



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMUNU YORDAMADA BİREYSEL BÜTÜNLÜK (TUTARLILIK) DUYGUSU, AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE BENLİK SAYGISI¹

SENSE OF COHERENCE, FAMILY SENSE OF COHERENCE AND SELF ESTEEM IN PREDICTING LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

A. Rezan ÇEÇEN²

ÖZ

Bu araştırmanın amacı yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi devam eden 250 kız (%64), 143 erkek (%36) toplam 393 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan deneklerin yaş ortalaması 19.45'tir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği , Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği , Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentum Korelasyon ve Aşamalı Regresyon teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları Antonovsky'nin belirlediği kuramsal yapıyı destekler niteliktedir. Araştırma bulguları beklenildiği yönde yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunu yordamaya ilişkin ele alınan tüm değişkenler toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmüştür. Yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yaşam doyumunu, Birey bütünlük duygusu, Aile bütünlük duygusu, Benlik saygısı, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationships between life satisfaction and individualistic sense of coherence (comprehensibility, manageability and meaningfulness), family sense of coherence, self esteem and to examine which variables (the sense of coherence, family sense of coherence and self esteem) the best predictor of life satisfaction. The participants of the study were 250 female (64%), 143 male (36%) total 393 university students. The age range was 19.45. To collect data Life Satisfaction Scale, Sense of Coherence, Family Sense of Coherence and Rosenberg Self Esteem Scale were used. After collecting data Pearson Momentum Correlation and Stepwise regression statistic analysis were applied. The results indicated that there are significant positive moderate and relatively strong correlations between life satisfaction and individualistic sense of coherence, family sense of coherence and self esteem. The findings of this study supported Antonovsky's theoretical frame. In addition the stepwise regression analyses indicated that comprehensibility (cognitive dimension) dimension of sense coherence was the best predictor of life satisfaction. The other variables were family sense of coherence, self esteem, manageability and meaningfulness respectively. All variables explained 40% of total variance.

Key Words: Life Satisfaction, Sense of coherence, Family sense of coherence, self esteem, University students

¹ Bu makale 17-19 Ekim 2007 tarihinde İzmir Çeşme'de düzenlenen IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde Sözlü Bildiri olarak sunulmuştur.

² Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilimdalı. E-posta: arcecen@cu.edu.tr

GİRİŞ

Bütünlük duygusu (Sense of Coherence) kavramı ilk kez Aaron Antonovsky (1979,1987) tarafından ortaya atılan ve geliştirilen bir kavram olup, bireylerde hastalığın nedenlerini açıklamaktan çok sağlığın kaynaklarını keşfetmeye odaklanmıştır. Antonovsky geliştirdiği modele salutojenik (salutogenesis) yaklaşım adını vermiş ve bu yaklaşımı patolojiyi açıklayan modellere alternatif bir model olarak sunmuş, bireylerin ve toplumların sağlıklarının geliştirilmesini sağlamaya yönelik boyutun önemli olduğunu vurgulamıştır. “Salut” latin kökenli bir sözcük olup “iyi olmak”, “sağlıklı olmak” anlamına gelmektedir. Antonovsky’nin modelinde bireylerin sağlıklı ya da sağlıklı olarak adlandırılmasından çok, sağlıklılığın ve sağlıksızlığın bir derece sorunu olduğunu ve bir düzlem üzerinde değerlendirildiğinde sağlıklılığın doğrunun bir boyutunda sağlıksızlığın ise doğrunun diğer boyutunda olduğunu tanımlamaktadır. Salutojenik yaklaşım bireylerin başarılı bir biçimde uyum gösterme kapasitelerini ve niçin bazı insanların diğerlerine göre gerginlik, stres verici yaşam olayları ve güçlükler karşısında diğerlerine göre daha iyi baş ettiklerini, sağlıklarını ve iyilik hallerini koruduklarını açıklamaya çalışmaktadır. Bütünlük duygusu kavramı gelişimsel olarak bakıldığında, çocukluk yıllarından başlayarak gelişmekte, ergenlik dönemi boyunca ana çekirdek oluşmakta, bireyin yaşam deneyimlerini algılama biçimlerine göre güçlenmekte ya da zayıflamakta, ergenlik yıllarından sonra ise bütünlük duygusu üzerinde çok küçük değişiklikler olabilmekte ancak genel olarak büyük değişimler görülmemektedir (Antonovsky, 1979, 1987).

