

ÖĞRETMEN ADAYLARININ SOSYAL BECERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF THE LEVELS OF SOCIAL SKILLS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHER CANDIDATE

Yener ÖZEN¹, Fikret GÜLAÇTİ²

Özet: Toplumumuzda görülen hızlı değişim kişilerarası ilişkileri karmaşıklaştırmış, bireyleri çoğu konuda seçeneklerle karşı karşıya bırakarak bunlar içinden sağlıklı kararlar almasını istemiş fakat bu süreci iyice güçleştirmiştir. Günlük yaşam göz önüne alındığında birçok bireyle iletişime girmek zorunluluğu görülmektedir. Bu ilişkilerin bir kısmında kişiler kendilerini çok rahat hissederken bir kısmında ise hem iletişimi başlatmada hem de sürdürmede kendilerini yetersiz hissedebilirler. Ve bunun sebebi özellikle çağımızın temel koşullarından birisi olan sosyal beceri davranışlarının eksikliği olarak ifade edilebilir. Ve bununda kişilerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Çünkü sosyal beceri düzeyi psikolojik iyi olma üzerinde etkiye sahiptir. Bu araştırmanın amacı; öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması ve sosyal beceri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubu: Araştırma grubu 2010-2011 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Sınıf Öğretmenliği A.B. Dalında öğrenim gören 555 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama araçları: Araştırmanın değişkenlerinden olan Sosyal Beceri Düzeyini ölçmede Sosyal Beceri Ölçeği (SBE) kullanılmıştır İkinci değişken olan psikolojik iyi oluşu ölçmek için "Psikolojik İyi Olma ölçeği" kullanılmıştır. Öğretmen adaylarına ait kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İşlem: Ölçekler araştırmacılar tarafından gerekli açıklamalar yapılarak, sınıf ortamında, gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçeğin cevaplamasına ilişkin olarak sorular araştırmacılar tarafından cevaplanmıştır. Verilerin analizi: Araştırma verilerinin analizi aşamasındadır. Araştırma verilerinin analizi, korelasyon analizi uygulanacaktır. Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilecektir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde yorumlanacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal beceri, Psikolojik iyi oluş, Öğretmen adayı

Summary: Complex, and healthy interpersonal relationships as well as asking for decisions made, many aspects of our society, Fast developing alternatives brought against the people, but it made it difficult for this process. Respectful of daily life, it appears to be required to communicate with a lot of individuals. In some part of relations, the persons may feel themselves very relax, while others feel themselves unable both to start communication and to continue it. It can be stated that the reason of this is the shortage of social skills attitudes which are the basic conditions of our age. It is thought that this condition affects psychological well-being of persons. Because, the level of social skills has an significant effect on PWB, The aim of this study is to compare the social skills and PWB of teacher participants in terms of gender variations and to examine the relationship between social skills and PWB. Research group; It is formed with 555 students in the Department of Classroom Teaching, The Faculty of Education, Erzincan University in the teaching years of 2010-2011. Data collecting means: Social Skills Inventory was used for the level of Social Skills, which is one of the variations of the study. Second variation, Psychological Well-Being Scale was used. Procedures: The scales were applied in groups, in classroom media and necessary explanations. Analysis of data: data, data analysis below. Research data analysis, correlation analysis, and performed with the SPSS program. Data to be obtained from the literature will be evaluated under the same roof.

Keywords: Social skills, psychological well-being, teacher candidates

- 1 *Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi*
- 2 *Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi*

GİRİŞ

Toplumumuzda görülen hızlı değişim hem kişilerarası ilişkileri karmaşıklaştırmış hem de bireyleri daha çok seçeneklerle karşı karşıya bırakarak bunlar içinden sağlıklı kararlar almasını gerektirmiş ve aslında bu süreci iyice güçleştirmiştir. Günlük yaşam göz önüne alındığında birçok bireyle iletişime girmek zorunluluğu görülmektedir. Bu ilişkilerin bir kısmında kişiler kendilerini çok rahat hissederken bir kısmında ise hem iletişimi başlatmada hem de sürdürmede kendilerini yetersiz hissedebilirler. Hatta bazı kişilerin karşılaştıkları kişilerle “merhaba”, “günaydın” gibi iletişimi başlatıcı davranışlardan kaçındıkları da bir gerçektir. Bu insanlar iletişim kurmaya başladıklarında ya da iletişimi devam ettirirken tedirgin, göz temasından kaçınan ve iletişim kurduğu ya da kurmaya çalıştığı kişiyi rahatsız edici davranışları gösterirler. Bu durumda bu tür davranış gösteren bireylerin, çevreleriyle de hem sağlıklı iletişim kurmaları hem de bu iletişimi sürdürmeleri beklenemez. Bunun sebebi özellikle çağımızın temel koşullarından birisi olan sosyal beceri davranışlarının eksikliği olarak ifade edilebilir.

Bu konuda Yüksel (1998:43) insan yaşamında bireyin, başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini engelleyecek becerilere sahip olmasının anlamlı olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir ve öğrenilmiş sosyal beceriler insan yaşamının kalitesini ve hedeflerine ulaştırabilirliğini de artırabileceğini ayrıca belirtmektedir.

Bu kadar önemli olan bu beceriler çeşitli nedenlerden dolayı bireyler tarafından öğrenilememiş

olabilir. Akkök (1996a:26, 1996b:24) bunların sebeplerini sayarken çocuğun bir beceriyi, davranışı göstermekten korkması veya kaygı duyarak yapmaması olasılığını ifade ederken bir diğer sebebin ise, çocuğun o beceriyi öğrenmek için yeterince fırsata sahip olamamasına bağlamaktadır.

