevresiyle baş etmesini sağlayan en temel belirleyicilerden biridir. Bu açıdan, insanlığın rahatlığı, yeteneğin varlığına ve gelişmesine bağlıdır. Çünkü insanoğlu çevresiyle ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkmak zorundadır (Güçlü, 2003: 272-300). “Problem çözme, karmaşık ve çok yönlü bir psikolojik süreçtir. Bu süreci; zekâ, algı, kişisel

özellikler, tutum ve değerler, geçmiş yaşantı, deneyimler, aile tutumları, yaratıcı düşünce gibi birçok unsur etkilemektedir. Tüm bu etmenler, kişinin problem çözme sürecinde farklı şekillerde rol oynar” (Gökbüzoğlu, 2008). Bir sorunun çözülmesi; “sorunun bireyin yaşına uygunluğuna, çözüm için ön bilgiye ya da eğitime sahip olup olmamasına, yeteneğine, sağlık durumuna, çözümün kişiye getireceği faydaya ve bilişsel stil, değerler, duygular, içe-dışa dönüklük, zekâ, güdülenme gibi kişisel değişkenlere bağlıdır” (Ulupınar 1997: 10-11). Yüksek dereceli kendine yetme duygusu bireye hayatının birçok alanında fayda sağlayacaktır. Araştırmalar göstermiştir ki, kendine yetme duygusu yüksek olan bireyler daha az stres yaşamakta, problemle karşılaştıklarında daha rahat ve özgüvenli olabilmekte ve sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında daha çabuk iyileşmektedirler. Kendine yetme duygusunun bireyin okul ve meslek performansını da etkilediği ifade edilmektedir (SalasveCannon-Bowers, 2001: 471-499). Ergenler problemlerini çözme konusunda yetişkinlerden yardım istemezler. Yetişkinlerin kendilerini anlayamayacağını düşünür diğer taraftan da zayıf gözükmek istemezler. Bu nedenle problemleri saklanır, saklandıkça büyür ve ciddileşir (Gökbüzoğlu, 2008). Ergen zihni probleminin çözümü geciktikçe sürekli problemi ile uğraşır, problemini çözemediği sürece kendinde güvensizlik, gelişir (Danışık, 2005). Öznel iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere 3 farklı boyut içermektedir. “Olumlu duygulanım heyecan, güven, ilgi, neşe gibi duyguları, olumsuz duygulanım ise öfke, suçluluk, nefret, kaygı gibi olumsuz duyguları içermektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve kişinin kendi yaşamı ile ilgili olarak değer biçmesi olarak tanımlanmaktadır” (Deniz, 2006: 1161-1170). Bireyler sağlık, ekonomik olanaklar gibi konulara farklı değerler vermektedir. Örneğin, birey sağlığını ekonomik durumundan daha önemli görüyorsa, birey çalıştığı işin ekonomik gelirinden çok kendi sağlığına etkisine dikkat etmektedir. Öte yandan, birey bu durumun tam tersi bir düşünceye sahipse, aynı işi yapmalarına rağmen ilk kişi daha farklı seviyede bir doyum alabilir. Bu yüzden yaşam doyumu öznel bir kavramdır.

Birey belirlediği hedefleri başardıkça yaşam doyumu artmaktadır. Bu sebeple, yaşam doyumu bireyin kendi yaşamı üzerinde yaptığı değerlendirmeye bağlıdır. Bu açıdan yaşam doyumunun kendi kendini değerlendirme ölçeği ile değerlendirilmesi oldukça doğaldır (Eroğlu, 2013: 103). Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin

değil, genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmaktadır (Neugarten ve diğerleri, 1961: 134-143.) ve öznel iyi olmanın duyuşsal bileşenidir. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireyin yaşamdan aldığı genel doyumunda yüksek olmasına (Diener, 1984: 542-575; Diener ve diğerleri, 1997; McCullough ve diğerleri, 2000: 249-266; Myers ve Diener, 1995: 1-19), doyum düzeyinin düşük olması ise psikolojik, sosyal ve davranışsal problemlerin varlığına işaret etmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007: 132-143.). İnsanlarla sağlıklı bir iletişim kurulmasında insanların çift taraflı olarak duygu, düşünce ve isteklerini birbirlerine iletilmeleri ve kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru şekilde anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi elzem bir rol oynamaktadır. İnsanın pozitif yönü yaşam becerileri ve problemlerle başa çıkma açısından güçlülüğü sağlayan temel dinamiklerden biri olarak kabul edilir. “Öznel iyi oluşun cinsiyet üzerine etkisi konusunda görüş birliği sağlanamamıştır (Diener ve Ryan, 2009: 391-406). Yapılan araştırmalara göre öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği (Akgündüz ve Bardakoğlu, 2012; Balcı-Çelik, 2008; Myers ve Diener, 1995; Ronen, Hamama, Rosenbaum ve Mishely-Yarlap, 2016; Tuzgöl-Dost, 2010: 75-89) erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu (Eryılmaz ve Ercan, 2011: 139-151; Haring, Stock ve Okun, 1984: 645-657) ya da bu durumun aksine kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017) yönünde farklı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Yaş’ın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda da net bir ayrım yapılmamıştır. Yapılan araştırmalara göre, genel beklenti yaş artarken öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı yönündedir (Ronen ve diğerleri, 2016: 81-104). Eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde doğrudan ilişki olmakla birlikte dolaylı etkiden söz edilmektedir” (Diener ve diğerleri, 1999: 276-302).

Ergenlerin bir kısmının şiddete eğilimli olması, bağımlılık yapan madde kullanması düşük öznel iyi oluşa sahip olduklarına dair birer ipucu vermektedir. Öznel iyi oluş algısındaki düşük düzey sebebiyle ergenlerde depresif sorunlar ve intihar fikri anlamlı biçimde yordamaktadır (Henrich ve Herschbach, 2000: 150). Hawkins, Hawkins ve Seeley (1992: 183-186) ergenlerde düşük öznel iyi oluş ile stres arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ergenin kim olduğunu sorguladığı, değişen bedenini tanımaya çalıştığı bu dönemde var olan yaşamı hakkından olumlu düşüncelere sahip olmaması durumu problemler yaşamasına sebep olabilmektedir. Ergenler arasında negatif yaşam algısı madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklar düşük yaşam doyumu ile ilişkilidir. Ayrıca ergenlerin yaşam doyumu ile stres faktörünün anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (McKnight, Huebner ve Suldo, 2002: 677-687). Yaşamda ortaya çıkabilecek olumsuzluklar, engeller ya da çatışmalar sahip olunan yüksek yaşam doyumu seviyesinin düşmesine yol açmaktadır (Demirel ve Canat, 2004: 1-9). Gümüşbaş (2008) tarafından yapılan bir araştırmada stresle başa çıkma yaklaşımı eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmış ve stresle başa çıkma grup rehberliği programının öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde pozitif etki oluşturduğu olduğu görülmüştür.

2.2.Sosyal Uyum

“Sosyal bağlar ve iletişim sadece yakın çevredeki kişiler ile kurulmaz. Birey toplumdaki diğer insanlarla da iletişim kurmak ve sosyal bağ oluşturmak durumundadır. Bu bağ sayesinde bireyler, grup etkinlikleri yapabilir, bu etkinliklere katılabilir ve bu durumdan keyif alırlar. Ayrıca, geliştirdikleri sosyal bağlar bireylerin yaşam doyumları ve pozitif duygulanım düzeylerini olumlu yönde etkiler” (Du ve Wei, 2015: 299-325; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011: 281-295).

Sosyal uyum bireyin toplumsal çevreye başarılı bir şekilde uyumlu davranışlar geliştirebilmesidir. Toplumsal çevreye uyum sağlayabilmesi için ise bazı maharetlerinin olması gerekir ki bu maharetler de sosyal uyum becerileridir. Sosyal uyum becerileri; duygu ve düşüncelerini aktarabilme becerileri, insanlar arasında karşılıklı iletişim kurma becerileri, kendi öz varlığını ortaya koyma becerileri olarak sayılabilmektedir (Tapmaz, 2012)

Tutkun’a (2006: 255-267) göre sosyal uyum; insanın çevresiyle uygun ve istenilen özellikleri taşıyan, yarar sağlayan ilişkiler kurabilmesi ve bu bağları üstün bir şekilde sürdürebilmesidir. Duru’ya (2008: 13-24) göre sosyal uyum; insanın toplumsal çevresiyle etkili bağlar oluşturma süreci olarak tanımlanabilir. Hezer’ (2018) göre sosyal uyum; bireyin ruhsal, fiziksel, sosyal, ahlaki, duygusal yönden kendisiyle ve çevresiyle kurduğu dengeli, olumlu ilişkiler bütünü ve bireyin değişen koşullara

adapte olabildiğini gerektiren, genel olarak olumlu yönde seyreden bir süreç olarak tanımlanabilir. “Sosyal uyum kuramına göre bireylerin olay ve durumlara uyum sağlamaları öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkilidir. Uyum sağlama gücünün etkisi ile birey yaşamında meydana gelen olumlu bir olay karşısında ne sürekli mutlu ne de olumsuz bir olay karşısında sürekli mutsuz olur. Bireyler, ilk kez karşılaştıkları olay ya da durumlara, değişen yaşam koşullarına uyum sağlama gücüne sahiptir. Yeni bir olay ya da durumla ilk kez karşılaşan birey güçlü şekilde tepki gösterirken, zaman içinde bu olaya uyum sağlar ve olaya karşı gösterilen tepki azalır” (Diener ve diğerleri, 1999: 276-302).

2.2.1.Sosyal Uyum Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1.Psikanalitik Kuram

Temel Kuramcı: Sigmund Freud Davranışların altında bilinçaltı etmenlerin bulunduğunu belirten, insan doğası hakkında felsefi düşünceye sahip, bir psikoterapi kuramıdır. Hayatın ilk altı yılında yaşananların bireyin kişiliğini belirleyen en önemli faktör olduğu ifade edilmektedir (Corey, 2005: 9). Psikanalitik yaklaşıma göre uyum, egonun id ve süper ego arasında sağlıklı bir denge kurmasıyla mümkün olabilir. Eğer egonun kurduğu bu denge bozulursa savunma mekanizmaları işlemeye başlar ve kişiliği kontrol altına alarak uyumlu olmayan davranışların ortaya çıkmasına yol açar (Ceyhan, 1999). Uyumlu kişiler id-süper ego çatışmasını egonun sağlıklı çalışmasıyla olumlu yoldan çözümleyebilen insanlardır. Kişi ego, id ve süper ego arasındaki dengeyi korumakta zorlandığıdaysa savunma mekanizmalarının kişiliği kesin ve bilinçli olmayan denetimleri altına almaları sonucunda uyumlu olmayan davranışlar göstermektedir (Tunçel, 2005).

2.2.1.2.Davranışçı Kuram

Temel Kuramcılar: B. F. Skinner, Arnold Lazarus ve Albert Bandura. Belirli davranışsal problemlerin çözümünde öğrenme ilkelerinin uygulandığı bir yaklaşımdır. Sonuçlar sürekli test etmeyi gerektirir. Sürekli olarak kendi kendini de yenileme sürecinde olan bir kuramdır (Corey, 2005: 9). Uyumsuzluk ise doğru davranış görememe ya da yeteri kadar doğru davranış görememe sonucu doğru tepkiyi oluşturmama ve yanlış davranışları taklit etmeyle ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1997: 75). İnsan, “davranışları tümüyle çevresel koşullar tarafından

belirlenen bir varlık" olarak kabul edilirse, insanın iç dünyasını anlamaya gerek yoktur. Öte yandan insan, “duygu, düşünce ve dürtülerin davranışının belirlenmesinde önemli rol oynadığı bir varlık” olarak kabul edilirse, o zaman kişinin iç dünyasını anlamak önem kazanır. İnsanın doğasının tanımı ise felsefi bir yaklaşım konusudur. Bu nedenle psikologlar, bilişsel davranış terapisi konusundaki tartışmayı, hiçbir uzlaşma veya anlaşmaya varmadan, uzun süre devam ettireceklerdir (Cüceloğlu, 2006: 498).

2.2.1.3.Gestalt Kuramı

Kurucuları: Fritz ve Laura Perls. Psikanalitik terapiye karşı bir tepki olarak geliştirilen, bireyin farkındalığın artırmasının ve kişilik bütünlüğüne ulaşmasının önemini vurgulayan yaşantısal bir kuramdır. Beden ve zihni birlikte işlevde bulunmaları için bütünleştirmeyi hedefler (Corey, 2005: 9). Gestalt kuramına göre, bütünü oluşturan parçaların ayrı ayrı tanımlanması ile o bütüne ulaşılamaz. Bütün, parçaların toplamından farklı bir anlamı ifade eder ve birey, bütünü parçalarına ayırıştırarak değil, bütünlük içinde anlar (Bakırcıoğlu, 2000: 17).

2.2.1.4.Varoluşçu Kuram

Temel Kuramcılar: Viktor Frankl, Rollo May ve Irvin Yalom. Terapinin kesin çizgilerle saptanmış bir teknikler sistemi olduğu görüşüne karşı çıkılmaktadır. Bunun yerine, bireyin kendi geleceğini kendisinin belirlemesi, özgürlük ve sorumluluk gibi insanın varoluşuyla ilgili terapinin geliştirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Kuramda, kişiler arası terapötik ilişkinin önemi vurgulanmaktadır (Corey, 2005: 9). Varoluşçu kurama göre insan iradesi özgürdür ve insanın davranışları bilinçli olduğu için insanları normal-anormal diye ayırmak pek mümkün değildir (Aras, 2015). Bu yaklaşıma göre uyum, bireyin var olduğunun farkına varması ve potansiyellerini gerçekleştirmesine bağlıdır. Ancak, bireyin potansiyelini ortaya koyması çok zor olduğundan çok fazla çaba harcamayı gerektirmektedir. Uyum, seçim yapma özgürlüğü ve sorumluluk almaya bağlıdır. Bireyin varoluş, özgürlük ve gelişmesi tehlikeye girdiğindeyse bireyde kaygı ve umutsuzluk belirtileri ortaya çıkar. Bu durum yaşamın anlamının yok olmasına sebep olur. Varoluşa anlam katamamanın sonucu olarak uyumsuz davranışlar ortaya çıkar (Ceyhan, 1999).

2.2.1.5.İnsancıl Kuram

İnsancıl kuramın önemli temsilcilerinden biri Maslow'dur. Piramit şeklinde ihtiyaçlar hiyerarşisini ortaya koymuştur. Piramit, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygınlık kazanma ve en üst basamaktaki kendini gerçekleştirme boyutlarından oluşmaktadır (Erden ve Akman, 2014). Bu kurama göre sosyal uyum temel ihtiyaçların karşılanmasına dayanmaktadır. Bireyler sosyal uyumu temel ihtiyaçlarını gidermek için gerçekleştirmektedirler.

2.2.1.6.Bilişselci Yaklaşım

Bilişsel hareketin G. Miller ve U. Neisser tarafından başlatıldığı ifade edilse bile bu yaklaşım özelinde birçok araştırmacı yaklaşımın geliştirilmesi için çaba sarf etmiştir. Bu anlayış psikolojinin birçok alanına kaynak sağlamıştır. Bu anlayışın bakış açısıyla pek çok araştırma yapılmış ve bu alanda çok geniş bilgi birikimi oluşturulmuştur (Schultz, ve Schultz, 2004). Temel Kuramcılar: Ellis ve Beck. Kişisel problemlerin kökeni olarak düşünme ve inanç sistemlerinin rolünü vurgulayan, büyük oranda didaktik, bilişsel; danışan ve psikolojik danışmanın etkin olduğu bir kuramdır. Beck bilişsel terapisinin kurucusudur (Corey, 2005: 9).

Bilişsel yaklaşım, gözlemlenebilir davranışlardan ziyade insan zihninde olup bitenlerle ilgilenir. Bu yaklaşım, bireyin bilgiyi nasıl algıladığına ve davranışlarına nasıl yansıttığına odaklanır. Bu sürecin büyük bir kısmı otomatik olarak gerçekleşmektedir. Bireye dışarıdan gelen bilgiler girdiler; bu bilgilerin davranışlara yansması ise çıktılar olarak ifade edilmektedir (Cemalcılar, 2012: 13). Bilişsel gelişim kuramı, temeldeki yapı ile yaşantı arasındaki dinamik etkileşimi vurgular. Yani bireyin bilişsel yeteneklerini geliştirmesine ve zihinsel tasarımları anlama ve kullanma becerisine önem vermektedir (Ergin, 2008). Bilişsel kuramcılar, öğrenmenin insan zihninde gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Davranışçılar, düşüncelerin gözlemlenemeyeceğini ileri sürmüş ve zihinsel süreçlerle ilgilenmemişlerdir. Bilişsel kuramcılar ise bu süreçlerin hafıza, dikkat algı gibi konular şeklinde incelenebileceğini ifade etmişlerdir (Bacanlı, 2002). Bu kurama göre sosyal uyum öğrenmenin sonucudur. Bireyler uyum sağlamayı öğrenirler. Bilişsel yapılarında uyum becerilerini geliştirirler. Uyum sağlamak için oluşturdukları düşünsel yapıları algıları davranışlarının şekillenmesini sağlamaktadır.

2.2.2.Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

İnsanın sosyal yaşama uyum sağlamasını çeşitli faktörler belirlemektedir. Bunlardan bazıları, sosyal yaşamın neden olduğu ve insanın uyum sağlama sürecini kolay bir duruma getiren ya da güçleştiren faktörlerdir. İnsanın yeni bir sosyal yaşama uyumu sürecinde, yeni çevrenin uyum sağlama sürecini kolay bi hale getiren veya zor bir hale getiren etkisinin haricinde, bireye özgü olan ve kişinin kendine özgün özellikleriyle ilgili faktörler insanın sosyal tutum ve eylemlerini belirleyen diğer başka bir boyutu oluşturmaktadır (Duru,2008). Anne-babanın demokratik, eşitlikçi, tutarlı davranışları; baskıcı ve otoriter bir tutum sergilemesi veya aşırı koruyucu davranması çocukların farklı sosyal tutum ve tavır geliştirmesine neden olur. Demokratik, eşitlikçi ve tutarlı bir ortamda yetiştirilen çocuklar özgüvenli ve sosyal olmaktadır. Aşırı baskıcı, koruyan ve yasaklar koyan anne-baba davranışlarında bulunan ailede yetişen çocuklar ise pasif, otokontrollü olmayan, davranışlarının sürekli kontrol edilmesine daha fazla gereksinim duyan çocuklar olmaktadır. Bu çocuklar, sosyal yaşantılarında ve sosyal ilişkilerinde diğer çocuklara göre geride kalmaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2009). Çocukluk ve ergenlik döneminde stresli yaşam olayları daha sonraki psikiyatrik sorunların gelişimi için köklü risk faktörleridir (Kessler ve diğerleri 1997). Ebeveyn ayrılmasından şiddet veya istismara maruz kalmaya kadar, yaşamın erken dönemlerinde hem akut hem de kronik stres faktörlerine maruz kalmanın zihinsel sağlık üzerinde olumsuz, uzun vadeli etkileri olabilir. Kötü muamele de dahil olmak üzere artan depresif ve anksiyete belirtileriyle (Michl ve diğerleri, 2013) ve antisosyal davranışla (Lansford ve diğerleri, 2002) davranış bozukluğuyla (Jaffee ve diğerleri, 2005) bağlantılıdır.

Bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama, kabul etme, farkında olma, uygun bir biçimde ifade edip düzenleme becerisi olarak tanımlanan duygusal yetkinlik düzeyinin, çocukluk dönemi duygusal ve davranışsal sorunlardan yetişkinlik dönemi eş seçimlerine kadar, geniş bir gelişim dönemi ve sorun yelpazesini etkilediğinden söz edilmektedir (Mathews, Koehn, Abtahi, Kathryn ve Kerns, 2016). Ruhi kişilik ve dengelilik bütünleşmesi, bu davranış özelliklerinin yerleşmesi ölçüsünde gelişip tamamlanır. Ayrıca hayırseverlik ve empati duygusu başarılı bir sosyal yaşam için olması gerekenlerdir. Böylece hem tedavi edici ve hem de sağlığın koruyucu unsurlarına destekleyici etkenler olarak etkide bulunurlar (Hökelekli, 2001: 249) Duygular nitelik ve nicelik bakımından farklı olabilirler. Bu

duruma duyguların şiddeti denir. Aynı duyguların şiddeti, değişkenlerinin farklı olması verilen tepkilerinde farklı olmasına yol açar (Köknel, 1995).