Bütünlük duygusu (Sense of Coherence) kavramı bir kişinin dünyayı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görmesine ilişkin teorik bir yapıyı ifade etmektedir (Antonovsky, 1987). *Anlaşılabilirlik*, bütünlük duygusunun bilişsel ögesini oluşturmada ve bireyin içsel ya da dışsal uyarıları anlaşılabilir, tahmin edilebilir ve bir düzenlilik içinde algılamasını ifade etmektedir. *Yönetilebilirlik*, içsel ve dışsal stres vericiler karşısında bir kişinin başa çıkmada kullanacağı davranışsal ya da araçsal olarak sahip olduğu ya da sahip olduğuna inandığı kaynaklara işaret etmektedir. *Anlamlılık* ise bütünlük duygusunun motivasyonel ögesini oluşturmada ve birinin yaşamındaki olayları ya da ortaya çıkan olumsuzluklara meydan okuma ya da okumamaya ilişkin olarak ne derece anlamlı gördüğüne ilişkin algısını ifade etmektedir. Antonovsky’ye göre bu oluşumun ögeleri her bireyde farklılıklar göstermektedir. Örneğin bir birey yaşamındaki olaylarla ilgili olarak meydan okumada farklı motivasyona (anlamlılık), araçsal ve davranışsal kaynaklara (yönetebilme) ve bilişsel öğelere (anlaşılabilirlik) sahip olacaktır. Güçlü bütünlük duygusuna sahip olan bireyler engellemeleri ve güçlükleri çözebilecekleri veya başa çıkabilecekleri konusunda kendilerine güvenlidirler (Antonovsky, 1979).

Yurt dışı literatür incelendiğinde bütünlük duygusunun pek çok araştırmacının çalışmasına konu olduğu (Anderzen, Arnetz 1999; Berg,

Hallberg 1999; Flanery ve Flanery, 1990; Heiman, 2004; Jahnsen, Villien, Straghelle ve Holm, 2002; Kaiser, Sattler, Bellack ve Dersin, 1996; Nesbitt ve Heidrich, 2000), yüksek bütünlük duygusu ile bir dizi olumlu sağlıkla ilgili sonuçlar ve düşük bütünlük duygusu ile olumsuz sağlık sonuçları arasında ilişkiler olduğu görülmektedir (Schnyder , Buchi , Sensky, Klaghofer, 2000; Karlsson , Berglin , Larsson, 2000; Feldt , Leskinen , Kinnunen, Mauno, 2000). Antonovsky bireylerde olduğu gibi benzer şekilde ailenin de bir bütünlük duygusuna sahip olabileceğini belirtmiştir (Antonovsky, 1998). Bütünlük duygusu güçlü aileler, ailenin karşılaştığı stres verici durumları daha kolay bir biçimde yönetebileceklerini, kaynaklarını daha iyi kullanacaklarını ve hatta bu stres veren durumun ailenin bütünlük duygusuna katkıda bulunacağını ve bu nedenle aileyi daha güçlü kılacağını belirtmektedir (Antonovsky, Sourani, 1988; Wickens, Greeff, 2005). Yurt içi literatür incelendiğinde Scherler ve Lajunen (1997) yaptığı çalışmada bireysel bütünlük duygusu ölçeğini Türkçeye uyarlayarak, Türk (n=152) ve Fin (n=157) üniversite öğrencilerinin bütünlük duygularını karşılaştırmış ve bütünlük duygusunun benlik saygısı ile ilişkisini irdelenmiştir. Araştırma sonuçlarında Türk ve Fin öğrencilerin bütünlük duygusu açısından anlamlı bir farklılaşma göstermedikleri, her iki kültürde de bütünlük duygusu ile benlik saygısı arasında orta düzeyde korelasyonlar olduğu (r=.56) rapor edilmektedir.

Yaşam doyumunu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırılmaları, dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Pavot ve Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995). Mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Campbell,1981; Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995; Lucas, Diener, Suh, 1996; Leung ve Leung,1992). Yapılan literatür taraması sonucu ülkemizde yaşam doyumunu ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmaların sayısının giderek arttığı dikkat çekmekle birlikte, birey ve aile bütünlük duygusu ile yaşam doyumunu birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın amacı yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetebilme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu belirlemektir. Bu araştırmanın hipotezi bireysel bütünlük duygusu (dünyayı

anlaşılabilir, anlamlı ve kontrol edilebilir algılama), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı puanlarının yaşam doyumu puanları ile olumlu ilişkiler göstereceği ve tüm değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada anlamlı katkısının olacağı şeklinde kurulmuştur.