Akkök (1996b:26) öğretmenler için hazırladığı el kitabında öğretmenlerin bu becerileri geliştirebilmeleri için onların yeterince bilgilendirilmeleri ve okul ortamının bu becerilerin denenip geliştirilebilmesi için en uygun ortam olarak değerlendirilmesini vurgulamaktadır. Ancak bu konuda yani sosyal becerilerin öğrencilere edindirilmesi noktasında öğretmenlerimizin de bu becerilere sahip olma derecelerinin yüksek olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Özellikle sosyal öğrenme kuramından yola çıkıldığında öğretmenlerin öğrencileri için çok önemli bir öğretici model olmaları bu konuyu daha da önemli hale getirmektedir. Çünkü öğretmenler aileden sonra bu becerileri kazandırması gereken ikinci kurum olan okulun en önemli elemanlarından ve ilişki çeşitlemelerinin yaşandığı sınıf ortamının rehberi konumundadır. Çocuklar ev ortamından çıkıp okul ortamına gelir ve birçok yeni davranış biçimlerini bu ortamda kazanır. Özellikle iletişim ve kişilerarası ilişkilere ait davranış örüntülerinin de kazanıldığı çevre bu çevredir.

Başkalarıyla toplumsal olarak kabul edilebilir, kişisel olarak yararlı ve aynı zamanda öncelikle başkalarına yararlı olan sosyal bağlamda etkileşim kurma yeteneği (Combs ve Slaby, 1997.Akt. Deniz, 2003:514). İçinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği (Sorias,1986). Toplum içinde yaşamak ve yeterli düzeyde kaliteli bir yaşam için gerekli olan bilişsel, sözel olan ve sözel

olmayan kişiler arası davranışlardır (Lieberman vd. 1986; akt. Altınoğlu-Dikmeer, 1997:34). İnsanın, başkalarıyla etkileşimini mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlar (Yüksel, 1997a:51). Kişiler arası ilişkilerde sosyal bilgiyi alma, çözümlenme ve uygun tepkilerde bulunma, hedefe yönelik ve sosyal bağlama göre değişen; hem gözlenebilen hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 2004:34).

Ve Riggio Sosyal beceriyi 6 alt bileşen olarak ele almaktadır. Bunlar **duyuşsal anlatımcılık**, bireyin sözel olmayan duyuşsal mesajları iletebilme becerisi, **duyuşsal duyarlılık**, başka bireylerin mesajlarını anlama ve yorumlama becerisi, **duyuşsal kontrol**, bireyin kendisinin sözel olmayan mesaj ve duygularını düzenleme ve kontrol etme becerisidir. **Sosyal anlatımcılık**, Sözlü iletişimde, beden dilini kullanmada başarılı olma ve çevresindeki insanları etkileme becerisi, **sosyal duyarlılık**, başkalarının sözel iletişimlerini anlama ve yorumlama becerisi ve **sosyal kontrol**, sosyal ortamlarda kendinden emin olma, sosyal rol oynama ve kendini duruma göre ayarlama becerisidir (Yüksel, 2004:38).

Psikolojik iyi olma ele alındığında ise Psikolojik iyi oluş, hem kuramsal hem de uygulamalı olarak kişilik ve gelişim kuramlarında çok önemli bir yer tutmaktadır. Öznel iyi oluş gelenekçileri iyi oluşu mutluluk ve yaşam doyumu olarak formüle ederken, Psikolojik İyi Oluş gelenekçileri ise insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla baş etme olarak formüle etmektedirler. Danışmanların danışanların amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak klinik çalışmalara bir rehber olarak hizmet eden psikolojik iyi oluş, psikolojik

danışma ile ilgili amaç ve hedefler konusunda bilgi vermektedir (Christopher, 1999:148). 1950 ve 1960'lı yıllarda oluşan geniş literatür içinde yaşam becerileri konusunda Erikson ve Neugarten gibi gelişim kuramcıları gelişim görevlerinden ve bunların başarıyla aşılmasından bahsetmişlerdir. Büyüme ve bireysel gelişimle ilgilenen psikologlar kendini gerçekleştirme (Maslow,1968), tam olarak fonksiyonda bulunma (Roger, 1961), olgunluk (Allport, 1961) ve bireyselleşme (Jung, 1933) gibi yapılardan söz etmişlerdir. Jahoda (1958)'nin olumlu psikolojik sağlık kriterleri, psikolojik açıdan sağlıklı olmanın ne olduğunu tarif eden bu kavramların pek çoğundan yararlanmaktadır (Akt; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1014). Psikolojik iyi oluşa kapsamlı olarak bakmak, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine geniş yelpazeyi içermektedir (Ryff ve Keyes,1995:723).

Bu çalışmada psikolojik iyi olma Ryff (1989a:1073, 1989b:44)'ın kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik şeklinde altı boyuttan oluşan "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli" çerçevesinde ele alınacaktır.

Ryff iyi oluşu sadece mutluluğu elde etmekten ziyade kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Ryff, 1995:101). Bu bakış açısında mutluluk iyi yaşanan bir yaşamın sonucudur. Bu iyi yaşam özerklik, kişisel gelişim, kendini kabul, yaşam amaçları, çevresel kontrol ve diğerleriyle pozitif ilişkileri yansıtmaktadır (Ryff ve Singer, 1989:18). Bunlardan **kendini kabul**, kişinin kendini olumlu

algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını ve geçmişiyile ilgili olumlu duygular hissetmesini, **diğerleriyle olumlu ilişkiler**, kişinin diğerleriyle sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu sürdürmesini, güçlü bir şekilde empati ve yakınlık kurabilmesini ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesini; **çevresel kontrol**, kişinin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini; **özerklik**, kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik aramasını, sosyal baskıya rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesini; **yaşam amaçları**, kişinin yaşam amacının ve yaşamının anlamı olmasını; **kişisel gelişim**, kişinin kapasitesinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını, yaşantılara açık olmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1016).