Toplumsallaşmanın ve sağlıklı bir sosyal uyumun en önemli araçlarından birinin de akran ilişkileri olduğu kabul edilmektedir. Çocuk aileden bağımsız yaşayabileceği bir dünyaya genelde okulu ve arkadaşları sayesinde adım atmaktadır. Çocuğun sosyalleşmesinde ve uyum sağlamasında akranları ve onlarla olan ilişkisinin niteliği önemsenmektedir. Çocuğun okul hayatında ve yaşantısında olumlu bir benlik geliştirmesinde ve özgüven sağlamasında akran ilişkisi çok önemli bir rol oynamaktadır. Çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı olumsuz yaşantılar ve akranlarıyla iyi ilişkiler kuramaması çocuğun okula, arkadaşlarına ve çevreye karşı ön yargı geliştirmesine neden olmaktadır (Hezer, 2018). Bandura aynı yaşta ve cinsiyette olan insanların davranışlarından etkilenildiğini belirtmektedir (Bandura, 1986). Bireyler arasındaki sağlıklı ilişkiler temeline dayalı olan sosyal uyum (Sampson, 2003: 53–64), daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Araya ve diğerleri, 2006: 3072–3083; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun olduğu toplumsal yapıda sağlıklı ilişkilerin arttığı, olumsuz davranışların azaldığı belirlenmiştir (Kawachi ve Berkman, 20014: 58–467; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun gençlerin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091). Özellikle, sosyal uyum ile çocuk ve ergen depresyonu arasında ters ilişki gösterilmiştir (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865; Kingsbury ve diğerleri, 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091; Solmi ve diğerleri 2017), kaygı (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Kingsbury ve diğerleri 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091) ve dışsallaştırıcı davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Curtis ve diğerleri 2004: 1917–1927; De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Jaffee ve diğerleri 2007: 231–253).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven’a (2006: 1659-1669) göre duygu düzenleme, sosyal, bilinç ve bilinç dışı bilişsel süreçleri de içeren geniş bir kapsamda ele alınmaktadır. Örnek vermek gerekirse fizyolojik açıdan nefes alışverişlerinin hızlanması gibi belirtiler duyguları etkiler. Sosyal olarak incelendiğinde ise duygular, kişilerin kendilerini destekleyecek kişilerarası ve maddi kaynaklara ulaşmaya çalışması ile düzenlenirken; davranışsal açıdan davranışsal başa çıkma cevaplarının sayesinde

düzenlenmektedir. Çığlık atmak, bağırarak gibi ortaya konan duygusal tepkiler duygularla başa çıkabilmek için gerçekleştirilir.

Olumlu duygusal yaklaşımlar ile çocukların akranlarıyla olan ilişkilerindeki sorunlar arasında ters açıdan bir ilişki olmalıdır. (McElwain, Halberstad ve Volling, 2007: 1407– 1425). Gross'a (1999: 551-573) göre hedefin duyguları yoğunlaştırma ya da azaltma olduğu durumlar çeşitlilik gösterebilir. Duyguları düzenleme süreciyle duyguların şiddet seviyelerini etkilediği durumlar; (1) iyi değerlendirilmeden oluşan duygusal tepkiler, (2) işlevsel olmayan tepkilere neden olan duygusal yaşantılar gibi örneklendirilebilir.

Yetişkinlerle daha güçlü sosyal bağlar bildirenler, topluluk üyeleriyle daha zayıf sosyal bağlar bildiren çocuklara kıyasla daha iyi bir uyum sağlama eğilimi gösterirler (Cicchetti ve Rogosch, 1997: 797–815; Jaffee ve diğerleri 2007: 231-253). Daha güçlü topluluk bağları olan çocuklar ayrıca esneklik ölçütlerinde daha yüksek puan alırlar ve kötü muameleye maruz kalan çocuklar arasında tipik olarak görülen yüksek antisosyal davranış düzeylerine sahip değildirler (Jaffee ve diğerleri, 2007: 231-253).

Sosyal Psikolojide olumlu sosyal davranış (toplum yanlısı davranış, prososyal davranış) olarak adlandırılan kavram ile özgecilik birbirinin yerine kullanılabilmektedir. Ancak her prososyal davranış özgeci davranış olarak kabul edilmemektedir (Akbaba, 1994). Olumlu sosyal davranış bir kişi veya gruba yardım etmek amacıyla içten gelerek yapılan gönüllü faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, 242). Özgecilik toplum yanlısı davranışlardan sadece biridir. Ödül beklentisi, çıkar sağlama düşüncesi, birilerini etkilemek ya da gösterişte bulunmak için yapılan yardım ya da iş birliğine dayalı davranışlar toplum yanlısı davranış olmalarına rağmen özgeci davranış değildir. Bu nedenle yardımda bulunan kişinin niyeti özgeci davranışı toplum yanlısı davranışlardan ayırmaktadır (Akbaba, 1994). Affetme; affetmeme davranışının azalması, hata yapan kişiye karşı pozitif düşünce, duygu ve davranışların oluşmasına yardımcı olması, fiziksel, ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olması ve sosyal ilişkilerin devam etmesinde rol oynaması bakımından pozitif psikoloji alanında önemli bir yere sahip bir kavramdır (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans, ve Thoresen, 2006: 715-733; Toussaint, Williams, Musick, ve Everson-Rose, 2008: 89- 103).

Affetme davranışında bulunan kişinin, hatalı olan kişi ile ilgili hayal kırıklığına uğrama, kızma, kırılma, intikam veya onu inciten kişiyi cezalandırma gibi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaşması; olumsuz duygu ve tepkiler yerine anlayış, şefkat ve empati gibi olumlu duygu ve düşünceleri bilinçli bir şekilde yerleştirmek için çaba göstermesi beklenmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Worthington ve Wade, 1999: 385-418). Bu bakımdan affetme kavramı duygu, düşünce ve davranış boyutlarında gerçekleşen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Atçeken, 2014).

Şükran kavramı son yıllarda farklı birçok değişkenle birlikte incelenmiş bunlar arasında; mutluluk (McCullough ve diğerleri, 2002: 112-127); yaşamdan duyulan tatmin, iyimserlik depresyon, düşmanlık, kişilik özellikleri (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112-127; Watkins, 2004); kendini geliştirme ve diğer bireylerle kurulan sosyal bağlar (Emmons ve McCullough, 2003: 327-341); sosyal destek, okuldan ve aileden duyulan tatmin, pozitif ve negative duygu durumu (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009: 633-650); akademik başarı, sosyal uyum, yaşamdan duyulan genel esenlik, materyalizm (Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson, 2011: 289-302) yer almaktadır. Şükran kavramı çok sayıda çalışmada ise esenlik kavramı ile ele alınmıştır (Emmons ve McCullough, 2003: 327-341; Göcen, 2012). Şükranın ‘duygu’ olarak ele alınması ise Lazarus ve Lazarus’un (1994), şükranı kişiler arası bir etkileşime dayalı tanımlamasıyla başladığı söylenebilir.

2.2.3. Duyguların Sosyal Uyuma Etkisi

Duygular ile sosyal uyum birbiriyle ilişkilidir. Genellikle uyumlu bir aile ortamında yetişen çocuklar olgunlaşır ve kişilik sahibi olurlar. Çocuklar sevildikçe ve desteklendikçe kendilerine duydukları sevgi ve saygı artar (Türkan ve diğerleri, 2012: 81). Her yaş grubunda bireylerin karar verme aşmasındayken yardıma ihtiyacı vardır (Gladding, 2013: 5-6). Çocuk sıcak aile ortamında yetiştiği takdirde gelişimini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu sıcak aile ortamında uzak yetişen çocukların duygusal gelişimlerinde aksaklıklar meydana geldiği tespit edilmektedir (Türkan ve diğerleri, 2012: 81). Bilişsel duygunun genel olarak evrensel olduğu düşünülse de; bireylerin hayat deneyimlerine göre düzenledikleri duygular, bireysel farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle bilişsel duygu düzenlemenin akıl sağlığına etkileri düşünüldüğünde büyük önem taşıdığı

düşünülebilir (Garnefski ve Kraaij, 2006: 1659-1669) Bilinçli ve bilinçsiz duygu düzenlemenin ayrımı “kontrol edilebilme düzeyi” olduğu söylenilebilir. Bu açıdan bir ayırım yapılması farklı bilinç düzeyindeki insanların farklı etkileneceği düşünülebilir. Bütün sözü edilen ayrımlar düşünüldüğünde, söz konusu kavramın içeriğini yansıtmaya açısından daha net sınırlar çizeceği belirtilmektedir (Gross, 1999: 551-573). Yoğun duygular iyi bir şekilde yönetilmediğinde dayanıksızlık ortaya çıkar ve bunun sonucunda insanı yenik düşürür. Ek olarak duyguların kötü yönetilmesi insan sağlığını olumsuz etkileyebilir. Birey gün içinde, çeşitli eylemler gerçekleştirir, ancak geçen zamanın farkında olmadığı, yaptığı işleri ne zaman yaptığını anlamadığını görebilir (Demir, Çelebi, 2014: 44). Sabır, insanı duygusal açıdan zorlayan durumlar karşısında dayanma anlamına gelen bir kavramdır (Doğan, 2017: 270). “Sabır; acı, dert ve problemleri atlatmak için direnmek, dayanamak, karşı koymak ve başa çıkmaktır.” (Işık, 2012: ve diğerleri, 131-137).

Meditasyon gibi odaklanma eylemleri bireylerin zihinsel rahatlamaya ulaşarak duygularıyla yakın temas edebilmesine olanak sağlar. Odaklanma, bireylerin kendi ruhuna ulaşmasını sağlayan yansıtıcı bir süreçtir (Moberg, 2012). Daha sonraki süreçte yaşanan olayları yorumlamak yerine gözlemci konumunda yer alması, analiz etmek yerine yeni yaşantılara “hoş geldin” diyebilmesi gibi davranışlar sergileyebilmesi için çalışır. Çeşitli metaforlara dayanarak yargısızlık sağlanılabilir.

Kazanılan iç disiplin, insanı sosyalleştirmekte, yaşanan olaylara karşı mücadele gücü vermekte, oto kontrolün sağlanmasına olanak sağlamakta, bireylerin içsel iletişimini arttırmakta ve kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmaktadır. Bütün bu özellikler ruh sağlığının sağlanmasında olmazsa olmazlardandır (Hökelekli, 2001: 249). Gerçekleştirilen birçok etkileşim, ibadet ve dini inanç ritüellerinin stres ve gerilimlerle başa çıkmada insanlara dayanıklılık verdiğini vurgulamaktadır (Peker, 2010: 206).

Empati kavramının insan hayatı üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya çıkarılması ve empati becerilerinin geliştirilmesi için uygulanan empati eğitimlerinin farklı alanlardaki etkilerinin görülmesi amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu bağlamda pozitif psikoloji bünyesinde yer alan empati, empatik beceri ve empatik eğilim kavramlarının; sorumluluk, dostluk, barışçıl olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü, işbirliği, sosyal kabul, yardımseverlik, acıma ve erdemlilikle (Derli ve

Alpay, 2012: 1249-1269), problem çözme davranışlarıyla olumlu yönde ilişkisi olduğu (Rehber ve Atıcı, 2009; İmece, 2017), akademik başarıyı artırdığı (Peker, Eroğlu ve Ada, 2012: 185,206), empati düzeyi yükseldikçe benmerkezcilikten uzaklaşılarak dışadönüklüğün arttırdığı (Kapıkıran, 2007), evlilik uyumunu yordadığı (Kışlak ve Çabukça, 2002) bulunmuştur.

İnsanların bilişsel ve duyuşsal anlamda empatik becerilerini kullanacak düzeye Empati eğitiminde, psikodrama, model alma, yaşantısal eğitim, rol oynama ve bilgilendirme gibi tekniklerin kullanıldığı eğitimlerin empati becerisini geliştirmede olumlu katkılar sağladığı ortaya konmuştur (Yüksel, 2004: 341-354). Empati eğitiminin prososyal davranışlarını artırdığı (Stephan ve Finlay, 1999), affetme becerilerini geliştirdiği (Ulus, 2015), kaynaştırma öğrencilerine yönelik olumlu tutum sahibi olmada etkisinin olduğu (Turan, 2018), empatik becerileri artırdığı (Sortullu, 2011; Pecukonis,1990; Barraclough, 2000; Yüksel, 2004: 341-354), çocuklarda bakış açısı alma becerisini geliştirdiği (Aslan, 2017) ve dış çevreye yönelik bilinç düzeyini artırdığı (Konuk, 2018) yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır.

Karakter özelliği olarak şükran bireylerin içsel eğilimlerini ifade etmektedir (Grant ve Gino, 2010: 946-955). Adler ve Fagley (2005; 2012) diğer çalışmalardan farklı olarak şükran kavramını minnettarlığın bir alt boyutu olarak ele almaktadırlar. Adler ve Fagley (2005: 79-114), minnettarlığı “bir olayın, bir kişinin, bir objenin değerini ve anlamını kabul etme ve bunlarla bağlantılı pozitif duyguları hissetme” olarak tanımlamaktadırlar. Minnettarlık kavramı bu bölümün en başında bahsedildiği üzere İngilizce ‘appreciation’ kelimesi ile ifade edilen bir kavramdır. Adler ve Fagley (2005: 79-114), kavramın hem durum hem de özellik olmak üzere iki bileşeni olduğunu ileri sürmektedirler. Kısaca, minnettarlığın ortaya konulmasında bireysel farklılıklardan veya kişilik özelliklerinden bahsedilirse bu ‘özellik’ olarak ele alınırken; durumsal boyutta ise minnettarlığın andan ana farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Durumsal boyutta, bireyin bir an minnettarlık veya şükran sergilerken bir an sergilemeyeceği de belirtilmektedir (Fagley ve Adler, 2005: 79-114). Minnettarlığın bu özelliği, şükranı duygu veya durumsal bir değişken olarak ele alan araştırmacıların ileri sürdükleri ile paralellik göstermektedir (Teoman, 2015). Karakter özelliği olarak şükran; içsel eğilim olarak kişisel iyi olma halini daha yüksek seviyelere çıkarırken; durumsal olarak şükran ise, yani kişilerin diğer

kişilerin yaptığı iyiliklerin farkında olmasıyla gelişen şükran, kişisel iyi olma, fiziksel ve psikolojik sağlık ve olumlu duygularda artışa neden olmaktadır. Gerek karakter özelliği olarak şükran gerekse durumsal olarak şükran kişilerin davranışlarında şükran duyulan duruma veya kişiye karşılık verme konusunda bireyleri motive etmekte ve olumlu sosyal davranış göstermesine neden olmaktadır (Grant ve Gino, 2010: 946-955).

Şükran bir “duygu” olarak ele alındığında ve tanımlandığında; bir yarar sağlandığında oluşan teşekkür, merak ve takdir hissi; “özellik” olarak tanımlandığında ise şükran duyma durumunu deneyimlemeye yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (Chan, 2010: 139-153). Chan (2010), şükranın duygu olarak ele alındığında, her zaman her an yaşanabilen bir duygu olmadığını, bireyin belirli bir durum içindeyken veya belirli olaylarla karşılaştığında şükranı deneyimleyebileceğinden bahseder. Grant ve Gino (2010: 946-955) şükran kavramını başkalarına odaklı bir duygu olarak kavramsallaştırmaktadır.

Şükran kavramı durumsal olarak ele alındığında, genellikle bireylerin diğerlerinden gördükleri yardım ya da fayda sonrasında ortaya çıkarken, sonrasında da bireyleri yardımlarına karşılık verme konusunda motive eden bir kavram olarak görülmektedir. Şükran kavramını durum olarak ele alan çalışmalara Barlett ve DeSteno, (2006: 319-325); McCullough ve diğerleri (2001); McCullough ve diğerleri (2004) örnek verilebilir. Bu şekilde ele alındığında şükranın bir bireyin değişmeyen bir özelliği olarak görülmeyip değiştirilebilir veya geliştirilebilir bir özelliği olduğunu varsayabiliriz (Teoman, 2015). McCullough ve diğerleri (2002), durumsal şükran düzeyi yüksek olan bireylerin, daha yoğun ve yüksek seviyede şükran duyan kişiler (özellik) olduklarını öne sürmüştür. Bu bireylerin, pozitif olaylara yönelik olarak daha çok şükran duymaları ile örneğin ailelerine, arkadaşlarına vb. kişilere, işlerinde karşılaştıkları durumlara diğer bireylere göre daha çok ve yoğun bir şekilde şükrettikleri bulgulanmıştır.

Şükran ile esenlik hali arasında güçlü bir ilişki olduğu; bireylerin daha iyi ve tatminkar bir hayat sürmesinde ve bazı psikoterapilerde şükran üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Seligman ve diğerleri, 2005: 410-421). Ayrıca, diğer korelatif çalışmalar incelendiğinde ise şükranın yaşamdan duyulan tatmin ve mutlulukla pozitif; depresyon, kıskançlık ve düşmanlıkla negatif yönde ilişkili olduğu

bulgulanmıştır (Watkins 2004; Watkins ve diğerleri, 2003). Şükran duygusu yüksek kişilerin stresle daha rahat başa çıkabilmeleri, bu nedenle stres seviyelerinin düşük olması ve esenlik duygularının da yükselmesi olasıdır (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Emmons ve Shelton da (2002: 459-471), şükranın mutluluk, umut, gurur, iyimserlik, pozitif duygu durumu, kendini gerçekleştirme ve kişiler arasında düzgün ilişki kurmayla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Durumsal olarak ele alınan şükran kavramının, mutluluk ile yüksek korelasyonu olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (McCullough ve diğerleri, 2002a; Watkins ve diğerleri, 2003). Lyubomirsky ve diğerleri (2005), şükran kavramının bireylerin pozitif hafıza eğilimlerini, hayatlarındaki yararları ve kazanımları (sosyal, kişilerarası vb.) artırdığı için, bireylerin depresif ya da düşmanca haller içerisinde bulunmalarını engelleyerek mutluluk hallerini desteklediğini ileri sürmektedir.

Araştırma bulgularına dayanarak pozitif duyguların yaşanan negatif deneyimlerin yeniden düzenlenmesinde oldukça etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Barlett ve DeSteno (2006: 319-325), şükran duymanın artması ile beraber, bireylerin sadece kendilerine yarar sağlayanlara değil yabancılara da bir fayda beklemeden yardım etmeye başladıklarını göstermişlerdir. Lambert, Margeret, Durtschi, Fincham ve Graham (2010: 574-580), bireylerin birbirlerine duydukları şükranın ifade edilmesinin aralarındaki iletişimin ve bağın güçlenmesine sebep olduğunu ve böylelikle kişiler arasında olan bağın kuvvetlendiğini bulgulamışlardır.

2.2.4. Duygusal ve Sosyal Zekânın Sosyal Uyuma Etkisi

Çağdaş duygu kuramlarının ise duyguların karar verme aşamasını kolaylaştırıcı ve önemli durumlara ilişkin hafızayı arttırıcı, bireyler arası etkileşimi arttırıcı rolleri bağlamında motor, fizyolojik ve davranışsal tepkilere hazırlayıcı özelliğine etkide bulunduğu görülmektedir (Kring ve Sloan, 2010). Duygusal zeka; kişiyi zorluklara karşı destekleyen, oto kontrolü sağlama açısından destekleyen, duyguları düzenleyen, insan ilişkilerini destekleyen ve umutlu olmayı sağlayan yeteneklerdir (Erkuş, 2001). Duygular ve çatışma arasında kuvvetli ilişki, bizleri duygusal zeka kavramına yönlendirmektedir. Duygusal zeka, bireyin empati kurma, kendisinin zayıf ve güçlü yönlerini bilme, duygularını kontrol edebilme becerisidir. Duygusal zekası yüksek

olan bir birey, duygusal zekası düşük olan bir bireye göre çatışma durumunda empati kurabilme ve en zor durumlarda dahi iletişim kurabilme becerisine sahip olacaktır. Ayrıca kendine hakim olabildiği için çatışmanın seviyesini yükseltmeyecek ve çatışmanın ortadan kaldırılması konusunda büyük bir adım atmış olacaktır. Örnek vermek gerekirse, oldukça yüksek bir duygusal zekaya sahip bireyin, duygusal zekası düşük takımlara göre iş performansları daha fazla olmaktadır. Bu takımların performansının sebebi, takım içerisinde çatışma durumu meydana gelse bile daha çabuk bir şekilde bu durumu çözüme ulaştırabilmeleridir. Ayrıca takım üyeleri birbirlerinin fikirlerine saygı göstermektedir. Böyle bir ortamda alınan kararlara saygı gösterilip hızlı bir şekilde uygulamaya geçilebileceğinden ötürü duygusal zekası yüksek takımların performansı yükselmektedir (Jordan ve Troth, 2004: 195-218).