YÖNTEM

Çalışma Grubu:

Araştırmanın örneklemini Eğitim fakültesinin çeşitli bölümlerine (Psikolojik Danışma, Sınıf, Okul öncesi, İngilizce öğretmenliği) devam eden 250 kız (%64), 143 erkek (%36) toplam 393 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan deneklerin yaş ortalaması 19.45'dir.

Veri Toplama Araçları

Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (Sense of Coherence Scale): Ölçek Antonovsky (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 1 ile 7 arasında değişen toplam 13 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Scherler ve Lajunen (1997) tarafından yapılmıştır. Scherler ve Lajunen'in yaptıkları kültürlerarası çalışmada (1997) Scherler 152 Türk üniversite öğrencisi üzerinde ölçeğin doğrulayıcı faktör analitik çalışmasında ölçeğin üç faktörlü bir yapıya (anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik, anlamlılık)sahip olduğunu rapor etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında ise ölçeğin iç tutarlık katsayılarının anlaşılabilirlik için .57, yönetilebilirlik için .54, anlamlılık için .62 ve tüm ölçek için .69 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise her bir alt ölçek için iç tutarlılık katsayılarının anlaşılabilirlik için .60, yönetilebilirlik için .57, ve anlamlılık için .67 olduğu görülmüştür. Tüm ölçek için tutarlılık katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alt ölçek puanlarını kullanmanın yanısıra toplam puan alınmasına izin vermektedir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireyin bütünlük duygusu algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ): Ölçek orijinal olarak Antonovsky ve Sourani (1988) tarafından 26 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Sagy (1998) tarafından ölçeğin 12 maddeli kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek 1ve 7 arasında değişen 7'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar cevaplayan bireyin ailesine ilişkin bütünlük duygusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Daha önce yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının .45 ile 65 arasında değiştiği, ölçeğin Aile Fonksiyonlarını Değerlendirme Ölçekleri ile ilgili olarak pozitif işlevlerle olumlu ve orta düzeyde, olumsuz işlevlerle negatif korelasyonlara sahip olduğu Sagy (1998) tarafından rapor edilmektedir. Ölçeğin içtutarlılık katsayıları ise .88 (Sagy,1998) ve .77 (Sagy, 2002) olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Çeçen (2007) 562 Üniversite öğrencisinden elde edilen veriler üzerinde ölçeğin geçerlik çalışmaları

kapsamında faktör analizi, madde analizi, benzer ve farklı ölçekler geçerliği tekniklerini uygulamıştır. Çeçen faktör analizi (n=437) sonucunda belirtilen örneklem üzerinde ölçeğin tek boyutlu bir yapıya uygun olduğunu, madde analizi çalışmalarında madde-toplam puan korelasyonlarının .48 ile .65 arasında değiştiğini belirlemiştir. Güvenirlik çalışmalarında ise ölçeğin Cronbach alfa (n=437) iç tutarlılık katsayısının .80 ve iki hafta arayla uygulanan test tekrar test (n=55) güvenirliliğinin ise .85 olduğunu saptamıştır. Bu çalışma kapsamında ise (n=393) iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan güvenilir dört ana ölçekten biri olarak literatürde yer alan ölçek 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik katsayısının ise .75 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma kapsamında benlik saygısı envanterinin iç tutarlık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 1(Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler toplanırken araştırmacı araştırmannın amacı, ölçekler ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi vermiş ve güvenirliliği sağlayabilmek amacıyla öğrencilerden ölçeklerin üzerine isimlerini yazmamaları istenmiştir. Üniversite öğrencilerinden 2006-2007 öğretim yılında toplanmış ve ölçekleri yanıtlama süresi yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve

yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin hangi sırayla katkı sağladıklarını belirleyebilmek amacıyla ise Aşamalı Regresyon Analizi teknikleri kullanılarak SPSS 11.5 paket programıyla analiz edilmiştir.