Psikolojik danışma açısından ele alındığında psikolojik iyi olma öğrenme ve gelişme isteği ile beraber danışanlar yaşamlarında anlam bulma ve amaç bulma isteği gibi varoluşsal ilgilere de yönelmektedirler. Başlangıçta sadece öznel iyi oluş için gelen pek çok danışan, daha sonra psikolojik iyi oluşun değerini gördüğü için danışma sürecini uzatmaktadır. Bununla birlikte pek çok danışanda sadece mümkün olan en kısa sürede sıkıntuların azalmasını istemektedir. Öznel iyi oluşla daha çok ilgili olan güçlendirme veya çare bulma fonksiyonu, çeşitli yardım uzmanlarınca uygulanan danışmaların genel bir fonksiyonudur. İyi oluşun gelişim odaklı olan ilerleme fonksiyonu ise, tarihsel olarak insancıl ve varoluşçu terapiyle olduğu kadar danışma psikolojisi ile de yakından özdeşleşmiştir. Gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar, kariyer gelişim çalışma

grupları gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerde belirli yaşam alanlarında etkiliği arttıran becerileri geliştiren öznel iyi oluşun içerdiği amaçları hedeflenmektedir (Lent, 2003:499).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet göre değişip değişmediğini belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?
2. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?
3. Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemek üzere planlanmış betimleyici tipte bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, 2006–2007 Akademik Yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği AB. Dalında kayıtlı bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 555 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılanların 302'si (% 54,4) erkek, 253'si (% 45,6) kız öğrencilerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyal Beceri Düzeyini ölçmede Sosyal Beceri Ölçeği (SBE) kullanılmıştır. Sosyal Beceri Ölçeği “Social Skills Inventory”, (1986:649–660) yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yeniden revize edilerek bugünkü şeklini almıştır. Envanterin Türkçeye uyarlaması Yüksel (1997) tarafından yapılmıştır.

Psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ryff (1986:126-144) tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik İyi

Olma ölçeği” (Scales of Psychological Well-being) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004:44-86) tarafından yapılmıştır.

Öğretmen adaylarına ait kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Uygulanan SBE ve PİÖ ölçeklerinin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

SBE ve PİÖ Genel Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N: 555)

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Beceri Envanteri (SBE)	296,58	26,44
Psikolojik İyi Oluş (PWB)	358,37	32,26

Uygulanan SBE ölçeğinin alt bileşenlerinin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

SBE Alt Bileşenleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N: 555)

Sosyal Beceri Alt Boyutları	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal anlatım	49,4198	6,51757
Duygusal duyarlılık	54,1640	7,46207
Duygusal kontrol	49,4613	7,49487
Sosyal anlatım	52,7676	8,74705
Sosyal duyarlılık	51,4288	7,75248
Sosyal kontrol	55,6667	8,02493

Uygulanan PİÖ ölçeğinin alt bileşenlerinin ortalama, standart sapma değerleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

PİÖ Alt Bileşenleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N: 555)

Psikolojik İyi Oluş Alt Bileşenleri	Ortalama	Standart
		Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	59,2144	6,90831
Otonomi	60,1441	7,54678
Çevresel hakimiyet	60,1820	7,16296
Bireysel gelişim	61,6649	6,68444
Yaşam amacı	58,0288	6,65953
Kendini kabul	58,4541	7,32159

Sosyal Beceri Envanterinin Güvenirliği:

Tablo 4

Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin SBE den
Elde Edilen Puanların Güvenirlik Katsayıları

SB Bileşenleri	Cronbach Alpha
Duygusal anlatım (DA)	,572
Duygusal duyarlılık (DD)	,727
Duygusal Kontrol (DK)	,731
Sosyal anlatım (SA)	,824
Sosyal duyarlılık (SD)	,697
Sosyal Kontrol (SK)	,837
Envanterin Bütünü için (SB)	,829

$p < .01$

SBE'nin Cronbach Alpha Güvenirlik katsayıları Tablo 4'de gösterilmiştir.

Riggio (1986:649-660, 1989:514-521) tarafından yürütülen Sosyal Beceri Envanteri'nin güvenirligini bulmak için testin tekrarı ve iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İki hafta ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile 40 adaya uygulama yapılmıştır. Toplam puandan elde edilen güvenirlilik katsayısı $r = .94$ olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde

edilen güvenirlilik katsayıları ise $r = .81$ ile $r = .96$ arasında değişmektedir. Sosyal Beceri Envanteri üzerinde yapılan diğer bir güvenirlilik hesaplaması da, Cronbach Alpha güvenirlilik yöntemiyle yapılmış elde edilen alt ölçek puanı güvenirlilik katsayıları $r = .62$ ile $r = .87$ arasında bulunmuştur.

Sosyal Beceri Envanteri'ni Türkçe'ye uyarlanması çalışmalarında ise Yüksel (1997:48-58), testin tekrarı yöntemi ile 53 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile iki kez Sosyal Beceri Envanterini uygulamış, testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan puana ilişkin güvenilirlik katsayısını tüm ölçek için $r=.92$ olarak bulmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları ise $r=.80$ ile $r=.89$ arasında değişmiştir. Toplam puana ilişkin iç tutarlık (Cronbach alpha) katsayısı $.85$ olarak bulunmuş, alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlık katsayıları ise $.56$ ile $.82$ arasında değişmektedir.