Duygusal zekanın bir oluşumu olan kendini tanıma ve duygularının farkına varma, duygusal zekanın gelişmesine olanak sağlar (Goleman, 2000: 65). Kindi'ye göre mutluluk duygusal açıdan değil akli açıdan istenilen bir duygudur. Gerçek zevk geçici değil nefsin isteklerinden temizlenmiş ilahi bir keyiftir (Köse ve Ayten, 2012: 87-88). Duygusal zeka duyguları kontrol etmeden başı boş bırakmak ya da içini boşaltmak anlamına gelmez. Tersine, duygularını uygun ve etkili bir şekilde ifade edip yöneterek, insanların aynı hedefler doğrultusunda birlik olmalarını sağlar (Goleman, 1998). Duygusal zekası yüksek olan insanlar güvenilirlik açısından (Goleman, 2000);

- Ahlak kuralları çerçevesinin dışına çıkmadan hareket ederler.
- Açık sözlü olduklarından ötürü güven oluştururlar.
- Kendi hatalarını her zaman kabullenirken başkalarının ahlaka ayırık hareketlerine karşı çıkarlar.

- Herkesin hoşuna gitmese de kararlı ve ilkeli tavır sergilerler.

Vicdanlılık açısından;

- Taahhütlerine uyar ve sözlerini tutarlar.
- Amaçlarını gerçekleştirmekten kendilerini sorumlu tutarlar.
- Düzenli ve dikkatli çalışırlar.

Duygusal zekanın bilinen tanımlarından biride, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularıyla bağlantı kurabildiği, duygular arasındaki ayrımı yapabilmeyi ve insan ilişkilerinde rehberlik edebilmeyi sağlayan bir sosyal zeka çeşidi olduğu belirtilmiştir

(İşmen, 2001). Mihalca ve Tarnavska (2013: 574-579) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda sosyal işlevsellik bakımından sorun yaşayan kişilerin, bulundukları durumu kabul etme ve suçlama stratejilerine başvurdukları görülmüştür. Özellikle felaketleştirmenin, sosyal işlevsellikle ilgili problemlerde büyük etkilerinin olduğu vurgulanmıştır.

Bireyler arasındaki sağlıklı ilişkiler temeline dayalı olan sosyal uyum (Sampson, 2003: 53-64), daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Araya ve diğerleri, 2006: 3072-3083; Echeverría ve diğerleri 2008: 853-865). Sosyal uyumun olduğu toplumsal yapıda sağlıklı ilişkilerin fazlalığı, olumsuz davranışların azaldığı belirlenmiştir (Kawachi ve Berkman, 20014: 58-467; Echeverría ve diğerleri 2008: 853-865). Sosyal uyumun gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi olduğu görülmüştür (De Silva ve diğerleri 2005: 619-627; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083-2091).

2.2.5.İlgili Araştırmalar

Öznel iyi olma kavramının yaşam doyumu, aile doyumu, depresyon, acı, elem, haz, hoşlanma ve benzeri çok sayıda değişken ile ilişkili olduğu söylenebilir (Yetim, 2001: 134). Öznel iyi oluş durumu yüksek ise duyguları olumludur. Duygular ile iyi oluş arasında kaçınılmaz bir ilişkiden söz edilmektedir (Diener ve Seligman, 2002: 81-84; Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005: 803-855). Sosyal ilişkileri gelişmiş toplum aidiyeti yüksek olan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu açıklanmıştır (Du ve Wei, 2015: 299-325; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011: 281-295). Öznel iyi oluş kavramı araştırmacılarca sıklıkla incelenen konulardan biri olmuş birçok değişkenle ilişkisi tespit edilmiştir. İyi oluşun iyimserlikle (King, 2001: 798-807), minnettarlıkla (Watkins, Grimm ve Kolts, 2004: 167-192), olumlu düşünmeyle (Goodhart, 1985: 216-232), stresle başa çıkmayla (Billings ve Moos, 1984: 877.-891), olumlu sosyal ilişkilerle (Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004: 228-245; Schwarzer ve Sendor, 1999: 1563-1575) ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bireyler arasındaki sağlıklı ilişkiler temeline dayalı olan sosyal uyum (Sampson, 2003: 53-64), daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Araya ve diğerleri, 2006: 3072-3083; Echeverría ve diğerleri 2008: 853-865). Sosyal uyumun olduğu toplumsal yapıda sağlıklı ilişkilerin fazlalığı, olumsuz davranışların azaldığı belirlenmiştir (Kawachi ve Berkman, 20014: 58-467; Echeverría ve diğerleri 2008:

853–865). Sosyal uyumun gençlerin ruh sağığı üzerindeki etkisi olduğı görölmüştür (De Silva ve diğlerleri 2005: 619–627; Donnelly ve diğlerleri 2016: 2083–2091). Özellikle, sosyal uyum ile çocuk ve ergen depresyonu arasında negatif yönlü ilişki olduğı bulunmuştur (De Silva ve diğlerleri 2005: 619–627; Echeverría ve diğlerleri 2008: 853–865; Kingsbury ve diğlerleri, 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğlerleri 2016: 2083–2091; Solmi ve diğlerleri 2017), kaygı (De Silva ve diğlerleri 2005: 619–627; Kingsbury ve diğlerleri 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğlerleri 2016: 2083–2091) ve dışsallaştırıcı davranışlarla ilişkili olduğı belirlenmiştir (Curtis ve diğlerleri 2004: 1917–1927; De Silva ve diğlerleri 2005: 619–627; Jaffee ve diğlerleri 2007: 231–253).

Ben–Zur (2003) ergenlerin öznel iyi oluşları ile içsel kaynakların ve ebeveyn ilişkinin nasıl olduğunu belirlemeye çalışmıştır. Çalışma sonucunda öznel iyi oluşla eterlilik ve optimizm (olumlu düşünme) arasında olumlu yönde ilişki olduğı, ebeveynin öznel iyi oluş yüksekliğı ile ergen öznel iyi oluş yüksekliğı ile olumlu yönde ilişki olduğı ancak ergenlerdeki yeterlilik ve olumlu düşünmenin ebeveynin olumlu düşünme düzeyleri ile aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyo-ekonomik değişkenin yaşam doyumunu, öznel iyi olmayı, olumlu ilişkiler kurmayı, özerkliğı, çevresel hâkimiyeti, kendini kabul ve psikolojik iyi olmayı etkilediğı, sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Cinsiyetin öznel ve psikolojik durumda anlamlı farklılığa yol açtığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan değişkenlerin nevrotizm, kontrol odağı, dışa dönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlölük, ebeveyni ve flörtü ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk olduğı regresyon anlizi ile tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda arkadaşlardan hoşnut olma ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında önemli bir ilişki tespit edilmemiştir.

Stoeber ve Rambow (2007) lisede okuyan ergenlerin mükemmeliyetçilikleri motivasyonları, başarıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda mükemmel olmayan kişilere gösterilen olumsuz tepkiler

başarısızlık korkusuna, bedensel şikayetlere ve depresyona sebep olabileceği belirlenmiştir. Ancak ergenlerdeki mükemmeliyetçi özellikte olmak okul başarıyla motivasyonla ve öznel iyi oluşlar ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Başarı odaklı yaklaşımın depresyon ile olumsuz yönde ilişkisi bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik konusunda anne babanın pozitif desteğinin olması ergenlerdeki öznel iyi oluşu olumlu etkilerken negatif bir baskıcı tutum ergenin düşük öznel iyi oluşa ve uyum sorunlarına yol açar.

Froh ve diğerleri (2008), ergenler üzerinde öznel iyi oluş ile minnettarlık ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, “dua etmenin kendine yönelik minnettarlığın, iyimserliğin, yaşam doyumunun ve memnuniyetin arttığı ve negatif etkisini azalttığı ortaya çıkmıştır. Çalışma bulgularına göre öznel iyi oluşun ve minnettarlık duygusunun ayrıca yardım edilmenin farkındalığının öznel iyi oluşta olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Eryılmaz (2010) üniversite öğrencileri üzerinde algılanan kontrol ve öznel iyi oluşu incelemiştir. Kontrol kavramındaki amaç, istenen sonuçları gerçekleştirmede ve istenmeyen sonuçlardan kaçınmada başarıdır. Algılanan kontrolde, bireyler istenen sonuçları elde etmek için sahip oldukları inançlar ele alınmaktadır. Araştırma sonucu algılanan kontrolün yaşam doyumu ile pozitif duygu ve öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Türkdoğan (2010) üniversite öğrencilerinde temel ihtiyacın karşılanması ile öznel iyi oluşlarını incelemiştir. Bu amaçla yaşam doyumu ölçeği, pozitif-negatif duygu ölçeği ve temel ihtiyaçlar ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması cinsiyete, sınıf düzeyine, barınma durumuna, yerleşim birimine, ailenin gelir durumuna, algılanan ekonomik doyuma ve eğitim programlarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerde temel ihtiyacın karşılanma durumuna göre öznel iyi oluşların ilişkili olduğu ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyinin anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Siewert vd. (2011) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırmanın bulguları sosyal desteğin öğrencilerde öznel iyi oluş puanlarının yükselmesine etki yaptığını ve sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Bird ve Markle (2012) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda öznel iyi oluşu geliştirmeye yönelik program uygulamışlardır. Çalışma sonucunda öznel iyi oluşu destekleyen müdahale programlarının (kişisel amaç belirleme, yapılandırılmış mentörlük veya yaşam koçluğu, şükran hissini arttırmaya yönelik çalışmalar ve kişiler arası becerilerin geliştirilmesine yönelik programlar) akademik başarıyı ve okul işlevini olumlu etkilediği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda orta ve lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu geliştirme amaçlı birçok deneysel çalışma ve program olmasına rağmen eğitim müfredatında bu çalışmalara yer verilmediği görülmüştür.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu ve psikolojik ihtiyaçlarını farklı demografik değişkenlerle karşılaştırarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda üniversitedeki bölümlerinin ve cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında ve öznel iyi oluşlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulgulanmıştır.

Yine Shoshani ve Slone (2013) ortaokula geçiş döneminde genç ergenlerin karakter güçlerini, öznel iyi oluşlarını ve okula uyumlarını incelemiştir. Öğrencilerin karakter faktörleri (4 faktör: aşkın, entelektüel, kişiler arası, ılımlılık), yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygularıyla ilgili hazırlanmış olan ölçekler doldurulmuştur. Okul uyumlarının ve not ortalamalarının ölçümü öğretmenlerce ölçülmüştür. Çalışma sonucunda karakterlerin güçlü yanları öznel iyi oluşu ve okul uyumlarını destekler nitelikte olduğu belirlenmiştir. Entelektüel gücün okul başarısını olumlu etkilediği belirlenmiştir. İlimli olmanın ve aşkın duygulara sahip olmanın öznel iyi oluşu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tian, Liu, Huang, Huebner (2013) sosyal desteğin (aile, arkadaşlar ve öğretmenler) öznel iyi oluş (okul tatmini, negatif ve pozitif duygulanım) arasında özgüvenin aracı rolünde incelemesi yapılmıştır. Araştırma sonunda ilk ergenlik döneminde, anne baba ve öğretmen desteğinin okul öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, buna karşın arkadaş desteğinin okul öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı bildirilmiştir.

Eryılmaz (2014) üniversite öğrencileri üzerinde öznel iyi oluşlarını artırmak için eğitim programı uygulamıştır. Araştırmada 3 ay süre ile 18 etkinlik yapılmıştır. Çalışma sonunda öznel iyi oluş eğitim programının üniversite öğrencilerindeki

olumsuz duygularının azalmasını sağladığı, olumlu duygularında artışa yol açtığı ve yaşam doyumu düzeylerini de anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür.

Certel ve diğerleri (2015) lisede okuyan ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlilik algılarını incelemişlerdir. Öğrencilerde öz yeterlilik ve öznel iyi oluş ile akademik başarıları arasındaki ilişki anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ergenlerin spor yapma durumları da özyeterliliği ve öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun özyeterlilikle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) öznel iyi oluşla ve psikolojik değişkenlerden tinselliği, iyimserliği, durumluk kaygısını, sürekli kaygıyı, olumsuz duyguyu incelemişlerdir. Çalışma sonucunda öznel iyi oluşta cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark oluşturmadığı spor faaliyeti yapanların olumlu duygu puanlarında katılmayanlara kıyasla da yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kasapoğlu ve Kış (2016) öznel iyi oluş ile cinsiyet değişkeninin 101 araştırma üzerinde meta-analiz yöntemiyle incelemişlerdir. 2004-2014 yıllarında yapılmış bu çalışmalardan 25 araştırma uygun örneklem yolu ile belirlenmiştir. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere oranla öznel iyi oluş hallerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sağkal ve Türnüklü (2017) lise öğrencilerine barış eğitimi programı uygulayarak öznel iyi oluş ve umut düzeylerindeki etkileri incelenmişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğu, umut düzeyinde ise anlamlı bir farklılık olmadı bulgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin olumsuz özellikleri önlenmiş,olumlu özellikleri ise güçlenmiştir.

Datu ve King (2018) lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu okudukları sınıflara göre incelemişlerdir. Lise öğrencilerinin ilk yıllarındaki okul memnuniyetinin öznel iyi oluşu etkilediğini ve ilk yıl memnuniyeti yüksek olan öğrencilerin ikinci yılda memnuniyetlerinin ve öznel iyi oluşlarının yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Lise öğrencilerinin ilk yıl memnuniyeti düşük olan öğrencilerin ikinci yılda memnuniyetlerinin ve öznel iyi oluşlarının düşük olduğunu bulgulamışlardır. Eğitim görülen sınıf düzeyinin ve okul memnuniyetinin öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna varmışlardır.

Utami vd. (2018) öznel iyi oluş bireyin ve toplumun yaşam kalitesinin göstergelerinden biri olarak ele almışlardır. Ergenlerde öznel iyi oluşun yaşam memnuniyetini pozitif etkilediği düşünülmektedir. Öznel iyi oluşun düşük olmasına sebepler arasında stresli yaşam olayları karşısında başa çıkamama ve psikolojik ve davranışsal problemler yaşamasıdır. Çalışmada ergenler üzerinde öz saygı, bağışlama ve ailesi ile uyum öznel iyiliğe etkisi incelenmiştir. Sonuçta özsaygı, affetme ve aile uyumu ile özel iyi oluşun ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Avad (2019) müzik enstrümanı çalma becerisine sahip olmanın ilkökul 3.sınıf öğrencilerinde “öğretmen tercihli sosyal davranış", 'akran tercihli sosyal davranış”, “okula uyum sosyal davranış” ve bunların toplamı olan sosyal uyum ve beceri düzeylerini karşılaştırarak, müzik enstrümanı çalmanın, okul çağı çocuklarının sosyal uyum ve beceri düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda müzik enstrümanı çalmak, ilkökul 3.sınıfa giden öğrencilerin 'öğretmen tercihli sosyal davranış' puanlarında 'akran tercihli sosyal davranış' puanlarında 'okula uyum sosyal davranış' puanlarında ve bunların toplamından oluşan 'sosyal uyum ve beceri düzeylerinde müzik enstrümanı çalmayan öğrencilere göre anlamlı artışa sebep olmaktadır.

Avşar (2019) 14 – 18 yaş grubu ergenlerin sosyal uyum ve spor ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları katılımcıların sosyal uyum puanı okul türüne, sınıf düzeyine ve annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Cinsiyetin, kardeş sayısının ve babanın eğitim durumunun anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Sonuç olarak spor lisesinde okuyan ve spor ağırlıklı eğitim alan öğrencilerin sosyal kurallara uyan, başkalarının haklarına saygılı olan, kişisel isteklerini grubun gereksinmelerine göre erteleyebilen kişiler oldukları sonucu elde edilmiştir.

Wang ve Fowler (2019) Tayvanlı gençler örnekleminde sosyal uyumu, kolektif etkinlik ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal uyumun güçlü olması benlik saygısını artırarak gençlerin iyi oluşunu etkileyebileceğini göstermiştir. Kentsel ve kırsal alanlardan gençler arasındaki karşılaştırmalar, kalkınma süreçlerinde genel bir benzerlik göstermektedir, ancak güvenlik algısı kırsal alanlarda daha az sorun olduğu bulgulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya ilişkin yöntem bilgisi verilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve kullanılan istatistiksel yöntemler ayrıca açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesi ölçülür veya betimlenir. Bu modelde kolerasyon istatistiği kullanılarak her bireye ait iki ya da daha fazla puan ilişkilendirilir (Creswell, 2017: 430).

3.2.Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul'un Ataşehir ilçesinde 2020-2021 yılında Eğitim-Öğretim gören lise öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma örneklemi seçilirken basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örneklem yöntemi, evrendeki tüm örneklem birimlerinin eşit seçilme hakkına sahip olduğu örnekleme yöntemidir (Creswell 2012: 190). Araştırma örneklemi 594 lise öğrencisinden oluşmuştur.

Tablo 3.1: Demografik Özellikler

	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	339	57,1
	Erkek	255	42,9
Yaş	15 yaş	182	30,6
	16 yaş	126	21,2
	17 yaş	208	35,0
	18 yaş ve üz.	78	13,1
Sınıf	9. Sınıf	146	24,6
	10. Sınıf	116	19,5
	11. Sınıf	112	18,9
	12. Sınıf	220	37,0
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	43	7,2
	1 Kardeş	183	30,8
	2-3 Kardeş	252	42,4
	4 ve üzeri	116	19,5
Aile Gelir Düzeyi	2500 TL ve altı	85	14,3
	2501-5000 TL	335	56,4
	5001-7500 TL	125	21,0
	7501 ve üzeri	49	8,2
Oda	Var	342	57,6
	Yok	252	42,4
Süregen Hastalık	Var	50	8,4
	Yok	544	91,6
Bilgisayar ve internet başında geçirilen zaman	2 saatten az	63	10,6
	2 saat	145	24,4
	3 saat	160	26,9
	4 saatten fazla	226	38,0
	Toplam	594	100,0

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 339'u (%57,1) kız, 255'i (%42,9) erkektir. 182'si (%30,6) 15 yaşında, 126'sı (%21,2) 16 yaşında, 208'i (%35,0) 17 yaşında, 78'i (%13,1) 18 yaş ve üzerindedir. 146'sı (%24,6) 9. Sınıfta, 116'sı (%19,5) 10. Sınıfta, 112'si (%18,9) 11. Sınıfta, 220'si (%37,0) 12. Sınıftadır. 43'ü (%7,2) tek çocuk, 183'ü (%30,8) 1 kardeşe, 252'si (%42,4) 2-3 kardeş, 116'sı (%19,5) 4 ve üzeri kardeşe sahiptir. 85'inin ailesi (%14,3) 2500 TL ve altında, 335'inin ailesi (%56,4) 2501-5000 TL, 125'inin ailesi, (%21,0) 5001-7500 TL arasında, 49'unun ailesi (%8,2) 7501 ve üzeri gelire sahiptir. 342'sinin (%57,6) odası vardır, 252'sinin (%42,4) odası yoktur. 50'sinin (%8,4) süregen hastalığı vardır. 544'ünün (%91,6) süregen hastalığı yoktur. 63'ünün

(%10,6) 2 saatten az, 145'i (%24,4) 2 saat, 160'ı (%26,9) 3 saat, 226'sı (%38,0) 4 saatten fazla bilgisayar ve internet başında vakit geçirmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama amacıyla üç farklı form kullanılacaktır, Katılımcıların kişisel verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

3.3.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ)

Bu araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ölçmek için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği a. Aile ilişkilerinde doyum (4 madde) b. Önemli kişilerle ilişkilerde doyum (4 madde) c. Yaşam doyumu (3 madde) d. Olumlu duygular (4 madde) olarak dört boyutta 15 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçek bireysel veya gruplar halinde uygulanabilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki maddeler dört basamaklı “Likert Tipi” (A: Kesinlikle katılmıyorum, B: Katılmıyorum, C: Katılıyorum, D: Tamamen katılıyorum) bir dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Maddeler A:1- B:2- C:3- D:4 şeklinde puanlanmıştır. Puanların artması/azalması bireylerin öznel iyi oluşlarının daha fazla sahip olduğunu/olmadığını göstermektedir.

Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .86, aile ilişkilerinde doyum alt boyutu için .83, önemli kişilerle ilişkilerde doyum alt boyutu için .73, yaşam doyumu alt boyutu için .81, olumlu duygular alt boyutu için .66; Spearman Brown güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .83, aile ilişkilerinde doyum alt boyutu için .83, önemli kişilerle ilişkilerde doyum alt boyutu için .61, yaşam doyumu alt boyutu için .79, olumlu duygular alt boyutu için .54 olarak hesaplanmıştır (Eryılmaz, 2009). Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı ölçeğin bütünü için .96 olarak bulunmuştur. Aile ilişkilerinde doyum alt boyutu için .85, önemli kişilerle ilişkilerde doyum alt boyutu için .76,

yaşam doyumu alt boyutu için .82, olumlu duygular alt boyutu için .68 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Uyum Ölçeği

Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE): HKE bireysel, sözel ve gruba uygulama olmak üzere üç farklı biçimde uygulanabilmektedir. Bu araştırmada gruba uygulama biçimi kullanılmıştır. HKE “kişisel uyum” (Kendini Gerçekleştirme (KG), Duygusal Kararlılık (DK), Nevrotik Eğilimler (NE), Psikotik Belirtiler (PB)) için dört ve “sosyal uyum” (Aile İlişkileri (Aİ), Sosyal ilişkiler (Sİ), Sosyal Normlar (SN), Antisosyal Eğilimler (AE)) için dört olmak üzere 8 alt gruptan oluşmuştur. “Kişisel uyum” ve “sosyal uyum” puanlarının toplamı “genel uyum” puanını oluşturmaktadır. Alt ölçeklerin her birinde 20’şer madde vardır. (Özgüven 1992).