BULGULAR

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarının her birinden elde etmiş oldukları puanların ortalama ve standart sapma sonuçları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1: Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N=393)

Ölçekler	X	S.S
Yaşam Doyumu	23.03	6.05
Aile Bütünlük Duygusu	65.49	9.53
Anlamlılık	19.36	4.43
Anlaşılabilirlik	21.68	5.86
Yönetilebilirlik	18.66	4.22
Benlik Saygısı	31.59	4.70

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin ölçeklerden sırasıyla Yaşam Doyumu Ölçeği için 23.03 (SS=6.05), Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği için 65.49 (SS=9.53), Anlamlılık Alt Ölçeği için 19.36 (SS=4.43), Anlaşılabilirlik alt ölçeği için 21.68 (SS=5.86), Yönetilebilirlik 18.66 (SS=4.22), Benlik Saygısı Ölçeğinden 31.59 (SS=4.70) puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Ölçeklerin Birbirleriyle Korelasyonlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada yaşam doyumunu, aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, bireysel bütünlük duygusunun alt ölçekleri (anlamlılık, anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik) arasındaki ilişkilere ait korelasyonlar Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: Alt Ölçeklerden Alınan Puanların Birbirleriyle Korelasyonları

	1	2	3	4	5	6
1.Yaşam Doyumu	-	.47*	.44*	.43*	.51*	.48*
2.Aile Bütünlük Duy	.47*	-	.40*	.46*	.41*	.40*
3. Benlik Saygısı	.44*	.40*	-	.37*	.47*	.39*
4. Birey Bütünlük Duy.						
Anlamlılık	.43*	.46*	.37*	-	.47*	.40*
Anlaşılabilirlik	.51*	.41*	.47*	.47*	-	.62*
Yönetilebilirlik	.48*	.40*	.39*	.40*	.62*	-

*p<.01

Yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlarla aile bütünlük duygusu ölçeği, benlik saygısı ölçeği, bireysel bütünlük duygusunun alt boyutları olan anlamlılık, anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik alt ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde tüm ilişkilerin $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, bireyin bütünlük duygusu alt boyutlarının (anlamlılık, anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik) yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla, aşamalı regresyon tekniği kullanılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde yaşam doyumu ile anlamlı ilişkiler gösteren aile bütünlük duygusu, benlik saygısı ve bireysel bütünlük duygusunun alt boyutları olan anlamlılık, anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik alt ölçekleri regresyon analizine tabi tutulmuştur. Aşamalı Regresyon Analizine ilişkin bulgular Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3: Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları (N=393)

	R	R ²	S.S	R ² Değişimi	F	F değişimi	Beta	
Yaşam Doyumu	Anlaşılabilirlik	.519	.269	5.18	.269	143.86**	143.86	.200
	Aile Bütünlük Duygusu	.592	.351	4.89	.082	105.39**	49.19	.208
	Benlik Saygısı	.611	.373	4.81	.023	77.27**	14.00	.147
	Yönetilebilirlik	.626	.391	4.75	.018	62.39**	11.48	.165
	Anlamlılık	.634	.402	4.71	.011	52.02*	6.799	.125

* $p < .001$; ** $p < .0001$

Tablo 3 incelendiğinde yaşam doyumunu en çok yordayan değişkenin %27’lik varyansı açıklama yüzdesi ile bireyin bütünlük duygusu alt boyutlarından anlaşılabilirlik olduğu bunu sırasıyla %0.8’lik varyansı açıklama yüzdesi ile aile bütünlük duygusu, %0.23’lük varyansı açıklama yüzdesi ile benlik saygısı, %0.18’lik varyansı açıklama yüzdesi ile yönetilebilirlik ve %0.11’lik açıklama yüzdesi ile anlamlılık olduğu görülmektedir. Tüm değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada ortak varyansı açıklama yüzdesinin % 40 olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve YORUM

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlerin (bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı) yaşam doyumunu yordamaya anlamlı bir biçimde katkıda