Bulunan güvenilirlik katsayıları genel olarak orijinal ölçekte bulunan katsayılardan ($.62$ ile $.87$) biraz düşük olmakla birlikte Yüksel (1997) uyarladığı Türkçe versiyonu için bulduğu katsayılarla ($.56$ ile $.82$) benzerlik göstermektedir. Yine Özlek (2003:28-32) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında ise katsayılar $.51$ ile $.69$ arasında değişmektedir. Tablo 4'de belirtilen güvenilirlik katsayıları ($.58$ ile $.61$), ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabilirliğini göstermektedir.

Sosyal Beceri Envanterinin Geçerliği

Tablo 5

SBE ve Bileşenlerinden Elde Edilen Puanlarla İlgili Pearson Korelasyon Katsayıları

Sosyal Beceri ve Bileşenleri	DA	DD	DK	SA	SD	SK	SB
Duygusal anlatım	1						
Duygusal duyarlılık	.453(**)	1					
Duygusal kontrol	.289(**)	.452(**)	1				
Sosyal anlatım	.535(**)	.530(**)	.291(**)	1			
Sosyal duyarlılık	.154(**)	.294(**)	.174(**)	.001	1		
Sosyal kontrol	.457(**)	.418(**)	.268(**)	.656(**)	-.229(**)	1	
Sosyal Beceri (Genel)	.570(**)	.708(**)	.419(**)	.838(**)	.086(*)	.701(**)	1

* $p < .05$ ** $p < .01$

Sosyal Beceri Envanteri'nin Riggio tarafından yapılan birleştirici ve ayırteci geçerlik çalışmalarında çeşitli ölçme araçları kullanılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır: Sosyal Beceri envanteri ile Synder tarafından 1974 yılında geliştirilen Kendini Ayarlama Ölçeği (SMS) puanları arasında $.34$, Friedman ve arkadaşları tarafından 1980 yılında geliştirilen Duyuşsal iletişim Testi (ACT) puanları arasında $.64$, Rosenthal ve arka-

daşları tarafından 1979 yılında geliştirilen Sözel Olmayan Duyarlık Profili (PONS) arasında $.12$, Sosyal Kaygı Ölçek (Sos Anx) puanları ile arasında $-.41$ korelasyon katsayıları elde edilmiştir (Yüksel, 2004:18-21).

Sosyal Beceri Envanteri'nin bir başka geçerlik çalışması da Cattell ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen 16 Kişilik Faktörü Envanteri

(PF) Sosyal Beceri Envanteri ile birlikte 149 lisans öğrenci grubuna birlikte uygulanmıştır. Uygulama sonucu Sosyal Beceri Envanteri toplam puanı ile 16 Kişilik Faktörü Envanteri puanları arasındaki korelasyon değerleri -.24 ila .47 arasında görülmüştür (Yüksel, 2004:18-21).

Yüksel (2004), Sosyal Beceri Envanteri'nin geçerlik çalışmasını kapsam geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanılarak yapmıştır. Kapsam geçerliği yönteminde uzman kanısına başvurulmuş ve uzmanların incelemeleri sonucu ölçeğin sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu görüşü belirlenmiştir. Benzer ölçekler geçerliği yöntemiyle 1974 yılında Synder tarafından geliştirilen ve Bacanlı 1990 tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kendini Ayarlama Ölçeği (KAÖ) kullanılmıştır. İngilizce Bölümü ve Tarih Bölümü ikinci sınıf öğrencilerine Sosyal Beceri Envanteri ve Kendini Ayarlama Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Her iki

ölçekten elde edilen puanlar arasında .63 (n=37) korelasyon bulunmuştur. Sonuçta Sosyal Beceri Envanteri'nin araştırmada Kullanılacak düzeyde yeterince yüksek güvenilirliği ve geçerliği olduğu Kanısına varılmıştır (Yüksel, 2004:24-32).

Hamarta (2000:65-73) yaptığı bir araştırmada, Kendini Tanımlama Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişkiye bakmış ve sonuçta ilişki -.29 (n=523) olarak bulunmuştur.

SBE puanları arasında bulunan ilişki katsayıları, orijinal formun bulunan korelasyon katsayıları ile benzerlik göstermektedir. Sosyal Beceri Envanteri alt ölçekleri arasında genellikle olumlu ilişkiler bulunmuştur. Bundan dolayı şöyle bir genelleme yapılmaktadır: Global sosyal becerilere sahip olmak temel sosyal beceri dilimlerinin her birinin bileşimini içeriyor. Global sosyal beceri puanı, toplam sosyal beceri puanını yansıtmaktadır.

Psikolojik İyi olma Ölçeğinin Güvenirliği:

Tablo 6

Araştırma Kapsamındaki Öğrencilerin PİO den Elde Edilen Puanların Güvenirlik Katsayıları

PİO Bileşenleri	Cronbach Alpha
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	,772
Otonomi	,497
Çevresel hakimiyet	,713
Bireysel gelişim	,669
Yaşam amacı	,700
Kendini kabul	,587
Envanterin Bütünü için (PSİ)	,877

p < .01

PİO'nun Cronbach Alpha Güvenirlik katsayıları Tablo 6'da gösterilmiştir. Bulunan güvenirlik katsayıları genel olarak orijinal ölçekte bulunan katsayılardan (.86 ile .93) düşük olmakla birlikte Cenkseven (2004:44-86) uyarladığı Türkçe versiyonu için bulduğu katsayılarla (.74 ile .83) benzerlik göstermektedir. Tablo 6'da belirtilen güvenirlik katsayıları, ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabilceğini göstermektedir.