HKE Evet/Hayır şeklinde iki cevaptan birini seçmeyi öngören “zorunlu seçme” yöntemi ile yanıtlanan bir ölçektir. HKE’nin puanlanmasında alt ölçeklerdeki her doğru cevap için bir puan verilmelidir (Özgüven 1992). Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 bulunmuş olup, ölçek geçerli ve güvenilirlik (Özgüven 1992). Bu çalışmada Hacettepe Kişilik Envanterinin sosyal uyum boyutları incelenmiştir. (Aile İlişkileri (Aİ) 1,2,11,12,13,21,22,31,32,33,41,42,51,52,53,61,62,71,72,73, Sosyal ilişkiler (Sİ) 3,4,5,14,15,23,24,25,34,35,43,44,45,54,55,63,64,65,74,75, Sosyal Normlar (SN) 6,7,16,17,18,26,27,36,37,38,46,47,56,57,58,66,67,76,77,78, Antisosyal Eğilimler (AE)8,9,10,19,20,28,29,30,39,40,48,49,50,59,60,68,69,70,79, 80). Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı ölçeğin bütünü için .92 olarak bulunmuştur. Aile İlişkileri .90, Sosyal ilişkiler .93, Sosyal Normlar .91 Antisosyal Eğilimler .92 olarak bulunmuştur.

3.4.Verilerin Analizi

Öncelikli olarak toplanan anketler düzenlenmiş anketlerin kontrolü yapılmış sonra veriler SPSS programına girilmiştir. Verilerin frekansı alınarak kontrol edilmiştir. Gruplardaki dağılımlar kontrol edilmiş ve anlamlı birleştirmelerle bazı gruplar birleştirilmiştir. Demografik bilgilerin frekans ve yüzde değerleri çıkarılmış betimsel olarak yorumlaması yapılmıştır. Ölçek puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Demografik değişkenler ile anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı t testi ve Anova testi ile sınanmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişki

için pearson korelasyon analizi ile birbirlerine etkisini belirlemek için ise regresyon analiz yapılmıştır. Manidarlıklar minimum $p < .05$ düzeyinde sınanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Ölçeklere ait basıklık, çarpıklık değerleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Ölçeklere Ait Basıklık, Çarpıklık ve Güvenirlik Değerleri

	<i>N</i>	<i>Skewness</i> (Çarpıklık)	<i>Kurtosis</i> (Basıklık)
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	594	.287	.760
Sosyal Uyum Ölçeği		.142	-.217

Tablo 1’e göre verilerin Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği çarpıklık .287 basıklık .760 Sosyal Uyum Ölçeği çarpıklık .142 basıklık ise, -.217 arasında değiştiği görüldüğünden katsayılarının -1 ile +1 arasında yer aldığından verilerin normal dağıldığı kabul edilmiş (Tabachnic ve Fidell, 2007) parametrik testler yapılmasına karar verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Öğrencilerin demografik özelliklerinin ölçek puanları arasındaki farklılaşma analizleri sunulmuştur.

4.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ergen Öznel İyi Oluş ölçeğinin toplam puanlar ve tüm alt boyutların aritmetik ortalama, standart sapma değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyut	N	M	Sd
Aile İle İlişkilerde Doyum	594	3,065	3,002
Olumlu duygular	594	2,92	2,781
Yaşam Doyumu	594	2,73	2,321
Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu	594	2,99	2,973
Toplam İyi Olus	594	2,96	9,772

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Öznel iyi oluş ölçeği Aile ile ilişkilerde doyum alt boyutu puanlarının ($M=3,065$, $ss=3,002$) olduğu, Olumlu duygular alt boyutu puanlarının ($M=2,92$, $ss=2,781$) olduğu, Yaşam Doyumu alt boyutu puanlarının ($M=2,73$, $ss=2,973$) olduğu, Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu alt boyutu puanlarının ($M=2,99$, $ss=2,973$) olduğu, Toplam İyi Oluş Ölçeği puanlarının ($M=2,96$, $ss=9,772$) olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması tablo 4.2.’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Cinsiyete Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	N	M	ss	Sh _x	t Testi		
						t	Df	p
Aile İle İlişkilerde Doyum	Kız	339	12,70	3,040	,165	1,341	592	,181
	Erkek	255	12,37	2,947	,185			
Olumlu duygular	Kız	339	11,71	2,885	,157	,345	592	,730
	Erkek	255	11,63	2,641	,165			
Yaşam Doyumu	Kız	339	8,12	2,417	,131	-,742	592	,458
	Erkek	255	8,27	2,188	,137			
Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu	Kız	339	12,26	3,049	,166	2,832	592	,005
	Erkek	255	11,57	2,827	,177			
Toplam İyi Oluş	Kız	339	44,80	9,997	,543	1,191	592	,234
	Erkek	255	43,84	9,458	,592			

Tablo 4.2. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Diğerleri ile ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür ($t=2,832$ $p<.05$). Bu boyutta kız öğrencilerin puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.3: Yaşlarına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
AİD	15 yaş	182	12,39	2,478	G.Arası	23,563	3	7,854	,871	,456
	16 yaş	126	12,50	2,917	G.İçi	5320,874	590	9,018		
	17 yaş	208	12,56	3,382	Toplam	5344,438	593			
	18 yaş ve üz.	78	13,04	3,180						
	Toplam	594	12,56	3,002						
OD	15 yaş	182	11,62	2,366	G.Arası	59,331	3	19,777	2,578	,058
	16 yaş	126	11,93	2,760	G.İçi	4526,609	590	7,672		
	17 yaş	208	11,35	3,092	Toplam	4585,939	593			
	18 yaş ve üz.	78	12,28	2,749						
	Toplam	594	11,68	2,781						
YD	15 yaş	182	8,20	2,244	G.Arası	5,997	3	1,999	,370	,775
	16 yaş	126	8,36	2,182	G.İçi	3187,633	590	5,403		
	17 yaş	208	8,09	2,399	Toplam	3193,630	593			
	18 yaş ve üz.	78	8,12	2,523						
	Toplam	594	8,19	2,321						
DİD	15 yaş	182	11,87	2,574	G.Arası	37,105	3	12,368	1,402	,241
	16 yaş	126	12,03	2,956	G.İçi	5205,152	590	8,822		

	17 yaş	208	11,78	3,267	Toplam	5242,258	593			
	18 yaş ve üz.	78	12,56	3,026						
	Toplam	594	11,96	2,973						
T.Ö	15 yaş	182	44,08	8,383	G.Arası	318,299	3	106,100	1,112	,344
	16 yaş	126	44,82	9,388	G.İçi	56312,417	590	95,445		
	17 yaş	208	43,79	10,981	Toplam	56630,715	593			
	18 yaş ve üz.	78	46,00	9,944						
	Toplam	594	44,39	9,772						

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/OD: Olumlu duygular/YD: Yaşam Doyumu/DİD: Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ TÖ: Toplam Ölçek

Tablo 4.3. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaşlarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=,871$ $p>.05$; $F=2,578$ $p>.05$; $F=,370$ $p>.05$; $F=1,402$ $p>.05$; $F=1,112$ $p<.05$).

Tablo 4.4: Sınıflarına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
AİD	9. Sınıf	146	12,27	2,684	G.Arası	22,637	3	7,546	,837	,474
	10. Sınıf	116	12,76	2,921	G.İçi	5321,800	590	9,020		
	11. Sınıf	112	12,46	2,757	Toplam	5344,438	593			
	12. Sınıf	220	12,70	3,346						
	Toplam	594	12,56	3,002						
OD	9. Sınıf	146	11,40	2,638	G.Arası	25,623	3	8,541	1,105	,346
	10. Sınıf	116	12,02	2,782	G.İçi	4560,317	590	7,729		
	11. Sınıf	112	11,59	2,319	Toplam	4585,939	593			
	12. Sınıf	220	11,72	3,070						
	Toplam	594	11,68	2,781						
YD	9. Sınıf	146	8,11	2,326	G.Arası	6,353	3	2,118	,392	,759
	10. Sınıf	116	8,33	2,343	G.İçi	3187,277	590	5,402		
	11. Sınıf	112	8,30	2,039	Toplam	3193,630	593			
	12. Sınıf	220	8,10	2,446						
	Toplam	594	8,19	2,321						
DİD	9. Sınıf	146	11,62	2,906	G.Arası	29,221	3	9,740	1,102	,348
	10. Sınıf	116	12,27	2,866	G.İçi	5213,037	590	8,836		
	11. Sınıf	112	11,98	2,695	Toplam	5242,258	593			
	12. Sınıf	220	12,03	3,197						
	Toplam	594	11,96	2,973						
T.Ö	9. Sınıf	146	43,40	9,271	G.Arası	261,469	3	87,156	,912	,435
	10. Sınıf	116	45,37	9,549	G.İçi	56369,246	590	95,541		
	11. Sınıf	112	44,33	8,399	Toplam	56630,715	593			
	12. Sınıf	220	44,55	10,810						
	Toplam	594	44,39	9,772						

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/OD: Olumlu duygular/YD: Yaşam Doyumu/DİD: Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ TÖ: Toplam Ölçek

Tablo 4.4. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıflarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($F=,837$ $p>.05$; $F=1,105$ $p>.05$; $F=,392$ $p>.05$; $F=1,102$ $p>.05$; $F=,912$ $p<.05$).

Tablo 4.5: Kardeş Sayısına Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
AİD	Tek Çocuk	43	12,21	2,940	G.Arası	51,510	3	17,170	1,914	,126
	1 Kardeş	183	12,99	2,493	G.İçi	5292,927	590	8,971		
	2-3 Kardeş	252	12,37	3,292	Toplam	5344,438	593			
	4 ve üzeri	116	12,41	3,062						
	Toplam	594	12,56	3,002						
OD	Tek Çocuk	43	11,58	2,547	G.Arası	31,594	3	10,531	1,364	,253
	1 Kardeş	183	12,01	2,385	G.İçi	4554,345	590	7,719		
	2-3 Kardeş	252	11,46	2,889	Toplam	4585,939	593			
	4 ve üzeri	116	11,66	3,165						
	Toplam	594	11,68	2,781						
YD	Tek Çocuk	43	8,19	2,403	G.Arası	34,105	3	11,368	2,123	,096
	1 Kardeş	183	8,49	2,265	G.İçi	3159,524	590	5,355		
	2-3 Kardeş	252	8,14	2,335	Toplam	3193,630	593			
	4 ve üzeri	116	7,80	2,311						
	Toplam	594	8,19	2,321						
DİD	Tek Çocuk	43	11,74	2,460	G.Arası	67,531	3	22,510	2,567	,054
	1 Kardeş	183	12,47	2,565	G.İçi	5174,726	590	8,771		
	2-3 Kardeş	252	11,74	3,205	Toplam	5242,258	593			
	4 ve üzeri	116	11,74	3,154						
	Toplam	594	11,96	2,973						
T.Ö	Tek Çocuk	43	43,72	9,415	G.Arası	653,442	3	217,814	2,296	,077
	1 Kardeş	183	45,96	8,285	G.İçi	55977,273	590	94,877		
	2-3 Kardeş	252	43,71	10,465	Toplam	56630,715	593			
	4 ve üzeri	116	43,61	10,331						
	Toplam	594	44,39	9,772						

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/OD: Olumlu duygular/YD: Yaşam Doyumu/DİD: Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ TÖ: Toplam Ölçek

Tablo 4.5. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısına göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($F=1,914$ $p>.05$; $F=1,364$ $p>.05$; $F=2,123$ $p>.05$; $F=2,567$ $p>.05$; $F=2,296$ $p<.05$).

Tablo 4.6: Aile Gelirine Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
AİD	2500 TL ve altı	85	11,62	3,891	G.Arası	156,264	3	52,088	5,923	,001
	2501-5000 TL	335	12,47	2,841	G.İçi	5188,174	590	8,794		
	5001-7500 TL	125	13,04	2,659	Toplam	5344,438	593			
	7501 ve üzeri	49	13,57	2,677						
	Toplam	594	12,56	3,002						
OD	2500 TL ve altı	85	10,88	3,733	G.Arası	63,013	3	21,004	2,740	,043
	2501-5000 TL	335	11,82	2,473	G.İçi	4522,926	590	7,666		
	5001-7500 TL	125	11,76	2,680	Toplam	4585,939	593			
	7501 ve üzeri	49	11,84	2,953						
	Toplam	594	11,68	2,781						
YD	2500 TL ve altı	85	6,81	2,856	G.Arası	203,522	3	67,841	13,386	,000
	2501-5000 TL	335	8,43	2,098	G.İçi	2990,108	590	5,068		
	5001-7500 TL	125	8,58	2,001	Toplam	3193,630	593			
	7501 ve üzeri	49	7,90	2,656						
	Toplam	594	8,19	2,321						
DİD	2500 TL ve altı	85	10,80	4,014	G.Arası	153,767	3	51,256	5,943	,001
	2501-5000 TL	335	12,02	2,749	G.İçi	5088,491	590	8,625		
	5001-7500 TL	125	12,39	2,636	Toplam	5242,258	593			
	7501 ve üzeri	49	12,51	2,694						
	Toplam	594	11,96	2,973						
T.Ö	2500 TL ve altı	85	40,12	12,786	G.Arası	1930,351	3	643,450	6,940	,000
	2501-5000 TL	335	44,74	9,107	G.İçi	54700,365	590	92,712		
	5001-7500 TL	125	45,77	8,616	Toplam	56630,715	593			
	7501 ve üzeri	49	45,82	9,201						
	Toplam	594	44,39	9,772						

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/OD: Olumlu duygular/YD: Yaşam Doyumu/DİD: Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ TÖ: Toplam Ölçek

Tablo 4.6. da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Aile ilişkilerinde doyum ($F=5,923$ $p<.05$), Olumlu duygular ($F=2,740$ $p<.05$), Yaşam doyumu ($F=13,386$ $p<.05$), Diğer kişilerle ilişkilerde doyum ($F=5,943$ $p<.05$) Toplam iyi oluş ($F=6,940$ $p<.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

4.7.Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Gelir(i)	Gelir (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Ailelle İlişkilerde Doyum	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-,845	,360	,139
		5001-7500 TL	-1,416*	,417	,010
		7501 ve üzeri	-1,948*	,532	,004
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	,845	,360	,139
		5001-7500 TL	-,571	,311	,338
		7501 ve üzeri	-1,103	,454	,117
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	1,416*	,417	,010
		2501-5000 TL	,571	,311	,338
		7501 ve üzeri	-,531	,500	,770
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	1,948*	,532	,004
		2501-5000 TL	1,103	,454	,117
		5001-7500 TL	,531	,500	,770
Olumlu duygular	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-,942	,336	,050
		5001-7500 TL	-,878	,389	,167
		7501 ve üzeri	-,954	,497	,298
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	,942	,336	,050
		5001-7500 TL	,064	,290	,997
		7501 ve üzeri	-,013	,423	1,000
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	,878	,389	,167
		2501-5000 TL	-,064	,290	,997
		7501 ve üzeri	-,077	,467	,999
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	,954	,497	,298
		2501-5000 TL	,013	,423	1,000
		5001-7500 TL	,077	,467	,999
Yaşam Doyumu	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-1,618*	,273	,000
		5001-7500 TL	-1,764*	,316	,000
		7501 ve üzeri	-1,086	,404	,066
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	1,618*	,273	,000
		5001-7500 TL	-,146	,236	,944
		7501 ve üzeri	,532	,344	,497
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	1,764*	,316	,000
		2501-5000 TL	,146	,236	,944
		7501 ve üzeri	,678	,379	,364
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	1,086	,404	,066
		2501-5000 TL	-,532	,344	,497

Diğ. İle İlişki lerde Doyumu	2500 TL ve altı	5001-7500 TL	-,678	,379	,364
		2501-5000 TL	-1,221*	,357	,009
		5001-7500 TL	-1,592*	,413	,002
	2501-5000 TL	7501 ve üzeri	-1,710*	,527	,015
		2500 TL ve altı	1,221*	,357	,009
		5001-7500 TL	-,371	,308	,693
	5001-7500 TL	7501 ve üzeri	-,489	,449	,756
		2500 TL ve altı	1,592*	,413	,002
		2501-5000 TL	,371	,308	,693
	7501 ve üzeri	7501 ve üzeri	-,118	,495	,996
		2500 TL ve altı	1,710*	,527	,015
		2501-5000 TL	,489	,449	,756
	Toplam İyi Olus	5001-7500 TL	,118	,495	,996
		2501-5000 TL	-4,626*	1,169	,001
		5001-7500 TL	-5,650*	1,354	,001

Tablo 4.7 de görüldüğü üzere ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre toplam iyi oluş ile tüm alt boyutlarda gelir durumu 2500 TL ve altı olanlar ile diğer gelir grupları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Aile ilişkilerinde doyum Olumlu duygular Yaşam doyumu Diğer kişilerle ilişkilerde doyum Toplam iyi oluş anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir durumu az olan grubun öznel iyi oluş düzeyleri en düşük grup olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8: Kendisine Ait Oda Olma Durumuna Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Oda	N	M	ss	Sh _{$\bar{x}$}	t Testi		
						t	df	P
AİD	Var	342	12,87	3,135	,170	3,003	592	,003
	Yok	252	12,13	2,760	,174			
OD	Var	342	11,79	2,950	,160	1,181	592	,238
	Yok	252	11,52	2,530	,159			
YD	Var	342	8,29	2,458	,133	1,277	592	,202
	Yok	252	8,04	2,117	,133			
DİD	Var	342	12,18	3,094	,167	2,075	592	,038
	Yok	252	11,67	2,780	,175			
Toplam İyi	Var	342	45,14	10,237	,554	2,192	592	,029

Oluş	Yok	252	43,37	9,025	,568
------	-----	-----	-------	-------	------

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/**OD:** Olumlu duygular/**YD:** Yaşam Doyumu/**DİD:** Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ **TÖ:** Toplam Ölçek

Tablo 4.8. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kendisine ait odası olma durumuna göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş, ($t=2,192$ $p<.05$), Aile ile ilişkiler ($t=3,003$ $p<.05$), ve Diğerleri ile ilişkiler ($t=2,075$ $p<.05$), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, Olumlu duygular ve Yaşam doyumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Toplam iyi oluş, Aile ile ilişkiler ve Diğerleri ile ilişkiler alt boyutlarında kendisine ait odası olanların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.9: Süregen Hastalık Durumuna Göre Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Hastalık	N	M	ss	Sh _x	t Testi		
						t	df	p
AİD	Var	50	11,10	4,282	,606	-3,627	592	,000
	Yok	544	12,69	2,824	,121			
OD	Var	50	10,28	3,807	,538	-3,752	592	,000
	Yok	544	11,81	2,635	,113			
YD	Var	50	7,12	3,075	,435	-3,422	592	,001
	Yok	544	8,28	2,217	,095			
DİD	Var	50	10,26	3,880	,549	-4,298	592	,000
	Yok	544	12,12	2,829	,121			
Toplam İyi Oluş	Var	50	38,76	13,863	1,961	-4,316	592	,000
	Yok	544	44,90	9,152	,392			

AİD:Aile İle İlişkilerde Doyum/**OD:** Olumlu duygular/**YD:** Yaşam Doyumu/**DİD:** Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu/ **TÖ:** Toplam Ölçek

Tablo 4.9. da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin süregen hastalığı olma durumuna göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş ölçeği ($t=-4,316$; $p<.05$), ile tüm alt boyutlarda Aile ilişkilerinde doyum ($t=-3,627$ $p<.05$), Olumlu duygular ($t=-3,752$ $p<.05$), Yaşam doyumu ($t=-3,442$ $p<.05$), Diğer kişilerle ilişkilerde doyum ($t=-4,316$ $p<.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Süregen hastalığı olmayanların öznel iyi oluş algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2.Sosyal Uyum Ölçeği Bulguları

Tablo 4.10: Sosyal Uyum Ölçeğinin Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyut	N	M	Sd
Aile İlişkileri	594	1,608	4,300
Sosyal İlişkiler	594	1,557	4,970
Sosyal Normlar	594	1,533	4,808
Antisosyal eğilimler	594	1,537	4,777
Toplam Sosyal Uyum	594	1,557	14,257

Tablo 4.10'a görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Sosyal Uyum Ölçeği Aile İlişkileri alt boyutu puanlarının (M=1,608, ss=4,300) olduğu, Sosyal İlişkiler alt boyutu puanlarının (M=1,557, ss=4,970) olduğu, Sosyal Normlar alt boyutu puanlarının (M=1,533, ss=4,808) olduğu, Antisosyal Eğilimler alt boyutu puanlarının (M=1,537, ss=4,777) olduğu, Toplam Sosyal Uyum puanlarının (M=1,557, ss=14,257) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar sosyal uyum düzeylerinin orta olduğunu göstermektedir.