bulduklarını göstermektedir. Yaşam doyumunu en fazla yordamaya katkıda bulunan değişkenin bireyin algıladığı bütünlük duygusunun bileşenlerinden biri olan anlaşılabilirlik alt boyutu olduğu görülmektedir. Bireyler içsel ve dışsal çevreleri ile ilgili uyaranları anlaşılabilir, makul, yapılandırılmış, tahmin edilebilir ve açıklanabilir algıladıklarında karşılıklarına çıkan güçlüklerle baş etmede meydan okuma güçlerinin arttığı ve buna paralel olarak yaşamdan aldıkları doyumun da fazlalaşacağı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmanın bu bulgusu bireylerin kişisel kontrol hissine sahip olmalarının yaşam doyumunun kaynaklarından biri olduğunu rapor eden Lu ve Shih'in (1997) araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bireyin çevresinden gelen uyaranları anlaşılabilir algılaması onun karşılaştığı bir stres durumunu da yönetilebilir algılamasına, kendisi ve çevresiyle ilgili kaynakları harekete geçirmeye ve çok daha iyi kullanmaya neden olmaktadır. Bireylerin aile bütünlük duyguları, onların yaşam doyumlarına katkıda bulunan ikinci önemli değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumunu yordamaya ilgili Myers ve Diener (1995) yakın ilişkilerin ve içinde yaşanılan kültürün yaşam doyumunu açıklamada önemli etkilere sahip olduğunu rapor etmektedirler. Diğer bir deyişle eğer bireyler birlikte yaşadıkları ailelerinin tepkilerini anlaşılabilir, yordanabilir, makul ve onlarla yaşadıklarını yönetilebilir ve anlamlı algılıyorsa yaşam doyumları artmaktadır.

Araştırmada yaşam doyumunu yordamaya anlamlı katkı sağlayan üçüncü değişkenin benlik saygısı olduğu görülmektedir. Bu bulgular literatürdeki DeNeve ve Cooper (1998), Cheng ve Furnham (2003) Campbell (1981), Diener ve Diener (1995), Lucas, Diener, Suh (1996), Leung ve Leung (1992) yaptıkları çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bireyin benlik saygısının yüksek olması bireyin kendisini daha olumlu algıladığını, karşılaştığı herhangi bir olayla ya da durumla ilgili olarak kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olması durumunda bireylerin yaşam doyumlarının artacağı düşünülebilir. Bu bağlamda benlik saygısının yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkiler göstermesi beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir.

Araştırmada yaşam doyumunu yordamaya anlamlı katkı sağlayan dördüncü ve beşinci değişkenin yönetilebilirlik ve anlamlılık olduğu görülmektedir. Bireyin yaşam içerisinde karşılaştığı olayları yönetilebilir algılaması, anlamlı algılanıp algılanmamasından daha fazla yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır. Ancak bir bütün olarak ele alındığında her iki değişken de yaşam doyumunu yordamaya anlamlı bir şekilde katkıda bulunmaktadırlar. Kuramsal olarak bireyin yaşam olayları karşısında elindeki çeşitli kaynaklarını kullanabileceğine ve o durumu yönetebileceğine inandığı durumlarda bireyin yaşam doyumuna olumlu katkıda bulunduğu söylenebilir. Compton (2000) araştırma sonuçlarında bireylerin kendileri ve çevreleriyle ilgili anlamlılık duygusuna sahip olmalarının yaşam doyumuna katkıda bulunan bir değişken olduğunu rapor etmektedir.

Bu araştırma örneklem ve yöntem bakımından bazı sınırlılıklara sahiptir. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiğinden farklı örneklerde (örneğin ergen ve ileri yetişkin) bireyin bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunu ne oranda yordayacağı test edilebilir. Ayrıca yaşam doyumuna katkıda bulunması muhtemel olan başka bağımsız değişkenlerin örneğin, kişilik özellikleri gibi (içe-dışa dönük olma v.b) yaşam doyumunu yordamaya katkılarının ne düzeyde olacağı değerlendirilebilir.

Sonuç olarak birey ve aileye ait bütünlük duygusu ve benlik saygısı yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğinden bireyde bütünlük duygusunun olumlu bir şekilde kazanılmasına ve geliştirilmesine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri düzenlenebilir. Yaşam doyumunu yordayan kararlı bir diğer değişkenin benlik saygısı olduğu düşünüldüğünde bireylerde ve öğrencilerde benlik saygısının geliştirilmesinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısının yükseltilmesine yönelik yapılacak çalışmalar bireyin kendi yaşamından daha hoşnut olmayla ilgili bilişsel değerlendirmelere katkıda bulunacaktır.