Psikolojik iyi olma, psikolojik iyi oluş'u ölçen testin altı alt boyutu ile bütünleşmektedir. Ryff'a göre (1989a:1077, 1995:98) pozitif psikolojik sağlığın

bu çoklu çerçevesini bir noktada birleştirmek iyi olmanın çok boyutlu bir modelini oluşturmada kuramsal temel olarak yarar sağlamıştır. Ve testi oluşturan alt bileşenlerin genel puanla ilgili korelasyonları Tablo 7'de görüldüğü gibi anlamlı olarak bulunmuştur. Yurtdışında yapılan geçerlik çalışmalarında ölçeklerinin orijinal formunun (Ryff, 1989a:118-129; Ryff ve Ark.,1994:195-205; Kafka ve Kozma, 2002:171-190; Keyes ve Ark., 2002:1007-1023) elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Ayrıca Cenkseven (2004:44-86) tarafından yapılan araştırmadaki korelasyon sonuçları ile de paralellik bulunmaktadır.

Psikolojik İyi olma Ölçeğinin Geçerliği:

Tablo 7

PİO ve Bileşenlerinden Elde Edilen Puanlarla İlgili Pearson Korelasyon Katsayıları

Psikolojik İyi oluş ve Bileşenleri	DOİ	O	ÇH	BG	YA	KK	PİO
Diğerleriyle olumlu ilişkiler (DOİ)	1						
Otonomi (O)	.625(*)	1					
Çevresel hakimiyet (ÇH)	.628(*)	.676(*)	1				
Bireysel gelişim (BG)	.626(*)	.620(*)	.669(*)	1			
Yaşam amacı (YA)	.594(*)	.632(*)	.674(*)	.642(*)	1		
Kendini kabul (KK)	.707(*)	.669(*)	.654(*)	.624(*)	.697(*)	1	
Psikolojik İyi Oluş (Genel PİOİ)	,066	,198(*)	,307(*)	,329(*)	,227(*)	,229(*)	1

* $p < .01$

Tablo-7'de görüldüğü gibi, ölçeklerin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları tatmin edici düzeydedir. Korelasyon değerlerinin tamamı .01 düzeyinde anlamlıdır. Elde edilen bu bulgular farklı kültürler üzerinde yapılan Psikolojik İyi Olma Öl-

çeklerinin orijinal formunun geçerlik çalışmalarında (Ryff, 1989a:1077; Ryff ve Ark.,1994:195-205; Kafka ve Kozma, 2002:171-190; Keyes ve Ark., 2002:1007-1023, Ryff ve Singer, 2006:14-23) elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Bu konuda yapılmış en son araştırma sonuçlarına göre .69 ile .95 arasında bir ilişki bulunmuştur (Springer ve Hauser, 2006:1120-1131, Springer ve Ark., 2006:1080-1102)

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004:44-86) tarafından yapılmıştır. Güvenirlilik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42 -.70, özerklik için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58 ve kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpça) diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Testtekrar test güvenirliliği için korelasyon katsayıları, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75 ve kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Korelasyonları; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1968) ile -.62, Yaşam Yönelimi Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) ile .48, Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) ile -.72, Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985) ile

.60, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson ve ark., 1988) pozitif duygu boyutuyla .52, Negatif Duygu boyutuyla -.52 ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ile -.39 bulunmuştur. Korelasyonların hepsi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Cenkseven, 2004:44-86).

Ayrıca Kuzucu (2006:112-128) tarafından yapılan çalışmada kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt bağımlı geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenirlilik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır.

İşlem: Ölçekler araştırmacılar tarafından gerekli açıklamalar yapılarak, sınıf ortamında, gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçeğin cevaplamasına ilişkin olarak sorulan sorular araştırmacılar tarafından cevaplanmıştır.

Verilerin analizi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin sosyal beceri ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklı olup olmadığını belirlemek için khi kare testi kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkinin anlamlı olup olmadığına ilişkin t testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?

Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları tablo 8’te gösterilmiştir. Cinsiyete göre sosyal beceri düzey ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t: .883, p < .05$). Bu sonuç, kızların ve erkeklerin sosyal beceri genel puanları arasında ilişki olmadığını gösteren bazı

Tablo 8

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Sosyal Beceri Düzeyleri ile İlgili t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	sd	t	p
Erkek	302	295,66	26,20	553	,883	,377
Kız	253	297,66	26,65			

* $p > .01$

Öğrencilerin sosyal beceri alt bileşenlerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 9’de gösterilmiştir. Cinsiyete göre sosyal beceri alt bileşenleri düzey ortalamaları arasındaki fark duygusal kontrol bileşeni dışında anlamlı bulunmamıştır ($t: .017, p < .05$).

Bulunan bu sonuçlar için literatüre bakıldığında farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Deniz (2000) tarafından yapılan çalışmada kızların duygusal anlatıcılık, duygusal duyarlılık, sosyal kontrol ve alt bileşenlerin de erkeklerden daha yüksek ortalamasına sahip oldukları ve anlamlı farklılıkların olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlar Riggio, 1986, Riggio, 1999, Friedman ve ark., 1982, Rosenthal ve ark., 1979 tarafından da bulunmuştur.

araştırma bulguları ile tutarlıdır (Hamarta, 2000). Bu bulgulara rağmen özellikle yurtdışında yapılan araştırmalar da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. (Hall ve diğ.,1979; Akt; Riggio,1986, Mayo ve Henley, 1981; Akt; Riggio, Coffaro, Tucker, 1989b, Riggio, 1986, Riggio ve diğ., 1989b,). Ülkemizde yapılan araştırmalar da bu sonuçları destekleyen bulgular bulunmaktadır (Deniz, 2002, Kalafat, 2007). tarafından yapılan bu araştırmalarda da farkın anlamlı ve kızlar lehine olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın duygusal kontrol bileşeninde ise erkeklerin kızlardan anlamlı olarak farklılaştığını belirtmiştir bu bulgu yapılan bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir(Deniz, 2002:514, Avşar, 2004:124, Kalafat, 2007:716-717). Bu sonucun ortaya çıkmasından kızların duygusal mesajları gönderme-alma ve sosyal ortamlarda kendilerini ortaya koyma becerilerinin erkeklere göre yüksek olmasından kaynaklı olabileceği akla gelmektedir. Ayrıca toplumumuzun erkekler için belirlediği duygusal ve sözel olmayan tepkilerini kontrol altına alma ve duygularını saklama rolleri de erkeklerin duygusal kontrollerinin kızlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmasında etkili olmuş olabilir (Deniz, 2002:520, Avşar, 2004.128, Kalafat, 2007:719).

Tablo 9

SBE Alt Bileşenleri Ortalama ve Standart Sapma ve t Değerleri (N: 555)

Sosyal Beceri Alt Bileşenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Duygusal Anlatım	Kız	253	49,96	6,52	553	1,805	,072
	Erkek	302	48,96	6,49			
Duygusal Duyarlılık	Kız	253	54,77	7,40	553	1,768	,078
	Erkek	302	53,65	7,48			
Duygusal Kontrol	Kız	253	48,63	7,29	553	-2,383	,017*
	Erkek	302	50,15	7,59			
Sosyal Anlatım	Kız	253	52,14	8,77	553	-1,543	,123
	Erkek	302	53,29	8,70			
Sosyal Duyarlılık	Kız	253	52,02	7,77	553	1,657	,098
	Erkek	302	50,93	7,71			
Sosyal Kontrol	Kız	253	56,18	7,91	553	1,385	,167
	Erkek	302	55,23	8,10			

* $p < .05$

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?

Öğrencilerin Psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları tablo 10'da gösterilmiştir. Cinsiyete göre Psikolojik İyi Oluş Düzey ortalamaları ara-

sındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t: 3,379, p < .01$). Bu sonuç, kızların ve erkeklerin Psikolojik İyi Oluş genel puanları arasında ilişki olduğunu gösteren bazı araştırma bulguları ile tutarlıdır (Ryff, 1989a:1069-1081, Ryff, 1991:286-295, Ryff ve Ark., 1994:195-205, Ryff, 1995:99-104 Cenkseven, 2004:44-86).

Tablo 10

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile İlgili t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	sd	t	p
Erkek	302	354,17	28,65	553	3,379	,000*
Kız	253	363,37	34,48			

* $p < .01$

Öğrencilerin Psikolojik iyi oluş alt bileşen düzeylerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir. Bulunan bu sonuçlara bakıldığında anlamlı ilişki bulunan diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt bileşenlerinde kızların ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Otonomi ve kendini kabul alt bileşenlerinde ise cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. kızların ve erkeklerin Psikolojik İyi Oluş genel puanları

arasında ilişki olduğunu gösteren bazı araştırma bulguları ile tutarlıdır (Ryff, 1989a:1069-1081, Ryff, 1991:286-295, Ryff ve Ark., 1994:195-205, Ryff, 1995:99-104, Cenkseven, 2004.44-86). Bu bulgulara yakın bir başka çalışmada ise çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul alt bileşenlerinde bayanların erkeklere oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur (Fraizer, Mintz ve Mobley, 2005:583-590).

Tablo 11

PİÖ Alt Bileşenleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N: 555)

Psikolojik İyi Oluş Alt Bileşenleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kız	253	60,22	6,33	553	3,181	,002*
	Erkek	302	58,36	7,25			
Otonomi	Kız	253	60,82	6,95	553	1,942	,053
	Erkek	302	59,57	7,97			
Çevresel hakimiyet	Kız	253	61,13	6,33	553	2,898	,004*
	Erkek	302	59,38	7,71			
Bireysel gelişim	Kız	253	62,52	5,57	553	2,807	,005*
	Erkek	302	60,94	7,41			
Yaşam amacı	Kız	253	58,67	6,18	553	2,089	,037*
	Erkek	302	57,49	6,99			
Kendini kabul	Kız	253	58,64	6,78	553	,560	,576
	Erkek	302	58,29	7,75			

$p > .05$

Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin Sosyal beceri düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında

tablo 12’de görüleceği üzere anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bu konuda yapılan tek araştırma tarafından da desteklenmektedir (Sergin ve Taylor, 2007).

Tablo 12

SBE ve PİO Bileşenlerinden Elde Edilen Puanlarla İlgili Pearson Korelasyon Katsayıları

Sosyal Beceri ve Bileşenleri	SBE	PİO
Sosyal Beceri Düzeyleri	1	.570(**)
Psikolojik İyi oluş Düzeyleri	.570(**)	1

* $p < .01$

Sosyal beceri ve alt bileşenlerinin ölçümleri ve takip eden psikolojik iyi olma alt bileşenleri arasında olan yaşam doyumu, çevresel hakimiyet, kendilik faydası, umut, mutluluk ve yaşam kalitesi örnekleme bağı olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, sosyal becerilerin sürekli ve olumlu olarak tüm psikolojik iyi olma belirleyicileri ile

ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal beceriler aynı zamanda diğerleriyle olumlu ilişkilerle de güçlü bir şekilde ilişkilidir. Diğerleriyle olumlu ilişkilerin sosyal beceri ve tüm psikolojik iyi olma ölçümleri arasındaki ilişkide bağı olduğu (arabuluculuk yaptığı) kanıtlanmıştır (Sergin ve Taylor, 2007).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
SBE	1													
PSİ	.570(**)	1												
DOİ	.019	.066	1											
O	.126(**)	.198(**)	.625(**)	1										
ÇH	.218(**)	.307(**)	.628(**)	.676(**)	1									
BG	.227(**)	.329(**)	.626(**)	.620(**)	.669(**)	1								
YA	.210(**)	.227(**)	.594(**)	.632(**)	.674(**)	.642(**)	1							
KK	.166(**)	.229(**)	.707(**)	.669(**)	.654(**)	.624(**)	.697(**)	1						
DA	.570(**)	.315(**)	.045	.090(*)	.177(**)	.148(**)	.173(**)	.163(**)	1					
DD	.708(**)	.429(**)	.176(**)	.225(**)	.305(**)	.248(**)	.241(**)	.268(**)	.453(**)	1				
DK	.419(**)	.176(**)	.081	.114(**)	.203(**)	.144(**)	.185(**)	.202(**)	.289(**)	.452(**)	1			
SA	.838(**)	.499(**)	-.016	.071	.128(**)	.168(**)	.148(**)	.136(**)	.535(**)	.530(**)	.291(**)	1		
SD	.086(*)	-.128(**)	.275(**)	.268(**)	.198(**)	.121(**)	.148(**)	.221(**)	.154(**)	.294(**)	.174(**)	.001	1	
SK	.701(**)	.557(**)	-.039	.007	.155(**)	.187(**)	.131(**)	.093(*)	.457(**)	.418(**)	.268(**)	.656(**)	-.229(**)	1

** $p < .01$

* $p < .05$

1. Sosyal Beceri
2. Psikolojik İyi Olma
3. Diğerleriyle olumlu ilişkiler DOI
4. Otonomi O
5. Çevresel hakimiyet ÇH
6. Bireysel gelişim BG
7. Yaşam amacı YA
8. Kendini kabul KK
9. Duygusal anlatım DA
10. Duygusal duyarlılık DD
11. Duygusal kontrol DK
12. Sosyal anlatım SA
13. Sosyal duyarlılık SD
14. Sosyal kontrol SK

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sözel olmayan sosyal becerilerini genel puanlar bağlamında incelediğimizde kızlarla erkeklerin puan ortalamaları göz önüne alındığında herhangi anlamlı bir farklılık göstermediği,

Sosyal beceri alt bileşenleri için bakıldığında ise erkeklerle kızların duygusal kontrol alt bileşeni dışında anlamlı bir fark göstermedikleri ve bunun da erkeklere toplumun yüklediği erkek rolünün etken olabileceği,

Psikolojik iyi olma genel puanları açısından bakıldığında ise kızlarla erkeklerin puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği,

Psikolojik iyi olma alt boyutlarında ise otonomi ve kendini kabul alt bileşeni dışında yine anlamlı bir ilişki bulunduğu,

Sosyal beceri ve psikolojik iyi olma genel puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu,

Sosyal beceri ve psikolojik iyi olma alt bileşenlerinde ise diğerleriyle olumlu ilişki alt bileşeninin hem SBE hem de PSİ açısından anlamlı bir ilişki göstermediği buna ek olarak yine bu alt bileşenin Duygusal anlatım, duygusal kontrol, sosyal anlatım ve sosyal kontrol arasında da anlamlı bir ilişki göstermediği, otonomi alt bileşeninin ise sosyal anlatım ve sosyal kontrol alt bileşenleri dışında anlamlı bir ilişki gösterdiği, diğer tüm genel ve alt bileşenlerin kendi aralarında farklı anlam düzeylerinde ilişki bulunduğu görülmüştür.

Bütün bunlara göre;

Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini arttırmak için;

a. Her üniversitenin psikolojik danışma ve rehberlik servislerini etkin olarak faaliyete geçirmesi gerekmektedir.

b. Bu servislerde, öğrencilere yönelik olarak atılganlık eğitimi ya da kendine güvenli davranış eğitimi hizmetleri verilmelidir.

c. Katılımcıların öğretmen adayı oldukları göz önüne alındığında değişik alternatifler yoluyla sosyal becerilerinin artırılarak öğretmenlik becerilerine ek olarak sosyal becerilerinin de artırılması sağlanmalıdır. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmak için;

a. Psikolojik iyi olma düzeylerini artırıcı sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi veya iletişim

becerileri eğitimi vermeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

b. Üniversitelerde öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya yardımcı olabilmek için psikolojik danışma merkezlerinin önemi büyüktür; çünkü bu merkezler öğrencilere önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmeti vermektedirler. Çoğu üniversitede öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını karşılayacak yeterlikte yardım hizmetleri bulunmamaktadır. Psikolojik danışma merkezi olmayan üniversitelerde psikolojik danışma merkezleri kurulması, olanlarda da hizmetlerin yeterliliğinin artırılması gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin hem sosyal beceri düzeyleri hem de Psikolojik iyi olma düzeyleri düşünüldüğünde;

Etkili sosyal ilişkiler kurabilme becerisine sahip kişilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin artacağı ve bu durumun kendilerini hoşnut edebileceği düşünüldüğünde, öğrencilerin ilişkilerini güçlendirmek için sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi veya iletişim becerileri eğitimi vermeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

Genel anlamda araştırma bulgularından yola çıkılarak;

a. Araştırma bulgularının ülkemiz için genellenbilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında yeni araştırmalar yapılabilir.

b. Öğretmenler üzerinde de yapılacak araştırmalar ile farklı yordayıcılar bulunabilir ve bunlarla ilgili çalışmalar yapılabilir.

c. Psikolojik iyi oluşla ilgili boylamsal çalışmalar yapılarak kişilerin psikolojik iyi oluşlarının tutarlılığı

ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu değişkenlerle ilişkisinin sürekliliği araştırılabilir.

d. Sosyal beceri eğitimi ve buna benzer eğitimlerin değişkenlerine yönelik müdahalelerde bulunularak bu tür çalışmaların psikolojik iyi oluşu ve değişkenlerine yönelik değişimleri araştırılabilir.

KAYNAKLAR

AKKÖK, F. (1996b). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi, Anne-Baba El Kitabı İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

AVSAR, Z. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 111–130.

CENKSEVEN, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi,

CRISTHOPHER, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploping the cultural roots of its theory and research, Journal of Counseling & Development, 77, 2, 141-152.

DENİZ, M.E. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9, 501–522.

DENİZ, M.E., (1997). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerine Bir Atılganlık Eğitimi

- Denemesi”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,
- DENİZ, M.E., HAMARTA, E. AND ARI, R. (2005).** An Investigation of Social Skills and Loneliness Level of University Students With Respect to the Their Attachment Styles in A Sample of Turkish Students. *Social Behaviour and Personality*, 33(1), 19–32.
- DİKMEER (ALTINOĞLU), İ.D. (1997).** Sosyal beceri eğitiminin sosyal içe dönük ergenlerin içe dönüklük düzeylerine etkisi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- FRAIZER, C., MINTZ, L.B., MOBLEY, M., (2005).** A multidimensional Look at Religious Involment and Psychological Well-Being Among Urban Elderly African Americans, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 52, 4, 583-590
- FRIEDMAN, H.S. VE DİĞ. (1980).** Understanding and Assesing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test, *Journal of Personality and Social Psychology*. 39, 333-351.
- HAMARTA, E. (2000).** Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi
- KAFKA, G.J., KOZMA, A. (2002).** The construct validity of Ryff’s Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 57, 2, 171-190.
- KALAFAT, T., (2007).** Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri, 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 5–7 eylül 2007 Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi
- KEYES, C. L. M., SHMOTKIN, D., RYFF, C. D. (2002).** Optimizing Well-Being: The emprical encounter of two traditions, *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.
- KUZUCU, Y. (2006).** Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi
- LENT, R. W. (2003).** Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- ÖZLEK, S. (2003).** Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini yordayan bazı değişkenler, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- RIGGIO, R. E (1986).** Assesment of basic social skills, *Journal of Personality and Social Psychology*, c.51. S.3. s.649-660.
- RIGGIO, R.E. (1999).** Personality and Social Skill Differences Between Adults with and Without Siblings, *Journal of Psychology Inter disciplinary Applied*. VL 133, 5, s. 514-521.

- RIGGIO, R. E. (1989a).** Social Skills Inventory Manual, USA: Consulting Psychologists Press.
- RIGGIO, R. E., D. COFFARO, J. TUCKER (1989b).** Social skills and empathy, Personality and Individual Differences, c.10. S.1. s.93-99.
- ROSENTHAL, R. VE DİĞ., (1979).** Sensitivity to Nonverbal Communications: The PONS Test, Balti More: Johns Hopkins University Pres.
- RYFF, C. D. (1989a).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 6, s. 1069-1081.
- RYFF, C. D. (1989b).** Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing, International Journal of Behavioral Development, 12, 1, s. 35-55.
- RYFF, C. D. (1991).** Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons, Psychology and Aging, 6, 2, s. 286-295.
- RYFF, C. D. (1995).** Psychological well-being in adult life, Current Directions in Psychological Science, 4, 4, s. 99-104.
- RYFF, C. D., SINGER, B. (1996).** Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research, Psychotherapy and Psychosomatics, 65, s. 14-23.
- RYFF, C.D., KEYES, C.L.M. (1995).** The structure of psychological well-being revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69, 4, s. 719-727.
- RYFF, C.D., LEE, Y.H., ESSEX, M.J., SCHMUTTE, P.S. (1994).** My children and me: Midlife evaluations of grown children and self, Psychology and Aging, 9, s. 195-205.
- RYFF, CAROL D., SINGER, BURTON H., (2006).** Best news yet on the six-factor model of well-being, Social Science Research, Vol. 35, Issue 4, s. 1103-1119
- SEGRIN, CHRIS, TAYLOR, M., (2007).** Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being, Personality and Individual Differences, Vol. 43, Issue 4, s. 637-646
- SORIAS, O. (1986),** Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri, Psikoloji Dergisi, c.5. S.20. s.25-29.
- SPRINGER, K. W., HAUSER, R. M., FREESE, J., (2006).** Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being, Social Science Research, Vol. 35, Issue 4, s. 1120-1131
- SPRINGER, K.W., HAUSER, R.M., (2006).** An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. Social Science Research, Vol. 35, Issue 4, s. 1080-1102
- YÜKSEL, G. (2004).** Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı. Ankara: Asil Yayınevi.

YÜKSEL, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi

YÜKSEL, G. (1998). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik çalışmaları, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. II, 9, s. 39-48.

YÜKSEL, G., (2001). Öğretmenlerin sahip olmaları gereken davranış olarak sosyal beceri, Milli Eğitim Dergisi, Sayı: 150, s. 6-7