Cinsiyetlerine göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması tablo 4.11.'de verilmiştir.

Tablo 4.11: Cinsiyetlerine Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	N	M	ss	Sh _x	t Testi		
						t	df	p
Aile İlişkileri	Kız	339	31,79	4,092	,222	-2,413	592	,016
	Erkek	255	32,65	4,523	,283			
Sosyal İlişkiler	Kız	339	30,44	4,790	,260	-4,009	592	,000
	Erkek	255	32,07	5,061	,317			
Sosyal Normlar	Kız	339	30,31	4,550	,247	-2,129	592	,034
	Erkek	255	31,15	5,101	,319			
Antisosyal eğilimler	Kız	339	30,21	4,439	,241	-2,395	592	,017
	Erkek	255	31,16	5,151	,323			
Toplam Sosyal Uyum	Kız	339	122,75	13,114	,712	-3,658	592	,000
	Erkek	255	127,03	15,335	,960			

Tablo 4.11. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($t=-3,658$; $p<.05$) ile tüm alt boyutlarında Aile İlişkileri ($t=-2,413$; $p<.05$) Sosyal İlişkiler ($t=-4,009$; $p<.05$) Sosyal Normlar ($t=-2,129$; $p<.05$) Antisosyal Eğilimler ($t=-2,395$; $p<.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek ergenlerin kızlara kıyasla sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12: Yaşlarına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
Aİ	15 yaş	182	31,69	4,251	G.Arası	140,615	3	46,872	2,555	,056
	16 yaş	126	33,03	4,371	G.İçi	10822,509	590	18,343		
	17 yaş	208	32,13	4,409	Toplam	10963,125	593			
	18 yaş ve üz.	78	31,91	3,848						
	Toplam	594	32,16	4,300						
Sİ	15 yaş	182	30,74	5,189	G.Arası	88,336	3	29,445	1,193	,312
	16 yaş	126	31,69	5,161	G.İçi	14559,067	590	24,676		
	17 yaş	208	31,32	4,793	Toplam	14647,402	593			
	18 yaş ve üz.	78	30,71	4,562						
	Toplam	594	31,14	4,970						
SN	15 yaş	182	30,18	4,350	G.Arası	430,634	3	143,545	6,378	,000
	16 yaş	126	31,80	5,364	G.İçi	13278,692	590	22,506		
	17 yaş	208	31,01	4,746	Toplam	13709,327	593			
	18 yaş ve üz.	78	29,06	4,551						
	Toplam	594	30,67	4,808						
AE	15 yaş	182	30,76	4,701	G.Arası	380,122	3	126,707	5,685	,001
	16 yaş	126	31,50	5,056	G.İçi	13150,129	590	22,288		
	17 yaş	208	30,66	4,746	Toplam	13530,251	593			
	18 yaş ve üz.	78	28,73	4,095						
	Toplam	594	30,62	4,777						
TSU	15 yaş	182	123,38	13,382	G.Arası	3174,730	3	1058,243	5,320	,001
	16 yaş	126	128,02	15,967	G.İçi	117351,391	590	198,901		
	17 yaş	208	125,13	14,033	Toplam	120526,121	593			
	18 yaş ve üz.	78	120,41	12,640						
	Toplam	594	124,59	14,257						

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisosyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.12. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaşlarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($F=5,320$; $p<.05$), Sosyal normlar ($F=6,378$; $p<.05$), ve Antisosyal eğilimler

($F=5,685$; $p<.05$), alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunurken, Aile ilişkileri ve Sosyal ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın olduğu boyutlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 4.13: Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Yaş (i)	Yaş (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Sosyal Normlar	15 yaş	16 yaş	-1,620*	,550	,035
		17 yaş	-,833	,482	,393
		18 yaş ve üz.	1,117	,642	,388
	16 yaş	15 yaş	1,620*	,550	,035
		17 yaş	,787	,536	,540
		18 yaş ve üz.	2,737*	,683	,001
	17 yaş	15 yaş	,833	,482	,393
		16 yaş	-,787	,536	,540
		18 yaş ve üz.	1,950*	,630	,023
	18 yaş ve üz.	15 yaş	-1,117	,642	,388
		16 yaş	-2,737*	,683	,001
		17 yaş	-1,950*	,630	,023
Antisosyal eğilimler	15 yaş	16 yaş	-,736	,547	,613
		17 yaş	,100	,479	,998
		18 yaş ve üz.	2,033*	,639	,018
	16 yaş	15 yaş	,736	,547	,613
		17 yaş	,837	,533	,482
		18 yaş ve üz.	2,769*	,680	,001
	17 yaş	15 yaş	-,100	,479	,998
		16 yaş	-,837	,533	,482
		18 yaş ve üz.	1,933*	,627	,024
	18 yaş ve üz.	15 yaş	-2,033*	,639	,018
		16 yaş	-2,769*	,680	,001
		17 yaş	-1,933*	,627	,024
Toplam Sosyal Uyum	15 yaş	16 yaş	-4,645*	1,634	,045
		17 yaş	-1,746	1,431	,685
		18 yaş ve üz.	2,969	1,909	,491
	16 yaş	15 yaş	4,645*	1,634	,045
		17 yaş	2,899	1,592	,346
		18 yaş ve üz.	7,614*	2,032	,003
	17 yaş	15 yaş	1,746	1,431	,685
		16 yaş	-2,899	1,592	,346
		18 yaş ve üz.	4,715	1,873	,097
	18 yaş ve üz.	15 yaş	-2,969	1,909	,491
		16 yaş	-7,614*	2,032	,003
		17 yaş	-4,715	1,873	,097

Tablo 4.13. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaşlarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum Sosyal normlar ve Antisozyal eğilimler alt boyutlarda 18 yaşındakilerin (M=120,41); 16 (M=128,02) ve 17 (M=125,13) yaşındakilere kıyasla sosyal uyum puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. 15 (M=123,38) yaşındaki ergenlerinde 16 (M=128,02) yaşındakilere kıyasla sosyal uyum puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.14: Sınıflarına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
Aİ	9. Sınıf	146	31,64	4,353	G.Arası	78,175	3	26,058	1,412	,238
	10. Sınıf	116	32,22	4,369	G.İçi	10884,950	590	18,449		
	11. Sınıf	112	32,74	4,384	Toplam	10963,125	593			
	12. Sınıf	220	32,18	4,170						
	Toplam	594	32,16	4,300						
Sİ	9. Sınıf	146	30,73	5,240	G.Arası	106,460	3	35,487	1,440	,230
	10. Sınıf	116	30,93	4,988	G.İçi	14540,942	590	24,646		
	11. Sınıf	112	31,96	5,146	Toplam	14647,402	593			
	12. Sınıf	220	31,10	4,661						
	Toplam	594	31,14	4,970						
SN	9. Sınıf	146	30,21	4,591	G.Arası	278,894	3	92,965	4,084	,007
	10. Sınıf	116	30,26	4,631	G.İçi	13430,433	590	22,763		
	11. Sınıf	112	32,07	4,988	Toplam	13709,327	593			
	12. Sınıf	220	30,48	4,848						
	Toplam	594	30,67	4,808						
AE	9. Sınıf	146	30,72	4,838	G.Arası	113,310	3	37,770	1,661	,174
	10. Sınıf	116	30,57	4,737	G.İçi	13416,941	590	22,741		
	11. Sınıf	112	31,40	4,953	Toplam	13530,251	593			
	12. Sınıf	220	30,18	4,643						
	Toplam	594	30,62	4,777						
TSU	9. Sınıf	146	123,29	13,931	G.Arası	1826,621	3	608,874	3,026	,029
	10. Sınıf	116	123,97	14,044	G.İçi	118699,501	590	201,186		
	11. Sınıf	112	128,18	15,679	Toplam	120526,121	593			
	12. Sınıf	220	123,94	13,614						
	Toplam	594	124,59	14,257						

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisozyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.14. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıflarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, ($F=3,026$; $p<.05$), Sosyal normlar ($F=4,084$; $p<.05$), alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken, Aile ilişkileri, Sosyal ilişkiler ve Anti sosyal eğilimler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın olduğu

boyutlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 4.15: Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Sınıf (i)	Sınıf (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Sosyal Normlar	9. Sınıf	10. Sınıf	-,053	,593	1,000
		11. Sınıf	-1,866*	,599	,022
		12. Sınıf	-,276	,509	,961
	10. Sınıf	9. Sınıf	,053	,593	1,000
		11. Sınıf	-1,813*	,632	,043
		12. Sınıf	-,223	,547	,983
	11. Sınıf	9. Sınıf	1,866*	,599	,022
		10. Sınıf	1,813*	,632	,043
		12. Sınıf	1,590*	,554	,042
	12. Sınıf	9. Sınıf	,276	,509	,961
		10. Sınıf	,223	,547	,983
		11. Sınıf	-1,590*	,554	,042
Toplam Sosyal Uyum	9. Sınıf	10. Sınıf	-,686	1,764	,985
		11. Sınıf	-4,891	1,782	,048
		12. Sınıf	-,653	1,514	,980
	10. Sınıf	9. Sınıf	,686	1,764	,985
		11. Sınıf	-4,204	1,879	,173
		12. Sınıf	,033	1,628	1,000
	11. Sınıf	9. Sınıf	4,891	1,782	,048
		10. Sınıf	4,204	1,879	,173
		12. Sınıf	4,238	1,646	,086
	12. Sınıf	9. Sınıf	,653	1,514	,980
		10. Sınıf	-,033	1,628	1,000
		11. Sınıf	-4,238	1,646	,086

Tablo 4.15. da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sınıflarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ve Sosyal normlar alt boyutunda 9. Sınıftakilerin (M=123,29) 11. Sınıftakilere (M=128,18) kıyasla daha düşük sosyal uyum gösterdikleri en yüksek sosyal uyum puanının 11. Sınıf(M=128,18) öğrencilerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.16: Kardeş Sayısına Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
Aİ	Tek Çocuk	43	32,33	4,235	G.Arası	63,526	3	21,175	1,146	,330
	1 Kardeş	183	32,51	4,253	G.İçi	10899,598	590	18,474		
	2-3 Kardeş	252	32,14	4,501	Toplam	10963,125	593			

	4 ve üzeri	116	31,58	3,924						
	Toplam	594	32,16	4,300						
Sİ	Tek Çocuk	43	32,60	5,081	G.Arası	184,449	3	61,483	2,508	,058
	1 Kardeş	183	31,27	4,996	G.İçi	14462,954	590	24,513		
	2-3 Kardeş	252	31,20	5,061	Toplam	14647,402	593			
	4 ve üzeri	116	30,27	4,577						
	Toplam	594	31,14	4,970						
SN	Tek Çocuk	43	31,93	4,968	G.Arası	226,392	3	75,464	3,302	,020
	1 Kardeş	183	30,56	4,636	G.İçi	13482,935	590	22,852		
	2-3 Kardeş	252	31,02	4,923	Toplam	13709,327	593			
	4 ve üzeri	116	29,63	4,617						
	Toplam	594	30,67	4,808						
AE	Tek Çocuk	43	32,12	4,991	G.Arası	268,890	3	89,630	3,988	,008
	1 Kardeş	183	30,45	4,983	G.İçi	13261,361	590	22,477		
	2-3 Kardeş	252	30,98	4,465	Toplam	13530,251	593			
	4 ve üzeri	116	29,54	4,837						
	Toplam	594	30,62	4,777						
TSU	Tek Çocuk	43	128,98	15,467	G.Arası	2454,490	3	818,163	4,088	,007
	1 Kardeş	183	124,79	14,379	G.İçi	118071,631	590	200,121		
	2-3 Kardeş	252	125,33	13,912	Toplam	120526,121	593			
	4 ve üzeri	116	121,02	13,774						
	Toplam	594	124,59	14,257						

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisosyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.16. da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($F=4,088$; $p<.05$), Sosyal normlar ($F=3,302$; $p<.05$), ve Antisosyal eğilimler ($F=3,988$; $p<.05$), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, Aile ilişkileri ve Sosyal ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın olduğu boyutlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 4.17: Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Kardeş (i)	Kardeş (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Sosyal Normlar	Tek Çocuk	1 Kardeş	1,373	,810	,413
		2-3 Kardeş	,914	,789	,719
		4 ve üzeri	2,301	,853	,045
	1 Kardeş	Tek Çocuk	-1,373	,810	,413
		2-3 Kardeş	-,458	,464	,807
		4 ve üzeri	,928	,567	,445
	2-3 Kardeş	Tek Çocuk	-,914	,789	,719

Antisosyal eğilimler	4 ve üzeri	1 Kardeş	,458	,464	,807
		4 ve üzeri	1,387	,536	,084
		Tek Çocuk	-2,301	,853	,045
	1 Kardeş	1 Kardeş	-,928	,567	,445
		2-3 Kardeş	-1,387	,536	,084
		4 ve üzeri	1,668	,803	,231
	2-3 Kardeş	2-3 Kardeş	1,136	,782	,550
		4 ve üzeri	2,573*	,846	,027
		Tek Çocuk	-1,668	,803	,231
	4 ve üzeri	2-3 Kardeş	-,532	,460	,721
		4 ve üzeri	,905	,563	,460
		Tek Çocuk	-1,136	,782	,550
Toplam Sosyal Uyum	Tek Çocuk	1 Kardeş	,532	,460	,721
		4 ve üzeri	1,437	,532	,064
		Tek Çocuk	-2,573*	,846	,027
	1 Kardeş	1 Kardeş	-,905	,563	,460
		2-3 Kardeş	-1,437	,532	,064
		4 ve üzeri	4,190	2,397	,384
	2-3 Kardeş	2-3 Kardeş	3,643	2,334	,487
		4 ve üzeri	7,960*	2,526	,020
		Tek Çocuk	-4,190	2,397	,384
	4 ve üzeri	2-3 Kardeş	-,546	1,374	,984
		4 ve üzeri	3,770	1,679	,170
		Tek Çocuk	-3,643	2,334	,487
Toplam Sosyal Uyum	Tek Çocuk	1 Kardeş	,546	1,374	,984
		4 ve üzeri	4,316	1,587	,061
		Tek Çocuk	-7,960*	2,526	,020
	1 Kardeş	1 Kardeş	-3,770	1,679	,170
		2-3 Kardeş	-4,316	1,587	,061
		4 ve üzeri	4,190	2,397	,384
	2-3 Kardeş	2-3 Kardeş	3,643	2,334	,487
		4 ve üzeri	7,960*	2,526	,020
		Tek Çocuk	-4,190	2,397	,384
	4 ve üzeri	2-3 Kardeş	-,546	1,374	,984
		4 ve üzeri	4,316	1,587	,061
		Tek Çocuk	-7,960*	2,526	,020

Tablo 4.17. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kardeş sayısına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Sosyal normlar ve Antisosyal eğilimler alt boyutlarda tek çocuk olanların (M=128,98) 4 kardeş ve üzeri (M=121,02) olanlara kıyasla sosyal uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.18: Ailenin Gelirine Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
Aİ	2500 TL ve altı	85	31,65	4,364	G.Arası	46,873	3	15,624	,844	,470
	2501-5000 TL	335	32,17	4,283	G.İçi	10916,252	590	18,502		
	5001-7500 TL	125	32,58	4,275	Toplam	10963,125	593			
	7501 TL ve üzeri	125	32,58	4,275						

	7501 ve üzeri	49	31,92	4,387						
	Toplam	594	32,16	4,300						
Sİ	2500 TL ve altı	85	28,81	4,792	G.Arası	573,011	3	191,004	8,007	,000
	2501-5000 TL	335	31,49	4,895	G.İçi	14074,391	590	23,855		
	5001-7500 TL	125	31,88	5,020	Toplam	14647,402	593			
	7501 ve üzeri	49	30,90	4,602						
	Toplam	594	31,14	4,970						
SN	2500 TL ve altı	85	28,80	4,474	G.Arası	433,902	3	144,634	6,428	,000
	2501-5000 TL	335	30,79	4,845	G.İçi	13275,424	590	22,501		
	5001-7500 TL	125	31,69	4,937	Toplam	13709,327	593			
	7501 ve üzeri	49	30,47	3,900						
	Toplam	594	30,67	4,808						
AE	2500 TL ve altı	85	28,40	4,526	G.Arası	550,064	3	183,355	8,334	,000
	2501-5000 TL	335	31,11	4,850	G.İçi	12980,187	590	22,000		
	5001-7500 TL	125	31,08	4,596	Toplam	13530,251	593			
	7501 ve üzeri	49	29,92	4,046						
	Toplam	594	30,62	4,777						
TSU	2500 TL ve altı	85	117,66	13,221	G.Arası	5360,833	3	1786,944	9,155	,000
	2501-5000 TL	335	125,56	14,105	G.İçi	115165,289	590	195,195		
	5001-7500 TL	125	127,22	14,541	Toplam	120526,121	593			
	7501 ve üzeri	49	123,20	12,756						
	Toplam	594	124,59	14,257						

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisosyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.18. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($F=9,155$; $p<.05$), Sosyal ilişkiler ($F=8,007$; $p<.05$), Sosyal normlar ($F=6,428$; $p<.05$), ve Antisosyal eğilimler ($F=8,334$; $p<.05$), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, Aile ilişkileri alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın olduğu boyutlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 4.19: Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Gelir (i)	Gelir (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Sosyal İlişkiler	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-2,678*	,593	,000
		5001-7500 TL	-3,068*	,687	,000
		7501 ve üzeri	-2,086	,876	,130
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	2,678*	,593	,000
		5001-7500 TL	-,390	,512	,901
		7501 ve üzeri	,592	,747	,890
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	3,068*	,687	,000
		2501-5000 TL	,390	,512	,901
		7501 ve üzeri	,982	,823	,700
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	2,086	,876	,130
		2501-5000 TL	-,592	,747	,890
		5001-7500 TL	-,982	,823	,700
Sosyal Normlar	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-1,994*	,576	,008
		5001-7500 TL	-2,888*	,667	,000
		7501 ve üzeri	-1,669	,851	,279
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	1,994*	,576	,008
		5001-7500 TL	-,894	,497	,358
		7501 ve üzeri	,325	,726	,978
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	2,888*	,667	,000
		2501-5000 TL	,894	,497	,358
		7501 ve üzeri	1,219	,800	,509
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	1,669	,851	,279
		2501-5000 TL	-,325	,726	,978
		5001-7500 TL	-1,219	,800	,509
Antisosyal eğilimler	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-2,710*	,570	,000
		5001-7500 TL	-2,680*	,659	,001
		7501 ve üzeri	-1,518	,841	,355
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	2,710*	,570	,000
		5001-7500 TL	,030	,492	1,000
		7501 ve üzeri	1,192	,717	,431
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	2,680*	,659	,001
		2501-5000 TL	-,030	,492	1,000
		7501 ve üzeri	1,162	,791	,540
	7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	1,518	,841	,355
		2501-5000 TL	-1,192	,717	,431
		5001-7500 TL	-1,162	,791	,540
Toplam Sosyal Uyum	2500 TL ve altı	2501-5000 TL	-7,902*	1,697	,000
		5001-7500 TL	-9,565*	1,964	,000
		7501 ve üzeri	-5,545	2,506	,181
	2501-5000 TL	2500 TL ve altı	7,902*	1,697	,000
		5001-7500 TL	-1,663	1,464	,732
		7501 ve üzeri	2,357	2,137	,749
	5001-7500 TL	2500 TL ve altı	9,565*	1,964	,000

	2501-5000 TL	1,663	1,464	,732
	7501 ve üzeri	4,020	2,355	,406
7501 ve üzeri	2500 TL ve altı	5,545	2,506	,181
	2501-5000 TL	-2,357	2,137	,749
	5001-7500 TL	-4,020	2,355	,406

Tablo 4.19. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Aile ilişkileri, Sosyal normlar ve Antisosyal eğilimler alt boyutlarda geliri 2500 TL ve altı olanların (M=117,66) 2501 (M=125,56) ve 7500 TL (M=123,20) arası gruplara kıyasla daha düşük oranda sosyal uyum puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.20: Kendisine Ait Oda Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Oda	N	M	ss	Sh _{x̄}	t Testi		
						t	df	p
Aİ	Var	342	32,36	4,015	,217	1,331	592	,184
	Yok	252	31,88	4,653	,293			
Sİ	Var	342	31,05	4,936	,267	-,531	592	,596
	Yok	252	31,27	5,023	,316			
SN	Var	342	30,46	4,585	,248	-1,212	592	,226
	Yok	252	30,95	5,092	,321			
AE	Var	342	30,35	4,479	,242	-1,571	592	,117
	Yok	252	30,98	5,141	,324			
TSU	Var	342	124,23	13,596	,735	-,718	592	,473
	Yok	252	125,08	15,121	,953			

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisosyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.20. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kendilerine ait oda olma durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.21: Süregen Hastalık Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Hastalık	N	M	ss	Sh _{x̄}	t Testi		
						t	df	p
Aİ	Var	50	31,10	4,404	,623	-1,822	592	,069
	Yok	544	32,26	4,281	,184			
Sİ	Var	50	29,64	4,637	,656	-2,237	592	,026
	Yok	544	31,28	4,981	,214			
SN	Var	50	29,38	4,553	,644	-1,987	592	,047
	Yok	544	30,79	4,818	,207			
AE	Var	50	29,70	3,553	,502	-1,421	592	,156
	Yok	544	30,70	4,868	,209			
TSU	Var	50	119,82	11,052	1,563	-2,481	592	,013
	Yok	544	125,02	14,445	,619			

Aİ: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisozyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.21. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin süregen hastalığı olma durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($t=-2,481$; $p<.05$), ile Sosyal ilişkiler ($t=-2,237$; $p<.05$), ve Sosyal normlar ($t=-1,987$; $p<.05$), alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Süregen hastalığı olmayanların olanlara kıyasla sosyal uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile ilişkileri ile Antisozyal eğilimler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.22: İnternette Geçirilen Süreye Göre Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	M	ss	Var.K.	KT	df	KO	F	P
Aİ	1 saatten az	63	32,76	4,713	G.Arası	35,441	3	11,814	,638	,591
	2 saat	145	32,10	3,938	G.İçi	10927,683	590	18,521		
	3 saat	160	32,27	4,238	Toplam	10963,125	593			
	4 saatten fazla	226	31,95	4,453						
	Toplam	594	32,16	4,300						
Sİ	2 saatten az	63	31,30	5,450	G.Arası	202,762	3	67,587	2,761	,041
	2 saat	145	31,47	5,145	G.İçi	14444,640	590	24,482		
	3 saat	160	31,79	4,911	Toplam	14647,402	593			
	4 saatten fazla	226	30,42	4,694						
	Toplam	594	31,14	4,970						
SN	1 saatten az	63	30,27	5,156	G.Arası	113,981	3	37,994	1,649	,177
	2 saat	145	30,56	4,880	G.İçi	13595,346	590	23,043		
	3 saat	160	31,38	4,792	Toplam	13709,327	593			
	4 saatten	226	30,35	4,650						

	fazla										
	Toplam	594	30,67	4,808							
	2 saatten az	63	31,25	4,819	G.Arası	303,107	3	101,036	4,507	,004	
	2 saat	145	30,94	4,937	G.İçi	13227,144	590	22,419			
AE	3 saat	160	31,34	4,696	Toplam	13530,251	593				
	4 saatten fazla	226	29,73	4,605							
	Toplam	594	30,62	4,777							
	2 saatten az	63	125,59	15,645	G.Arası	1897,778	3	632,593	3,146	,025	
	2 saat	145	125,07	14,865	G.İçi	118628,343	590	201,065			
TSU	3 saat	160	126,78	13,775	Toplam	120526,121	593				
	4 saatten fazla	226	122,45	13,575							
	Toplam	594	124,59	14,257							

AI: Aile İlişkileri/Sİ: Sosyal İlişkiler/SN: Sosyal Normlar/AE: Antisozyal eğilimler/TSU:Toplam Sosyal Uyum

Tablo 4.22. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin internette geçirdikleri süreye göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ($F=3,146$; $p<.05$), Sosyal ilişkiler ($F=2,761$; $p<.05$) ve Antisozyal eğilimler ($F=4,507$; $p<.05$), alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, Aile ilişkileri ve Sosyal normlar alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılığın olduğu boyutlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 4.23: Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Süre (i)	Süre (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Sosyal İlişkiler	2 saatten az	2 saat	-,167	,747	,997
		3 saat	-,492	,736	,930
		4 saatten fazla	,881	,705	,668
	2 saat	2 saatten az	,167	,747	,997
		3 saat	-,325	,567	,955
		4 saatten fazla	1,049	,526	,266
	3 saat	2 saatten az	,492	,736	,930
		2 saat	,325	,567	,955
		4 saatten fazla	1,373	,511	,046
	4 saatten fazla	2 saatten az	-,881	,705	,668
		2 saat	-1,049	,526	,266
		3 saat	-1,373	,511	,046
Antisozyal eğilimler	2 saatten az	2 saat	,316	,714	,978
		3 saat	-,084	,704	1,000
		4 saatten fazla	1,528	,675	,164
	2 saat	2 saatten az	-,316	,714	,978

	3 saat	-,400	,543	,910
	4 saatten fazla	1,212	,504	,124
3 saat	2 saatten az	,084	,704	1,000
	2 saat	,400	,543	,910
	4 saatten fazla	1,612*	,489	,013
4 saatten fazla	2 saatten az	-1,528	,675	,164
	2 saat	-1,212	,504	,124
	3 saat	-1,612*	,489	,013
Toplam Sosyal Uyum	2 saat	,518	2,140	,996
	3 saat	-1,188	2,109	,957
	4 saatten fazla	3,140	2,020	,491
	2 saatten az	-,518	2,140	,996
	3 saat	-1,706	1,626	,777
	4 saatten fazla	2,622	1,509	,389
	2 saatten az	1,188	2,109	,957
	2 saat	1,706	1,626	,777
	4 saatten fazla	4,328*	1,465	,034
4 saatten fazla	2 saatten az	-3,140	2,020	,491
	2 saat	-2,622	1,509	,389
	3 saat	-4,328*	1,465	,034

Tablo 4.23. de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan ergenlerin internette geçirdikleri süreye göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum Sosyal ilişkiler ve Antisozyal eğilimler alt boyutlarda 4 saatten fazla (M=122,45) zaman geçiren grubun 3 saat olan (M=126,78) gruba kıyasla daha düşük oranda sosyal uyum puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

4.3.Ölçekler Arası Korlasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.24: Ölçekler Arası Korlasyon Sonuçları

		Aile İle İlişkilerde Doyum	Olumlu Duygular	Yaşam Doyumu	Diğ.İleİlişkilerde Doyumu	ToplamıOlus	Aileliİlişkileri	Sosyalİlişkiler	Sosyal Normlar	Antisozyaleğilimler	ToplamSosyalUyum
Aile İle İlişkilerde Doyum	r	1	,728**	,609**	,780**	,896**	,107**	,058	-,039	-,087*	,010
	p		,000	,000	,000	,000	,009	,161	,340	,034	,806
	n		594	594	594	594	594	594	594	594	594
Olumlu Duygular	r		1	,700**	,700**	,887**	,076	,058	-,043	-,002	,028
	p			,000	,000	,000	,063	,155	,293	,957	,495
	n			594	594	594	594	594	594	594	594
Yaşam Doyumu	r			1	,677**	,830**	,143**	,144**	,141**	,107**	,177**
	p				,000	,000	,000	,000	,001	,009	,000
	n				594	594	594	594	594	594	594
Diğ.İle İlişkilerde Doyumu	r				1	,904**	,042	,041	-,002	-,060	,006
	p					,000	,310	,322	,961	,141	,887

Doyum	n	594	594	594	594	594	594
Toplam İyi Olus	r	1	,101*	,081*	,009	-,020	,055
	p		,014	,049	,834	,621	,182
	n		594	594	594	594	594
Aile İlişkileri	r		1	,458**	,307**	,392**	,696**
	p			,000	,000	,000	,000
	n			594	594	594	594
Sosyal İlişkiler	r			1	,475**	,377**	,773**
	p				,000	,000	,000
	n				594	594	594
Sosyal Normlar	r				1	,547**	,779**
	p					,000	,000
	n					594	594
Antisosyal eğilimler	r					1	,769**
	p						,000
	n						594
Toplam Sosyal Uyum	r						1
	p						
	n						

Tablo 4.24 de görüldüğü üzere Aile ile ilişkilerde doyum alt boyutu ile Aile ilişkileri alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu Anti sosyal eğilimler alt boyutu ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Olumlu duygular ve Diğerleri ile ilişkilerde doyum ile sosyal uyum alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Yaşam doyumu alt boyutu, Diğerleri İle İlişkilerde Doyum, Toplam İyi Olus, Aile İlişkileri, Sosyal İlişkiler, Sosyal Normlar, Antisosyal Eğilimler, Toplam Sosyal Uyum ile anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.

4.4.Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.25: Regresyon Analizi Sonucu

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	122,407	2,667		45,892	,000
Aile İle İlişkilerde Doyum	-,045	,332	-,009	-,136	,892
Olumlu Duygular	-,577	,342	-,112	-1,685	,093
Yaşam Doyumu	2,254	,369	,367	6,104	,000
Diğ. İle İlişkilerde Doyumu	-,750	,339	-,156	-2,215	,027
	R=,246	R ² =,061	F=9,502	p=,000	

Tablo 4.25’de görüldüğü gibi öznel iyi oluş alt boyutlarının öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal uyum puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

incelendiğinde bu modelin anlamlı olduğunu görülmektedir ($R = ,246$; $R^2 = ,061$, $p < .01$). Buna göre öğrencilerin öznel iyi oluşlarını, Aile ile ilişkilerde doyum Olumlu Duygular Yaşam Doyumu ve Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Yani Aile ile ilişkilerde doyum Olumlu Duygular Yaşam Doyumu ve Diğerleri İle İlişkilerde Doyumu öznel iyi oluşun %6 kadarını ($R^2 = 0.061$) açıklayabildiği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, Yaşam Doyumu ve Diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutları ile anlamlı yordadığı diğerleri ile anlamlı yordamadığı görülmüştür. Göreli önem sırası yaşam doyum alt boyutu olduğu görülmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1.Sonuç ve Tartışma

Bireylerin üretken olmaları sağlıklı bir psikoloji ile yaşam sürmeleri, kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları yerine getirmesinin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksekliği ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Diener ve Seligman, 2002: 81–84; Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005: 803–855). Öznel iyi oluş olgusunun bireyin yaşam uyumları ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda diğerleri ile ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu boyutta kız öğrencilerin puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinde cinsiyetin öznel ve psikolojik durumda anlamlı farklılığa yol açtığı belirlenmiştir. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu ve psikolojik ihtiyaçlarını farklı demografik değişkenlerle karşılaştırarak incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversitede öğrencilerinin cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında ve öznel iyi oluşlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulgulanmıştır. Bizim araştırmamızda kız öğrencilerinin diğerleri ile ilişkilerinde yüksek iyi oluşa sahip olmalarının cinsiyet özellikleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kadınların sosyal ilişkilerinde daha yakın ilişkiler kurabilmesi mümkündür. Her alt boyutta farklılığın görülmemesi de doğal karşılanmalıdır. Öznel iyi oluş bireyin kendisine ilişkin algısının sonucudur. Dolayısıyla her boyutta farklı olmasını beklememek gerekmektedir.

Ergenlerin yaşlarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında yaşın öznel iyi oluş algısında farklılık oluşturduğuna ilişkin olarak bulgular incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bu bulguya benzer şekilde Demir, Çelebi ve Osman (2015) 14-19 yaş arasındaki

ergenlerde farklılık olmadığını belirlemiştir. Bundan farklı olarak Ercan ve Eryılmaz (2011) 14-17 yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumlu kişilik özellikleri açısından anlamlı farklılık olduğu (Ercan ve Eryılmaz, 2011), 14-17 yaş arası 250 öğrenciyle yapılan araştırmada, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının da anlamlı ve önemli düzeyde yükseldiği bulunmuştur (Eryılmaz, 2011). Bu araştırmada önceki araştırmalardan farklı çıkmış olmasının sebebinin örneklem kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Örneklem sayısı itibarıyla bu araştırmanın örneklemini 594 olması oldukça geniş bir kitleye ulaşıldığını göstermektedir.

Ergenlerin sınıflarına, kardeş sayısına, öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda toplam iyi oluş ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Demir, Çelebi ve Osman (2015) öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bu araştırmaya benzer şekilde anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Psikolojik iyi oluşun hiçbir alt boyutu ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemediği (Tatlilioğlu, 2012). Datu ve King (2018) eğitim görülen sınıf düzeyinin öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar incelendiğinde araştırma sonuçlarının alan yazınla benzer sonuçlar verdiği yorumu yapılabilir. Öznel iyi oluşta kardeş sayısı ve sınıf düzeyleri öznel iyi oluş düzeyini etkilemediği yorumu yapılabilir.

Ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre Toplam iyi oluş ile tüm alt boyutlarda gelir durumu 2500 TL ve altı olanlar ile diğer gelir grupları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Gelir durumu az olan grubun öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cendekseven (2004) üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyo-ekonomik değişkenin yaşam doyumunu, öznel iyi olmayı, olumlu ilişkiler kurmayı, özerkliği, çevresel hâkimiyeti, kendini kabul ve psikolojik iyi olmayı etkilediği, sosyo ekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Türkdoğan (2010) öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması cinsiyete, sınıf düzeyine, barınma durumuna, yerleşim birimine, ailenin gelir durumuna, algılanan ekonomik doyuma ve eğitim programlarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerde temel ihtiyacın karşılanma durumuna göre öznel iyi oluşların ilişkili olduğu ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyinin anlamlı

olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak Demir, Çelebi ve Osman (2015) ailelerinin gelir durumu düşük olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde bazı araştırmalarda farklı sonuçlara rastlanmış olsa da çoğunluk araştırmada gelir durumunun öznel iyi oluş düzeyini etkilediği gelirleri az olan grubun öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düşük gelirli olmak bazı ihtiyaçların karşılanmamasına veya geç karşılanmasına sebep olabilir. Buda öznel iyi oluşu etkileyebilir.

Ergenlerin kendisine ait odası olma durumuna göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş, Aile ile ilişkiler ve Diğerleri ile ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, Olumlu duygular ve Yaşam doyumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Toplam iyi oluş, Aile ile ilişkiler ve Diğerleri ile ilişkiler alt boyutlarında kendisine ait odası olanların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendisine ait odası olmanın öğrencilerin yaşam kalitesi başta olmak üzere özel yaşamına imkan tanınması yönüyle psikolojik durumunu olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Ergenlerin süregen hastalığı olma durumuna göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam iyi oluş ölçeği ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Süregen hastalığı olmayanların öznel iyi oluş algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Süregen hastalık yaşam kalitesini olumlu etkilemektedir. Kişinin psikolojik yönden yıpranmasına neden olabilmektedir. Bu sonucun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Uyum Ölçeği Aile İlişkileri alt boyutu puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sosyal ve duygusal sorunların yaygın olarak görüldüğü ergenlik döneminde bulunan çocuklar (Karevold, 2008) uyum sağlama konusunda risk altında bulunmaktadır (Steinberg, 2017). Bireyler arasındaki sağlıklı ilişkiler temeline dayalı olan sosyal uyum (Sampson, 2003: 53–64), daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Araya ve diğerleri, 2006: 3072–3083; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun olduğu toplumsal yapıda sağlıklı ilişkilerin fazlalığı, olumsuz davranışların azaldığı belirlenmiştir (Kawachi ve Berkman, 20014: 58–467; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865). Sosyal uyumun gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi olduğu görülmüştür (De Silva ve

diğerleri 2005: 619–627; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091). Özellikle, sosyal uyum ile çocuk ve ergen depresyonu arasında ters ilişki gösterilmiştir (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Echeverría ve diğerleri 2008: 853–865; Kingsbury ve diğerleri, 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091; Solmi ve diğerleri 2017), kaygı (De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Kingsbury ve diğerleri 2015: 3239–3248; Donnelly ve diğerleri 2016: 2083–2091) ve dışsallaştırıcı davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Curtis ve diğerleri 2004: 1917–1927; De Silva ve diğerleri 2005: 619–627; Jaffee ve diğerleri 2007: 231–253). Genellikle uyumlu bir aile ortamında yetişen çocuklar olgunlaşır ve kişilik sahibi olurlar. Çocuklar sevildikçe ve desteklendikçe kendilerine duydukları sevgi ve saygı artar.

Ergenlerin cinsiyetlerine göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek ergenlerin kızlara kıyasla sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında farklı sonuçların olduğu belirlenmiştir. Avşar (2019) 14 – 18 yaş grubu ergenlerin cinsiyetin, anlamlı bir fark oluşturmadığını belirlemiştir. Bu araştırma sonucunda erkek öğrencilerin sosyal uyumlarının yüksek olması erkeklerin sosyal ortamlara girmelerini daha kolay olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ergenlerin yaşlarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Sosyal normlar ve Anti sosyal eğilimler alt boyutlarda 18 yaşındakilerin 16 ve 17 yaşındakilere kıyasla sosyal uyum puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. 15 yaşındaki ergenlerinde 16 yaşındakilere kıyasla sosyal uyum puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin sınıflarına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ve Sosyal normlar alt boyutunda 9. Sınıftakilerin 11. Sınıftakilere kıyasla daha düşük sosyal uyum gösterdikleri en yüksek sosyal uyum puanının 11. Sınıf öğrencilerinde olduğu belirlenmiştir. Avşar (2019) 14 – 18 yaş grubu ergenlerin sosyal uyumlarının sınıf düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Alan yazında farklı sonucun olduğu bir araştırmaya rastlanmıştır. Bu konuda yaşın ve sınıfın sosyal uyum ile olan ilişkisi farklı araştırmalarda sınıanmalıdır. Bu sonuçların örneklem kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin kardeş sayısına göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Sosyal normlar ve Anti sosyal eğilimler alt boyutlarda tek çocuk olanların 4 kardeş ve üzeri olanlara kıyasla sosyal uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Avşar (2019) 14 – 18 yaş grubu ergenlerin sosyal uyumlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Bu konuda kardeş sayısının sosyal uyum ile olan ilişkisi farklı araştırmalarda sınanmalıdır. Bu sonuçların örneklem kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada tek çocuk olanların sosyal uyumlarının daha yüksek olmasında gelir durumu gibi diğer çevresel değişkenlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü genelde gelir durumu yüksek olanların daha az çocuğu bulunmaktadır.

Ergenlerin ailelerinin gelir durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Aile ilişkileri, Sosyal normlar ve Antisozyal eğilimler alt boyutlarda geliri 2500 TL ve altı olanların 2501 ve 7500 TL arası gruplara kıyasla daha düşük oranda sosyal uyum puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Aşırı yoksul ergenler daha fazla uyum sorunları göstermektedir (Correa-Velez ve diğ., 2010; Li ve Lerner, 2011). Farklı ekonomik geçmişe sahip olma ve ekonomik yetersizlikler, çocuğun okuldan çekilmesine neden olabilecek olumsuz kalıp yargılar, sosyal ve duygusal olarak düşük performans sergileme ve olumsuz davranışları benimseme gibi durumlar (Stegelin, 2017). Bu sonuçlar sosyal uyum ile gelir durumunun ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin kendilerine ait oda olma durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Oda sahibi olmanın sosyal uyumu etkilemediği yorumu yapılabilir.

Ergenlerin süregen hastalığı olma durumuna göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum ile Sosyal ilişkiler ve Sosyal normlar alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Süregen hastalığı olmayanların olanlara kıyasla sosyal uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile ilişkileri ile Antisozyal eğilimler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Süregen hastalık bireyin sosyal yaşamını etkileyebilir. Hastalığın verdiği sınırlılıklar onun sosyal uyumuna olumsuz etki yapmış olabilir.

Ergenlerin internette geçirdikleri süreye göre sosyal uyum ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda Toplam sosyal uyum, Sosyal ilişkiler ve Antisozyal eğilimler alt boyutlarda 4 saatten fazla zaman geçiren grubun 3 saat olan gruba kıyasla daha düşük oranda sosyal uyum puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Bilgisayar başında uzun süre zaman geçirmek kişinin yaşamının bireyselleşmesine diğer akranları ile iletişim kurmasına engel olabilir.

Aile ile ilişkilerde doyum alt boyutu ile Aile ilişkileri alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu Anti sosyal eğilimler alt boyu ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Olumlu duygular ve Diğerleri ile ilişkilerde doyum ile sosyal uyum alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Yaşam doyumu alt boyutu ise tüm alt boyutlarda anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Kırık ve Sönmez'in (2017) yapmış olduğu çalışmada, iletişim ve öznel iyi oluş arasında yüksek bir ilişki görülmüş ve ilişki oranı %70 olarak tespit edilmiştir. Ben-Zur (2003) ergenlerin öznel iyi oluşla yeterlilik ve optimizm (olumlu düşünme) arasında olumlu yönde ilişki olduğu, ebeveynin öznel iyi oluş yüksekliği ile ergen öznel iyi oluş yüksekliği ile olumlu yönde ilişki olduğu ancak ergenlerdeki yeterlilik ve olumlu düşünmenin ebeveynin olumlu düşünme düzeyleri ile aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Siewert vd. (2011) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırmanın bulguları sosyal desteğin öğrencilerde öznel iyi oluş puanlarının yükselmesine etki yaptığını ve sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Shoshani ve Slone (2013) karakterlerin güçlü yanları öznel iyi oluşu ve okul uyumlarını destekler nitelikte olduğu belirlenmiştir. Entelektüel gücün okul başarısını olumlu etkilediği, belirlenmiştir. ılımlı olmanın ve aşkın duygulara sahip olmanın öznel iyi oluşu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Tian, Liu, Huang, Huebner (2013) ilk ergenlik döneminde, anne baba ve öğretmen desteğinin okul öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, buna karşın arkadaş desteğinin okul öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı bildirilmiştir. Öztürk ve Çetinkaya (2015) olumlu duyguların yaşam doyumu, tinsellik, iyimserlik ile olumlu yönde; sürekli kaygı, durumluk kaygı, olumsuz duygu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluşta cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark oluşturmadığı spor faaliyeti yapanların olumlu duygu puanlarında katılmayanlara kıyasla da yüksek olduğu belirlenmiştir. Wang ve

Fowler (2019) Tayvanlı gençler örnekleminde sosyal uyumu, kolektif etkinlik ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal uyumun güçlü olması benlik saygısını artırarak gençlerin iyi oluşunu etkileyebileceğini göstermiştir.

Öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal uyum puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları incelendiğinde yüzde 6 oranında açıkladığı görülmüştür. Göreli önem sırası yaşam doyumu alt boyutu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kendilerini daha mutlu hisseden bireylerin daha fazla yardım etme davranışında bulundukları ve sosyal uyum gösterdikleri belirlenmiştir (Diener ve Seligman 2002: 81; Johnston ve Glasford 2017; Sierksma, Thijs ve Verkuyten 2014). Ayrıca, içsel amaçların öznel iyi oluşa olumlu yönde katkıda bulunurken, dışsal amaçların öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu görülmüştür (İlhan ve Özbay, 2010). Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada, iyimserlik eğilimi öznel iyi oluşu yüksek düzeyde yordamışken, özsaygı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamamıştır. Korelasyon analizinde ise özsaygı ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde orta düzeyde ilişki çıkmıştır (Atak ve Eryılmaz, 2011). Ergenlerle yapılan bir başka çalışma sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükseldikçe, ergenler çevreden olumlu tepki aldıkça ve çevreye olumlu tepki verdikçe derse katılmaya ilişkin motivasyon düzeyleri yükselmektedir (Aypay ve Eryılmaz, 2011). Ergen öznel iyi oluş düzeyleri hem ihtiyaçlarını doyurmalarından hem de yaşam amaçlarını belirlemelerinden etkilenebilir olduğunu göstermiş, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçları belirlemenin aracı rolü de anlamlı çıkmıştır (Eryılmaz, 2011). Ergenlerin benlik kurguları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan bir çalışma, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip ergenlerin, özerk benlik kurgusuna sahip ergenlere göre olumlu duygu ve yaşam doyumu puanlarının yüksek, özerk benlik kurgusuna sahip ergenlerin olumsuz duygu puanlarının ise özerk-ilişkisel benliklere sahip olanlara göre yüksek olduğunu göstermiştir (Özdemir, 2012). Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinde arkadaşlardan hoşnut olma ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında önemli bir ilişki tespit edilmemiştir. Bird ve Markle (2012) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda öznel iyi oluşu geliştirmeye yönelik program uygulamışlardır. Çalışma sonucunda öznel iyi oluşu destekleyen müdahale programlarının (kişisel amaç belirleme, yapılandırılmış mentörlük veya yaşam koçluğu, şükran hissini arttırmaya

yönelik çalışmalar ve kişiler arası becerilerin geliştirilmesine yönelik programlar) akademik başarıyı ve okul işlevini olumlu etkilediği belirlenmiştir.

5.2.Öneriler

1. Yaşam doyumu artıkça sosyal uyum artmaktadır. Öğrencilerin yaşamdan doyum almaları onların sosyal uyumlarına katkı sağlamaktadır. Öğrencilere öznel iyi oluşlarını artırıcı eğitim uygulamalarının yapılması önerilebilir. Başta problem çözme, yaşam becerisi eğitimleri, öfke kontrolü eğitimi verilmesi, onların iyi oluş halinin artmasına yol açabilir. Ayrıca fiziksel aktivitenin yararlı olduğu düşünülmektedir.

2.Ergenlerin sosyal uyumları üzerinde etkili olan gelir durumu faktörü düşünülerek burs gibi sosyal destek uygulamalarının yaygınlaştırılması yararlı olabilir.

3.Sınıf düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal uyumlarının daha düşük olduğu bulgusundan yola çıkarak özellikle 9. Sınıf öğrencilerine oryantasyon çalışması yapılmalı sosyal etkinlikleri artırılmalıdır.

4.Süregen hastalığı olan bireylere sosyal uyumlarını geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Hobi etkinlikleri, kurslar, sanatsal faaliyetler ve gerektiğinde psikolojik destek verilmelidir.

5.İnternet başında geçirilen sürenin fazlalığı ergenlerin sosyal uyumlarını olumsuz etkilemektedir. Bu açıdan internet kullanım süresine sınırlama getirilmesi yararlı olabilir. Sınırlama aşamasında psikolog ve psikolojik danışmanlardan profesyonel yardım alınabilir. Ayrıca öğrenciye gerekçesi açıklanarak karşılıklı bir mutabakat imzanabilir. İkna edilmesi yoluyla davranış değişikliği sağlanabilir. Yerine spor ve hobi gibi pozitif davranışlar kazandırılabilir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. (2005). *Yaşamın Kalitelendirilmesi*, İstanbul: Tuzla Belediyesi Yayınları.
- Adler, M. G., Fagley, N. S., (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value And Meaning As A Unique Predictor Of Subjective Well-Being, *Journal of Personality*,73(1): 79-114.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrenenlerinin Bilişsel Çarpıtma Seviyeleri İle Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Seviyeleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Psikolojik Bir Kavram Olan Özgeciliğin Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akgündüz, Y. ve Bardakoğlu, Ö. (2012). Subjective Well-Being Levels Of Vocational High School Students. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 1(2): 101- 106.
- Alagözlü, S., (2006). *Hastane Yöneticilerinin Problem Çözme ve Karar Verme Yetilerinin Değerlendirilmesi: Hacettepe Üniversitesi Hastanelerinde Bir Uygulama*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aras, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Araya, R, Dunstan, F, Playle, R, Thomas, H, Palmer, S and Lewis, G (2006) Perceptions of Social Capital and The Built Environment and Mental Health. *Social Science ve Medicine* 62, 3072–3083.
- Aslan, D. (2017). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Bakış Açısı Alma Becerilerine Empati Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Atak, H. ve Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi Dergi *Park Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Arşiv* 10(37): 170-181
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, Evlilik Doyumu Ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avad, H. (2019). *Müzik Enstrümanı Çalmanın Okul Çağı Çocuklarının Sosyal Uyum Ve Beceri Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Avşar, A. (2019). *14 – 18 Yaş Grubu Ergenlerde Sosyal Uyum Ve Spor İlişkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aypay, A ve Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Dergi *Park Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Arşiv* 1(21): 26-44
- Bacanlı, H.(2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Balcı-Çelik, S. (2008). Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programı'nın hemşirelerin iyimserlik düzeylerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3): 781-804.
- Balkaya, F. (2003). Çocukluk Depresyonu. *Türk Psikoloji Bülteni Çocuk Psikolojisi Özel Sayısı*. 9(30-31): 73-86.
- Bakırcıoğlu, R. (2000). *İlköğretim Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barraclough, D.J. (2000) *Changes in Counselor Intentions After Empathy Training. Doctoral Dissertation*. The University of North Dakota.
- 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.

- Berry, D. S. ve Hansen, J. S. (1996). Positive Affect, Negative Affect, and Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4): 796-809
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1984). Coping, Stress, and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4): 877.-891.
- Bird, J. M., ve Markle, R. S. (2012). Subjective Well-Being İn School Environments: Promoting Positive Youth Development Through Evidence-Based Assessment And İntervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1): 61-66.
- Bosc M, Dubini A, Polin V ve ark. (1997) Development and Validation of A Social Functioning Scale, The Social Adaptation Self-Evaluation Scale. *Eur Neuropsychopharmacol*, 71, 57-70.
- Cemalcılar, Z. (2012) *Psikoloji* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi 2-27.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Certel, Z., Bahadır, Z. ve Saracaloğlu, S. (2015). Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilikleri İle Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 307-318.
- Ceyhan, E. (1999). *Mesleki Sorun Düzeyleri Farklı Okul Öğretmenlerinin Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chan, D. W., (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well- being among Chinese school teachers in Hong Kong, *Educational Psychology*, 30, 139-153.
- Cicchetti, D and Rogosch, FA (1997) The Role of Self-Organization İn The Promotion of Resilience İn Maltreated Children. *Development and Psychopathology* 9, 797–815

- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Correa-Velez I, Gifford Sm, Barnett Ag (2010). Longing to Belong: Social İnclusion And Wellbeing Among Youth With Refugee Backgrounds İn The First Three Years İn Melbourne, Australia. *Social science ve medicine*, 71 (8): 1399-1408.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi* İstanbul: Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research (4th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education
- Curtis, LJ, Dooley, MD and Phipps, SA (2004) Child Well-Being And Neighbourhood Quality: Evidence From The Canadian National Longitudinal Survey of Children and Youth. *Social Science ve Medicine* 58, 1917–1927
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitapevi
- Cüceloğlu, D. (1997). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çelik, V. (2006). *Türk Eğitim Sisteminde Yeni Paradigma Arayışları Bildiriler Kitabı Eğitimciler Birliği Sendikası* www.egitimbirsen.org.tr s.267-281.
- Çelik, E., (2007). *Ortaöğretim Coğrafya Derslerinde Bilgisayar Destekli Animasyon Kullanımının Öğrenci Başarısına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Coğrafya Eğitimi Bilim Dalı. İstanbul.
- Danışık, D.N. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3): 1-9.
- Datu, J. A. D. ve King, R. B. (2018). Subjective Well-Being İs Reciprocally Associated With Academic Engagement: A Two-Wave Longitudinal Study. *Journal of schoolpsychology*, 69, 100-110.

- Demir Çelebi, Ç ve Osman, S. (2015) Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 5 (2): 99-146
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction Decision Making Styles And Desicion Self Esteem: An Investigation with Turkish University Students, *Social Behaviour and Personality*, 34(9): 1161-1170.
- Derli, E. ve Alpay, A. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri Ve İşbirliği Yapma Karakterlerinin İnsani Değerlerini Yordaması Ve Bu Özelliklerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, Özel sayı, 12(2): 1249-1269.
- De Silva, MJ, McKenzie, K, Harpham, T and Huttly, SR (2005) Social Capital and Mental İllness: A Systematic Review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 59, 619–627.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E.(2000). Subjective well-being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National İndex. *American Pschologist*, 55 (1): 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines For National İndicators Of Subjective Wellbeing And İllbeing. *Journal of Happiness Studies*, 7(4): 397-404.
- Diener, E. ve Diener, B.R. (2000). New Directions İn Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7, 181 185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture And Subjective Wellbeing: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Pyschology*, 54(1): 403-425.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.

- Diener, E. Sapyta, J.J. and Suh E. (1998). Subjective Well-Being İs Essential To Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, Ed ve Seligman, Martin E. (2002). Very Happy People. *Psychological science*, 13(1): 81-84.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., ve Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D-W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Diken, İ.H. (2011). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (Ed.Ceyhan, E). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2196.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1): 181-197.
- Doğan, M. (2011) *Çocuk Ruh Sağlığı* (Ed.Uzuner, Y.).Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2200.
- Donnelly, L, McLanahan, S, BrooksGunn, J, Garfinkel, I, Wagner, BG, Jacobsen, WC, Gold, S and Gaydos, L (2016) Cohesive Neighborhoods Where Social Expectations Are Shared May Have Positive İmpact On Adolescent Mental Health. *Health Affairs* 35, 2083–2091.
- Du, Y. ve Wei, M. (2015). Acculturation, Enculturation, Social Connectedness, And Subjective Well-Being Among Chinese International Students. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 299-325.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan Ve Dolaylı Rollerı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29): 13-24.
- Echeverría, S, Diez-Roux, AV, Shea, S, Borrell, LN, and Jackson, S. (2008) Associations of Neighborhood Problems And Neighborhood Social Cohesion With Mental Health And Health Behaviors: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Health ve Place* 14, 853–865.

- Emmons, R. A., Shelton, C.S., (2002). *Gratitude and The Science Of Positive Psychology, Handbook Of Positive Psychology*, In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), 459-471, New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington, DC: APA Books.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2014). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Ergin, H. (2008). *Evlilik okulu projesi*. H. Yavuzer (Ed.). Eşler Arası İletişim Çatışmaları (s.187-210). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erkuş, A. (2001). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*, Ankara, Doruk Yayınları,
- Eroğlu, E. (2013). *İş ve Yaşamda Motivasyon* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3022.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4): 975–989.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 189-203.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3):, 189-203.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31): 111- 128.

- Froh, J. J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. B.,(2009). Gratitude and Subjective Well-Being İn Early Adolescence: Examining Gender Differences, *Journal of Adolescence*, 32 633-650
- Froh, J. J. Sefick, W.J. and Emmons R. A. (2008), Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being, *Journal of School Psychology*, 46 (2): 213-233.
- Froh, J. J. ,Emmons, R. A.,Card, N. A.,Bono, G., Wilson, J., (2011). Gratitude and The Reduced Costs Of Materialism İn Adolescents, *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.
- Gable, L. S., Reis, H. T., Asher, E. R. ve Impett, E. A. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The İntrapersonal And İnterpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2): 228- 245.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative studt of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma* (Çev. Nilüfer Voltan Acar). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Goodhart, E. D. (1985). Some Psychological Effects Associated With Positive and Negative Thinking About Stressful Event Outcomes: Was Pollyanna Right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1): 216-232.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* 17. Baskı, Banu Seçkin Yüksel (çev.) İstanbul: Varlık/Bilim Yay.
- Goleman, D. (1998). *İş Başında Duygusal Zeka*, Çev: Banu Seçkin YÜKSEL, İstanbul, Varlık Yayınları
- Grant A.M., Gino F., (2010). A Little Thanks Goes A Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, (6): 946-955.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition ve Emotion*, 13(5),:551-573.

- Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin Saldırganlık Seviyeleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi* 160, 272-300.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. Kademe öğrenenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik değişkenlere göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5): 621-637. doi: 10.1521/jscp.2005.24.5.621
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis Of Gender And Social Class As Correlates Of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37 (8): 645-657.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6): 715-733.
- Hawkins, W. E., Hawkins, M. J. ve Seeley, J. (1992). Stress, Health-Related Behavior and Quality of Life on Depressive Symptomatology in a Sample of Adolescents. *Psychological Reports*, 71(1): 183-186.
- Hendrickson, B., Rosen, D. ve Aune, R. K. (2011). An Analysis Of Friendship Networks, Social Connectedness, Homesickness, And Satisfaction Levels Of International Students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3): 281-295.
- Henrich, G. ve Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM): A Short Questionnaire for Assessing Subjective Quality of Life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3): 150.

- Heppner, P. P., and Krauskopf, C. J. (1987). The Integration of Personal Problem Solving Processes Within Counseling. *The Counseling Psychologist*, 15.
- Herbert, T. B. ve Cohen, S. (1993). Stress and Immunity In Humans: A Meta-Analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55(4): 364–379.
- Hezer, K. (2018). *6-12 Yaş Arası Öğrencilerin Sosyal Uyum Sorunu ve Okul Sosyal Hizmeti: Sancaktepe Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hökelekli, H. (2001). *Din Psikolojisi*, T.D.V. Yay., Ankara.
- İlhan, T. ve Özbay, Y (2010). The Predictive Role of Life Goals and Psychological Need Satisfaction On Subjective Well-Being Dergi Park *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Arşiv* 4(34): 109-116
- Işık, E., Akbaş, T., Kırdök, O., Avcı, R. ve Çakır, İ. (2012). Use of The Genogram Technique In Counseling With Turkish Families. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 131-137.
- İşmen, E. (2001). Duygusal Zeka Ve Problem Çözme, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1,13.
- İmece, S. (2017). *İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Empati Eğilim Becerileri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Jaffee, SR, Caspi, A, Moffitt, TE, Dodge, KA, Rutter, M, Taylor, A and Tully, LA (2005) Nature X nurture: Genetic Vulnerabilities Interact With Physical Maltreatment To Promote Conduct Problems. *Development and Psychopathology* 17, 67–84.
- Jaffee, SR, Caspi, A, Moffitt, TE, Polo-Tomás, M and Taylor, A (2007) Individual, Family, and Neighborhood Factors Distinguish Resilient From Non-Resilient Maltreated Children: A Cumulative Stressors Model. *Child Abuse and Neglect* 31, 231–253
- Johnston, Brian M. ve Glasford, Demis E. (2018). Intergroup Contact And Helping: How Quality Contact And Empathy Shape Outgroup Helping. *Group Processes ve Intergroup Relations*, 21(8): 1185-1201

- Jordan, P. J., ve Troth, A. C. (2004). Managing Emotions During Team Problem Solving: Emotional Intelligence and Conflict Resolution. *Human Performance*, 17(2), 195–218.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem, Cemalcılar. Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. 16. bs. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kapıkıran, N. A. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Davranışın Empatik Eğilim Ve Kendini Ayarlama Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 33- 58.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karevold E (2008). Emotional Problems İn Childhood And Adolescence: predictors, pathways and underlying structure.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016) Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 770-782.
- Kawachi, I and Berkman, LF (2001) Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health-Bulletin of the New York Academy of Medicine* 78, 458–467
- Kessler, RC, Davis, CG and Kendler, KS (1997) Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine* 27, 1101–1119.
- Kırık, A. M., ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi, *İnife-Dergi*, 15-26.
- Kışlak, Ş. T., ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Kingsbury, M, Kirkbride, JB, McMartin, SE, Wickham, ME, Weeks, M and Colman, I (2015) Trajectories of Childhood Neighbourhood Cohesion And Adolescent Mental Health: Evidence From A National Canadian Cohort. *Psychological Medicine* 45, 3239–3248.
- King, L. A. (2001). The Health Benefits Of Writing About Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

- Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (Ed.). (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment*. New York: Guilford Press.
- Konuk, Y. (2018). *Sosyal Bilgiler Dersinde Empati Becerisine Dayalı Etkinliklerin Öğrencilerin Çevre Bilincine Ve Akademik Başarılarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi,
- Köse, Ali; Ayten, Ali. (2012) *Din Psikolojisi*, İstanbul Timaş Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi*. 1. Baskı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Lambert, N. M., Margeret, C., Durtschi, J., Fincham, F., Graham, S. M., (2010). Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship, *Psychological Science (Sage Publications Inc.)*, 21(4) 574-580.
- Lazarus R. S., Lazarus B. N., (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*, New York: Oxford Universty Press.
- Li Y, Lerner Rm (2011). Trajectories of School Engagement During Adolescence: Implications For Grades, Depression, Delinquency, And Substance Use. *Developmental psychology*, 47(1): 233-247.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade D., (2005). Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change, *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S. King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology Of Being*. New York, US: Reinhold Publishing.
- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., ve Kerns, K. A. (2016). Emotional Competence And Anxiety In Childhood And Adolescence: A Meta-Analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(2): 162-184.
- McCullough, M. E., Tsang, J.A., Emmons, R. A., (2002a). Gratitude in intermediate affective terrain. Links of grateful moods to individual difference and daily

emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang J. A., (2002). The grateful disposition: A Conceptual And Emprical Topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B., (2001). Is Gratitude A Moral Affect?", *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). *The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview*. İçinde M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, (1-13) New York: The Guilford Press.

McCullough, G., Huebner, E. S. ve Lauglin E. J. (2000). Life Events, Self-Concept, And Adolescents' Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the Schools*, 37(3): 281-290.

Mcknight, C. Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, And Global Life Satisfaction İn Adolescents. *Psychol. Sch*, 39, 677–687.

McElwain, N. Halberstadt, A. ve Volling, B (2007) Mother- and Father-Reported Reactions To Children's Negative Emotions: Relations To Young Children's Emotional Understanding And Friendship Quality. *Child Development*, 78 (5): 1407– 1425.

Mihalca, A. M. ve Tarnavska, Y. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Social Functioning İn Adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 82, 574-579.

Michl, LC, McLaughlin, KA, Shepherd, K and NolenHoeksema, S (2013) Ruminatin as a Mechanism Linking Stressful Life Events To Symptoms Of Depression And Anxiety: Longitudinal Evidence İn Early Adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology* 122, 339–352.

Moberg, D. O. (2012). *Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions Of Aging Theory, Research, Practice, And Policy*. Routledge, New York 8c London.

Morgan. G. (1993). *İşte, Yaşamda Stresle Başa Çıkmanın Yolları*. İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.

- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neugarten, B.J., Havighurst, R.J., ve Tobin, S.S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Olmuş G.Ö. (2001). *Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ören N, ve Gençdoğan, B. (2007). Lise Öğrenenlerinin Depresyon Seviyelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25(1), 85-92.
- Özdemir, A. (2012). *Çatışma ve Stres Yönetimi-1* (Ed. Ceyhan, E) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2547 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1517.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven İ. E. (1992). *Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı*. İkinci Revizyon. Ankara.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı Ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 145-166
- Park, N. (2004). The Role Of Subjective Well-Being İn Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 59(1), 25-39.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. P., (2004). Strengths Of Character And Well-Being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Pecukonis, E. V. (1990). A Cognitive/Affective Empathy Training Program As A Function Of Ego Development İn Aggressive Adolescent Females. *Adolescence*, 25(97), 59.
- Peker, H. (2010). *Dua, İbadet ve Dinî Törenler Din Psikolojisi* (Ed. Hökelekli, H.). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2051.
- Peker, A., Eroğlu, Y., ve Ada, Ş. (2012). Ergenlerde Siber Zorbalığın Ve Mağduriyetin Yordayıcılarının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2): 185,206.

- Peterson, C., Seligman, M. E. P., (2004). *Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification*, New York: Oxford University Press.
- Rehber, E. ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1): 323-342.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları Ve Duygusal Zekânın Rolü. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 6 (4): 1-904
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. ve Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective Well-Being İn Adolescence: The Role Of Self-Control, Social Support, Age, Gender, And Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudemonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sağkal, A. S. ve Türnüklü, A. (2017). Barış Eğitimi Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Umut Düzeyleri Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47): 69-85.
- Salas, E. and Cannon-Bowers, J.A. (2001) The Science of Training: A Decade of Progress. *Annual Review of Psychology*, 52, 471-499.
- Sampson, RJ (2003) The Neighborhood Context Of Well-Being. *Perspectives in Biology and Medicine* 46, 53–64.
- Schultz, D. P. Ve Schultz, S. E. (2004) Modern Psikoloji Tarihi (çev. Aslan Y.) İstanbul Kaknüs Yayıncılık.
- Schwarzer, C. E. ve Sendor, M. (1999). Helping Others Helps Oneself: Response Shift Effects İn Peer Support. *Social Science and Medicine*, 48(11), 1563-1575.
- Seligman, M.E.P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive Psychology, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P, Steen, T., Park, N., Peterson, C., (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation Of Interventions, *American Psychologist*, 60(5)410-421.
- Shoshani, A., ve Slone, M. (2013). Middle School Transition From The Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, And School Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181.
- Siewert, Kerstin, Antoniow, Katja, Kubiak, Thomas ve Weber, Hannelore (2011). The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in daily life. *Journal of Health Psychology*, 16(4): 621-631.
- Sierksma, Jellie, Thijs, Jochem ve Verkuyten, Maykel (2014). Children's Intergroup Helping: The Role Of Empathy And Peer Group Norms. *Journal of Experimental Child Psychology*, 126: 369-383.
- Solmi, F, Colman, I, Weeks, M, Lewis, G and Kirkbride, JB (2017) Trajectories Of Neighborhood Cohesion In Childhood, And Psychotic And Depressive Symptoms At Age 13 And 18 Years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 56, 570–577.
- Sortullu, C. (2011). *Empati Eğitim Programının 12 Yaş Grubu Erkek Basketbolcularda Empati Becerileri ve Takım Birlikteliği Üzerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Steinberg L (2017). *Adolescence* (11th ed.). Boston: McGrawHill.
- Stegelin DA (2017). Strategies for Supporting Immigrant Students And Families: Guidelines for School Personnel.
- Stephan, W. C. and Finlay, K. (1999). The Role Of Empathy In Improving Intergroup Relations. *Journal of Social Issues*, 55(4), 729-747.

- Stoeber, J., ve Rambow, A. (2007). Perfectionism in Adolescent School Students: Relations With Motivation, Achievement, And Well-Being. *Personality and individual differences*, 42(7), 1379-1389.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269
- Tabachnick B.G. and Fidel, L.S.(2001). *Using Multivariate Statistics* (Fourth Edition). MA: Allyn and Bacon
- Tapmaz, Ç. (2012). *Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11 Yaş Grubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Tarhan, N. (2012) *Duyguların Psikolojisi* İstanbul: Timaş Yayınları
- Tatlılıoğlu, K. (2012) Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7 (4): 2857-2872.
- Teoman, D. D. (2015). *Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi İle Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., ve Huebner, E. S. (2013). Perceived Social Support And School Well-Being Among Chinese Early And Middle Adolescents: The Mediatonal Role Of Self-Esteem. *Social Indicators Research*, 113(3): 991-1008.
- Tunçel, M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutkun, Ö. F. (2006). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesindeki Türkiyeli Öğrencilerin Uyum Sorunları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 255-267.

- Tuzgöl, M. (2005) Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması *Türk Pdr Dergisi*. 3(23): 103-109.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Seviyeleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- Türkan, A. Şahan, R. Meydan, A. Türker, S. A. (2012). *Ortaöğretim din kültürü ve ahlak bilgisi ders kitabı 9. Sınıf* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., ve Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health*, 2(2): 89- 103.
- Ulupınar, S. (1997). *Hemşirelik Eğitiminin Sorun Çözme Becerisine Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik AD. İstanbul.
- Ulus, L. (2015). *Annelere Uygulanan Empati Eğitiminin Empati Ve Bağışlama Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Utami, M. S., Praptomojati, A., Wulan, D. L. A., ve Fauziah, Y. (2018) Self-esteem, Forgiveness, Perception Of Family Harmony, And Subjective Well-Being In Adolescents *International Journal of Research Studies in Psychology* 7(1), 59-72
- Wang SC , Fowler PJ (2019). Social Cohesion, Neighborhood Collective Efficacy, and Adolescent Subjective Well-being in Urban and Rural Taiwan. *Am J Community Psychol*. 63(3-4):499-510.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L. ve Kolts, R. (2004). Counting Your Blessings: Positive Memories Among Grateful Persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.

- Watkins, P. C., (2004). *Gratitude and Subjective Well-Being*, The Psychology Of Gratitude, In R. A. Emmons ve M. EM. McCullough (Eds),167-192, New York: Oxford: University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, K. L., (2003). Gratitude and Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Wellbeing, *Social Behavior and Personality*, 31, 431-451.
- Worthington, E. L. and Wade, N. G. (1999). The Social Psychology Of Unforgiveness And Forgiveness And İmplications For Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrenenlerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi
- Yetim, Ü.(2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yüksel, A. (2004). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 341-354.

EKLER

BİLGİLENDİRME FORMU (Ek_1)

Bu çalışma lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal uyumları arasındaki ilişkinin incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, kimse ile paylaşılmayacaktır. Toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (). Araştırmanın sonuçları tez kabul edildikten sonra ulusal tez merkezinden yayınlanacaktır.

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Halil İbrahim GÖZCÜ
İZÜ PDR Yüksek Lisan Öğrencisi

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

***Evet () *Hayır ()**

KİŞİSEL BİLGİ FORMU (Ek_2)

1. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek
2. Yaşınız () 15 () 16. () 17. () 18 ve üzeri
3. Sınıfınız () 9. () 10. () 11. () 12.
4. Kardeş Sayısı (Siz hariç)
() Tek Çocuk () 1 kardeş () 2-3 kardeş () 4 ve fazlası
5. Ailenizin Gelir Durumu?
() 2500 TL ve altı () 2501-5000 TL () 5001-7500 TL
() 75001-10000 TL () 10001 TL ve üzeri
6. Evde size ait odanız var mı? () Var () Yok
7. Süregen (sürekli ilaç kullandığınız ve/veya kontrol altında tutulmanız gereken) bir hastalığınız var mı? () Var () Yok

8. Bilgisayar, İnternet veya Sosyal Medya ortamında günlük ne kadar zaman harcıyorsunuz?

() 2 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 4 saatten fazla

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Ek_3)

	Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörölüyüm				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güler yüzlüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
10	Hayatı doya doya yaşarım				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim.				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				
15	Dostlarımla beraberim				

Hacettepe Kişilik Envanteri (Ek_4)

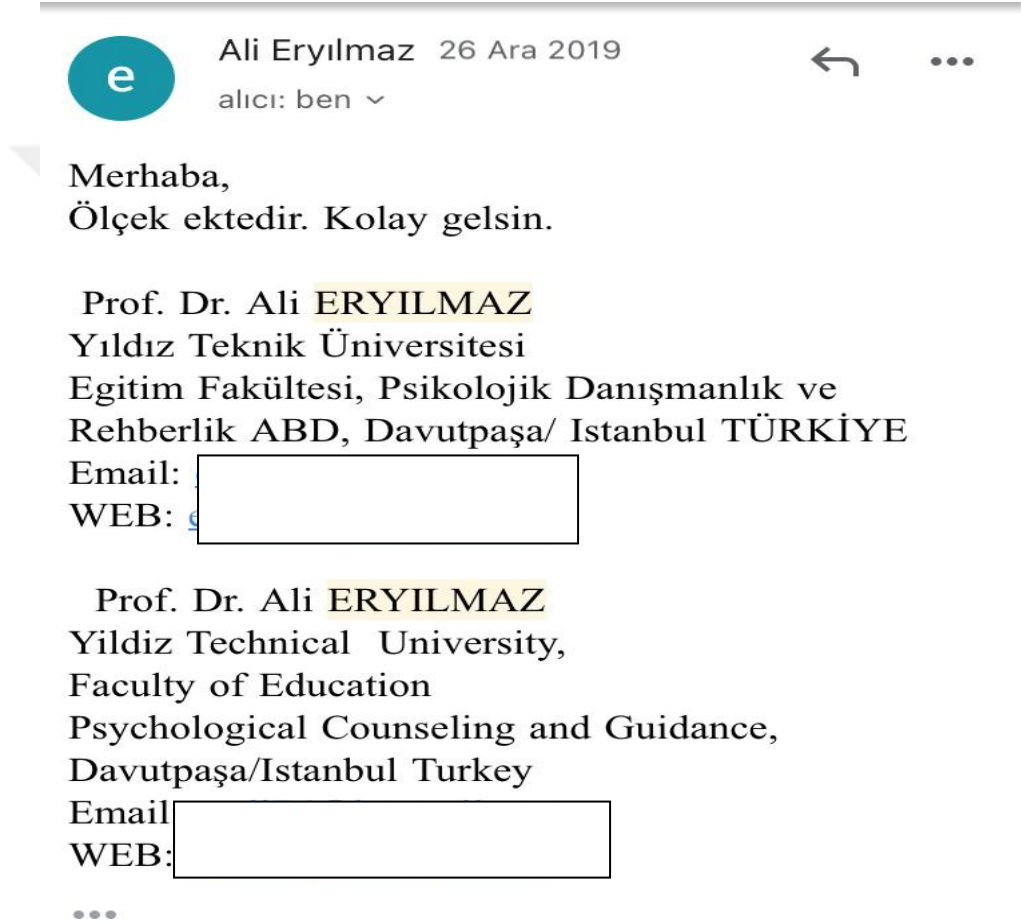
	AÇIKLAMA : Envanter içinde EVET ya da HAYIR şeklinde cevaplandırılabilir sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, Nasıl uyguladığınız ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir. Her soruyu cevaplandırırken önce sizin için cevabın <u>Evet</u> mi <u>Hayır</u> mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da uygun yeri karalayarak işaretleyiniz.	Evet	Hayır
1	Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınız için ailenizin sizden şikayet ettiği olur mu?		
2	Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı?		
3	İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?		
4	Olabildiğinçe kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı?		
5	Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?		

6	Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?		
7	Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?		
8	Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?		
9	Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?		
10	Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?		
11	Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?		
12	Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?		
13	Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?		
14	Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?		
15	Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğrattırır mı?		
16	Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?		
17	Davranışınızın çevredekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?		
18	Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?		
19	Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?		
20	İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onları ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?		
21	Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?		
22	Aileniz bireyleri genellikle birbirlerine karşı sakın davranırlar mı?		
23	Birbirleri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?		
24	Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?		
25	Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?		
26	Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?		
27	Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?		
28	Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?		
29	Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulandır mısınız?		
30	Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?		
31	Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?		
32	Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?		
33	Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?		
34	Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hissedersiniz mi?		
35	İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?		
36	Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?		
37	Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?		
38	İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?		
39	Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı içinde misiniz?		
40	İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?		

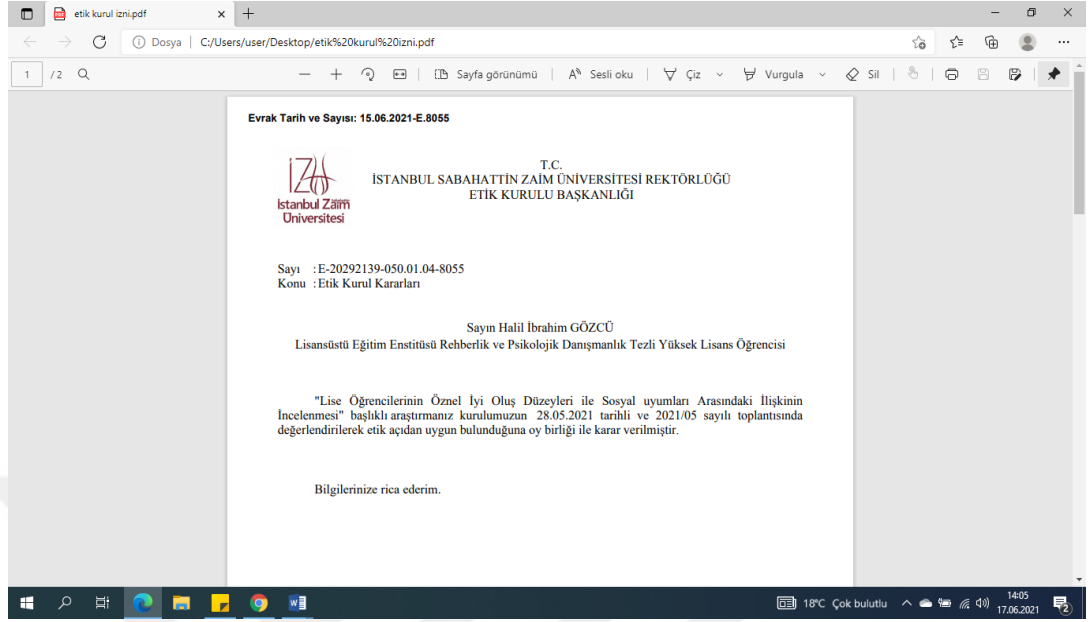
41	Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?		
42	Ailenizin çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?		
43	Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?		
44	Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?		
45	Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?		
46	İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?		
47	İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?		
48	Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?		
49	Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?		
50	Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapıyor mu?		
51	Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?		
52	Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?		
53	Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?		
54	Bulunduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?		
55	Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz?		
56	Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?		
57	Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?		
58	Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?		
59	Onlara aldırmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?		
60	Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?		
61	İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?		
62	En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?		
63	Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?		
64	Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?		
65	Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?		
66	Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?		
67	İşlerini düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?		
68	Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?		
69	Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?		
70	Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?		
71	Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?		
72	Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?		
73	Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlar oluyor mu?		
74	Taşıdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?		
75	Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?		
76	Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?		
77	Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?		
78	Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?		

79	Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu?		
80	Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?		

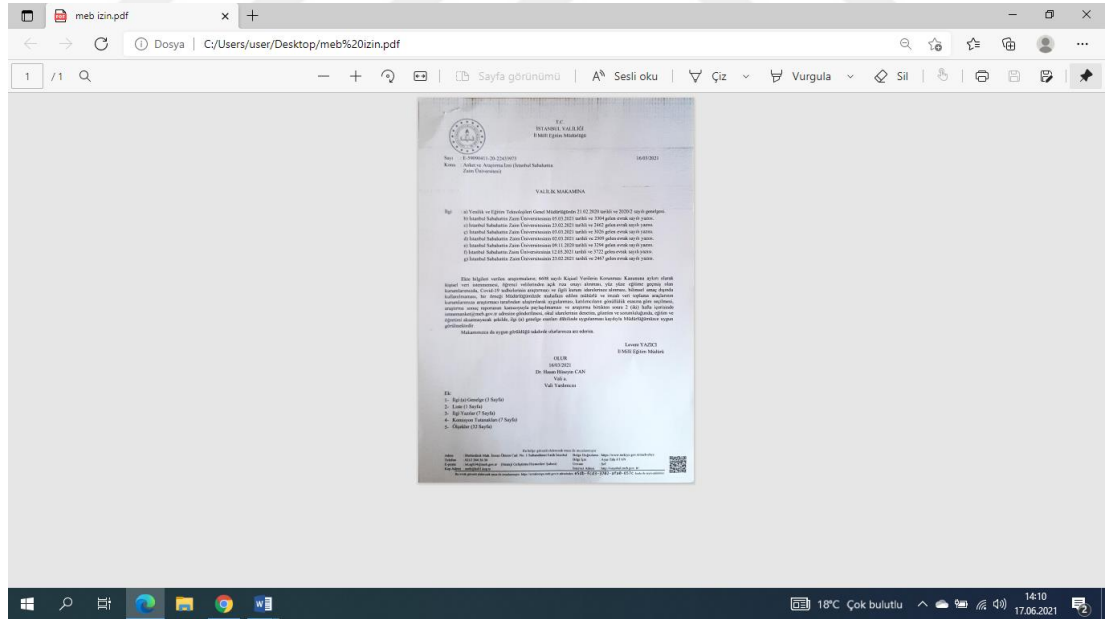
Ölçek Kullanım İzinleri (Ek_5)

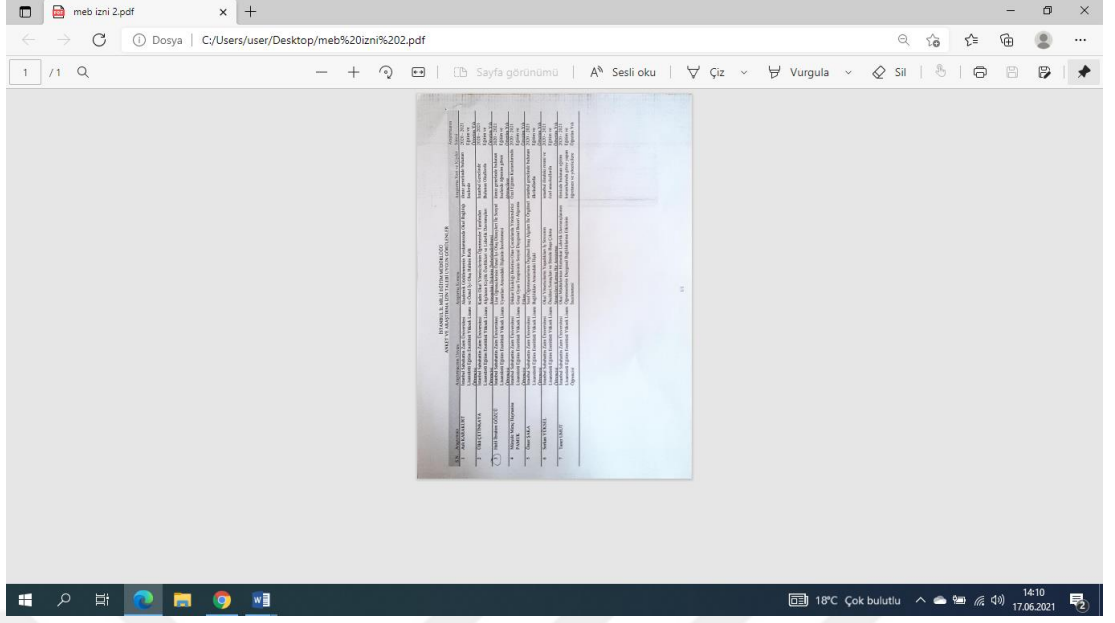


Etik Kurul İzni (Ek-6)



MEB Anket ve Araştırma İzni (Ek_7)





ÖZGEÇMİŞ

Halil İbrahim GÖZCÜ

EĞİTİM

Lisans: Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi (2016), Sakarya

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık (2021), İstanbul.

MESLEKİ DENEYİM

Diyanet İşleri Başkanlığı, İmam-Hatip, 2009-2021

PROJELERİ

Gençlik ve Spor Bakanlığı,Gençlik Projeleri Destek Programı (2020-1), U-MUTLU
YARINLAR (Roman Çocuklar).