KAYNAKÇA

- Anderzen, I., Arnetz, B.B. (1999). Psycho Psychophysiological reactions to international adjustment. Results from a controlled, longitudinal study. **Psychotherapy and Psychosomatics** 68 (2):67-75
- Antonovsky, A. (1979). **Health, Stress and Coping**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). **Unraveling Mystery of Health**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., Sagy, S. (1985). The development of SOC and its impact on responses to stress situations. **Journal of Psychology** 126 (2), 213-225.
- Antonovsky, A. (1991). The structural sources of salutogenic strengths. In C.L. Cooper & R. Payne (Eds.) **Individual Differences: Personality and Stress** (p.67-104).
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. **Social Science and Medicine**, 36, 725-733.
- Antonovsky, A. (1993). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. **Social Science and Medicine**, 37 (8), 969-981.
- Antonovsky, A., Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. **Journal of Marriage and the Family**, 50, 79-82.

- Berg, A., Hallberg, I.R. (1999). Effects of systematic clinical supervision on psychiatric nurses' sense of coherence, creativity, workrelated strain, job satisfaction and view of the effects from clinical supervision: a pre-post test design. **Journal of Psychiatry Mental Health Nursing**, 6, 371-381.
- Campbell, A. (1981). **The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends**. New York: McGraw-Hill.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self esteem, and demographic predictions of happiness and depression. **Personality and Individual Differences**, 34, 6, 921-942.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. **Psychological Reports**, 87, 156-160.
- Çeçen, A.R. (2007). Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (Sözlü bildiri), 17-19 Ekim, İzmir Çeşme.
- Çivitçi, A. (2007). Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, **Eğitim Araştırmaları Dergisi**, 7, 26, 51-60.
- Çuhadaroğlu F (1986) Adolesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta analysis of 137 personality traits and subjective well being, **Psychological Bulletin**, 124, 2, 197-229.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self esteem: An investigation with Turkish University Students. **Social Behaviour and Personality**, 34, 9, 1161-1170
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, 49, 71-75.
- Feldt, T., Leskinen, E., Kinnunen, U., Mauno, S. (2000). Longitudinal factor analysis models in the assessment of the stability of sense of coherence. **Personality and Individual Differences**, 28, 239-257.
- Flannery, R., Flannery, G. (1990). Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry. **Journal of Clinical Psychology**, 46(4), 415-420.
- Freeman, R.B. (1978), "Job Satisfaction as an Economic Variable", **American Economic Review**, 68, 2, 135-141.

- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style and stressors among Israeli university students. **The Journal of Psychology**, 138 (6), 505-520.
- Jahnsen, R., Villien, L., Straghelle, J. K., & Holm, I. (2002). Coping potential and disability sense of coherence in adults with cerebral palsy. **Disability and Rehabilitation**, 24, 511–518
- Kaiser, C. F., Sattler, D. N., Bellack, D. R., & Dersin, J. A. (1996). Conservation of resources approach to a natural disaster: Sense of coherence and psychological distress. **Journal of Social Behavior and Personality**, 11, 459–476.
- Karlsson, I., Berglin, E., Larsson, P.A. (2000). Sense of coherence: quality of life before and after coronary artery bypass surgery a longitudinal study. **Journal of Advance Nursing**. 31, 6, 1383–1392.
- Köker, S. (1991). “Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 21, 653–665.
- Lu, L., Shih, J.B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach, **Journal of Social Psychology**, 137, 2, 181-188.
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, 616–628.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?, **Psychological Science**. 6, 10-19.
- Nesbitt, B.J., Heidrich, S.M. (2000) Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life. **Nursing Health** 23, 25–34
- Pavot, W., Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well-being, **Social Indicators Research**, 28, 1-20.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family and community characteristics of emotional reactions in a stress situation: The Golan Heights negotiations. **Youth and Society**, 29, 311-329.
- Sagy, S. (2002). Moderating factors explaining stress reactions: Comparing prolonged versus acute community stress situations. **Journal of Psychology**, 136 (4), 407-419.
- Scherler, R.H., Lajunen, T. (1997). A comparison of Finnish and Turkish university students on the short form of the sense of coherence scale, Fifth Congress of European Psychology, 6-11 July, Dublin, Ireland.

- Schnyder, U., Buchi, S., Sensky, T., Klaghofer, R. (2000). Antonovsky's Sense of Coherence: trait or state? **Psychotherapy and Psychosomatic**, 69, 296–302.
- Selçukoğlu, Z. (2001). “Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Veenhoven, R. (1991), “Is Happiness Relative?” **Social Indicators Research**, 24, 1-34.
- Wickens, L., Greeff, A. (2005) Sense of family coherence and the utilization of resources by first year students. **American Journal of Family Therapy**, 33, 5, 427-441.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir