

İLK ERGENLİKTE ÖĞRENCİ YAŞAM DOYUMU: OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ AÇISINDAN BİR DEĞERLENDİRME

Doç.Dr. Asım ÇİVİTÇİ*

Özet

Çocuk ve ergenlerin yaşantılarından genellikle hoşnut ve mutlu olmaları, hem duygusal ve sosyal gelişimleri açısından hem de ileriki yıllarda yaşamlarını kolaylaştırabilecek hazır bir “pozitif güce” sahip olmaları bakımından önem taşımaktadır. Mutluluğun algısal boyutu olan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşam kalitesini bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. İlk ergenlik dönemi gelişimsel olarak zorlu bir evre gibi görünmektedir ve bu evrede yaşam doyumu, gelişimi destekleyen pozitif bir yaşam algısı olarak önemlidir. İlk ergenlikte ailesel özellikler, akran ilişkileri, okul yaşantıları, akademik başarı, öğrencinin psikolojik özellikleri gibi yaşam doyumunu etkileyen pek çok etmen bulunmaktadır. Okul PDR servisleri de bu etmenleri gözönüne alarak öğrenci yaşam doyumunun artırılması yönünde doğrudan ya da dolaylı bir işlev sergileyebilirler.

Anahtar Sözcükler: Yaşam doyumu, ilk ergenlik, okul danışmanlığı

Giriş

Kendi yaşamımızı değerlendirirken ve yaşamda ulaşmak istediğimiz amaçları belirtirken sıklıkla kullandığımız sözcüklerden birisi de mutluluktur. İnsanın nasıl daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebileceği konusu, belki de üzerinde en çok konuşulan, tartışılan konuların başında gelmektedir. Bir yetişkinin kendi yaşamına daha olumlu bakabilmesi ve yaşantılarından hoşnut olabilmesinde gelişimsel bir bakışla, büyük çoğunluğu öğrencilikle geçen çocukluk ve ergenlik yıllarının önemli bir rolü olduğunu söylemek mümkündür. Diğer bir deyişle, bir öğrencinin aile, okul gibi temel yaşam alanlarındaki yaşantılarından ve anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen gibi sosyal çevresinin “önemli figürleriyle” olan ilişkilerinden genel olarak memnun olmasının, yetişkinlikte de kendi yaşamını daha olumlu algılamasını kolaylaştırabileceği öngörülebilir.

Bireyin yaşamındaki olumsuz, sağlıksız durumları iyileştirmekten çok, iyi giden olumlu yönlerini geliştirmeyi vurgulayan “pozitif psikoloji” alanında, mutluluğun terimsel karşılığı olarak “öznel iyi oluş” (subjective well-being) kavramı kullanılmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz duygularını

* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

içeren duyuşsal unsur ile yaşam doyumunu (life satisfaction) olarak adlandırılan bilişsel unsurdan oluşmaktadır. Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamını genel olarak ya da aile, okul, arkadaş gibi belirli yaşam alanları açısından nasıl algıladığına ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır. Algılanan yaşam kalitesi (perceived quality of life) adı da verilen yaşam doyumunda, bireyin kendi yaşam kalitesini bilişsel olarak değerlendirmesi söz konusudur. Dolayısıyla, olumlu duyulanımı ve kendi yaşamına ilişkin pozitif algısı yani yaşam doyumunu daha fazla olan bireylerde öznel iyi oluş (mutluluk) düzeyi daha yüksek olmaktadır (Myers ve Diener, 1995; Suldo, Riley ve Shaffer, 2006).

Literatürde, yetişkinlerle karşılaştırıldığında görece olarak yeni sayılabilecek çocuk ve ergen yaşam doyumunu araştırmalarında bir artış gözlenmektedir (Park ve ark., 2004) ve ülkemizdeki yaşam doyumunu araştırmalarında da benzer bir gelişim söz konusudur. Bireyin yetişkin yaşamında daha uyumlu, üretken ya da başarılı olmasında, gelişimsel olarak daha kritik olan çocukluk ve ergenlik yaşantılarının rolü olduğu gözönüne alındığında, erken yaşlardaki yaşam doyumunu ile ilişkili etmenlerin incelenmesi de önemli hale gelmektedir. Çocuk ve ergenlerin yaşantılarından hoşnut olarak kendi yaşamlarını daha olumlu algılamaları, şüphesiz içinde buldukları yaş ve gelişim dönemine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu gelişim dönemleri arasında ergen yaşam doyumunu açısından dikkat çekici evrelerden birisi de, ortaokul basamağındaki öğrencilerin de içinde yer aldığı ilk ergenliktir (early adolescence).

İlk ergenlik yılları (yaklaşık 11-14 yaş arası) öğrencilerin gerek fizyolojik ve psikolojik özellikleri gerekse okul motivasyonu ve akademik başarıları bakımından değişim yaşadıkları bir dönem olarak bilinmektedir (Roeser, Eccles ve Sameroff, 1998). Fiziksel görünüm, arkadaş ilişkileri, akran baskısı, yetişkinlerden özerk olma gibi konular ilk ergenlikte öğrenci için endişe ya da stres kaynağı olabilmektedir (Stone ve Bradley, 1994). Bu evrede, bireyin uzun dönemli duygusal iyi-oluşunu, akademik kazanımlarını ve mesleki gelişimini olumsuz etkileyebilecek depresif eğilim, okul başarısızlığı, okuldan kaçma, kural dışı davranma gibi duygusal, davranışsal ve akademik güçlükler yaşanabilmektedir (Roeser ve ark., 1998). Bazı araştırmaların ortaya koyduğu gibi, ilkokuldan (son çocukluk) ortaokula (ilk ergenlik) geçişte benlik saygısında (Roeser ve Eccles, 1998; Wigfield ve ark., 1991), akademik benlik kavramında ve sosyal faaliyetlere katılımında (Wigfield ve ark., 1991) bir düşüş görülmektedir; çocukluk dönemi ile karşılaştırıldığında ilk ergenlikte sürekli kaygı (Öy ve ark., 1995; Özusta, 1993) ve depresyon (Larson ve ark., 1990) düzeyi artmaktadır. Bu dönemde algılanan ebeveyn sosyal desteğinin azaldığı ve arkadaş sosyal desteğinin arttığı (Stice, Ragan ve Randall, 2004); özerklik ve kontrol ile ilişkili konularda ergen ve anne-babası arasındaki iletişim sorunlarında da bir artış olduğu (Eccles ve ark., 1993; Vernon, 1999) rapor edilmektedir. Ayrıca, ilkokuldan ortaokula geçişle birlikte, öğrencilerin okulda bireysel olarak daha az desteklendikleri ve ödüllendirildikleri (Roeser ve Eccles, 1998) belirtilmektedir.

Şüphesiz, bu geçiş evresindeki zorlu yaşantıların ergenin kendine, başkalarına ve içinde bulunduğu koşullara ilişkin algılamalarına ve yaşam kalitesi hakkındaki değerlendirmelerine, dolayısıyla yaşam doyumuna yansımaları kaçınılmazdır. Nitekim bazı araştırmaların ortaya koyduğu gibi, ergenliğin ilk yıllarında genel yaşam doyumunu çocukluk dönemine (Chang ve ark., 2003) ve ergenliğin son dönemine (Ullman ve Tatar, 2001) göre daha düşüktür ve ilk ergenlikte yaş artışıyla birlikte aile doyumunu

(Goldbeck ve ark., 2007; Huebner ve ark., 2005; Nickerson ve Nagle, 2004) ve okul doyumunu (Huebner ve ark., 2005) azalmaktadır. Yedinci sınıflarda, erinliğe ilişkin (pubertal) olgunlaşmasının “daha geç” olduğunu düşünen erkeklerde benlik doyumunu; “daha erken” olgunlaştığını düşünen kızlarda ise aile doyumunu, “zamanında” olgunlaştığını belirten hemcinslerine göre daha düşük bulunmuştur (Cheung, Ng ve Mcbride-Chang, 2007).

Görüldüğü gibi, ergenliğin ilk yılları, öğrencilerin bedenlerindeki hızlı fizyolojik değişikliklere, inişli çıkışlı duygu durumlarına, sosyal ilişkilerindeki (aile, arkadaş vb.) değişen rollerine ve yeni dersler ve öğretmenlerle farklılaşan okul ortamına uyum sağlamları açısından zorlu ve dezavantajlı bir evre durumundadır. Bu dönemde “olup bitenler” de öğrencinin aile, okul, arkadaş, benlik doyumunda ve genel yaşam doyumunda gözle görülür bir değişime yol açmaktadır. İlk ergenlik dönemindeki öğrencilerin de dâhil olduğu bir çalışmada (Suldo ve Huebner, 2006) ortaya konulduğu gibi, “yüksek” düzeyde yaşam doyumuna sahip ergenler, psikolojik sağlığın olumlu psiko-sosyal göstergeleri açısından daha avantajlıdır. Dolayısıyla, öğrencilerin kendilerinden, akran ilişkilerinden, aile ve okul yaşantılarından hoşnut olarak yaşamlarını daha olumlu algılamalarının, ilk ergenliğin bazı gelişimsel güçlükleriyle baş edebilmeleri ve ileriki yıllara da olumlu yansıyabilecek önleyici bir pozitif güce sahip olmaları açısından önemli olduğu söylenebilir.

Kendi yaşamlarına ilişkin olumlu tutum geliştirirken öğrencilerin özellikle aile ve okul gibi iki temel yaşantı alanında yetişkin desteğine gereksinim duymaları muhtemeldir. Okul ve aile ekseninde işbirliğini gerektiren bu desteğin sağlanmasında okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) servisleri profesyonel bir rol üstlenebilir ve öğrenci yaşam doyumunun artırılması yönünde doğrudan ya da dolaylı bir işlev sergileyebilirler. Bu gözden geçirme yazısında, ilk ergenlikte ailesel özellikler, akran ilişkileri, okul yaşantıları, akademik başarı, sınıf düzeyi, cinsiyet ve bazı psikolojik sağlık göstergelerinin öğrencilerin genel ve farklı boyutlardaki (aile, arkadaş, okul vb.) yaşam doyumlarına yansımaları, ilgili araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmekte ve okul PDR hizmetleri açısından tartışılmaktadır.

Ailesel Özellikler ve Yaşam Doyumu

Çocukluk ve ergenliğin hemen her aşamasında olduğu gibi, ilk ergenlikte de aile yapısının ve anne-baba çocuk ilişkilerinin niteliğinin çocuğun yaşamında, dolayısıyla yaşam doyumunda “başrolü” oynadığı söylenebilir. Örneğin yapılan bir çalışma (Antaramian, Huebner ve Valois, 2008), parçalanmamış (anne-babanın birlikte olduğu) aileden gelen ortaokul öğrencilerinde aile doyumunun, tek ebeveynli olanlardan ve üvey anne ya da babayla yaşayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bazı araştırmalara göre, ilk ergenlikte anne-baba ergen çatışması azaldıkça (Shek, 1997), anne-baba tutumlarını “anlayışlı-demokratik” (Çivitci, 2009) ve “özerklik verici” (Suldo ve Huebner, 2004) olarak algılama, ailenin sosyal desteği (Oberle, Schonert-Reichl ve Zumbo, 2011; Suldo ve Huebner, 2004), ebeveyn bağlılığı (Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004) ve ebeveynle olumlu ilişkiler (Chang ve ark., 2003; Gilman ve Huebner, 2006) arttıkça öğrencinin yaşam doyumunu da arttırmaktadır. İlk ergenlikte anne-babanın sosyal desteğinde düşüş ve arkadaş sosyal desteğinde artış gözlemlendiği (Stice ve ark., 2004) rapor edilmekle birlikte, bu dönemde aile sosyal desteği ve yaşam doyumunu arasındaki olumlu ilişkiyi (Suldo ve

Huebner, 2004) ve anne-baba bağlılığının akran bağlılığına göre yaşam doyumunu daha güçlü yordadığını (Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004) ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Denilebilir ki, ilk ergenlik döneminde öğrenciler gelişimsel olarak çocukluk dönemine göre akranlarına daha fazla yönelmeye başlamakla birlikte, anne-babalarıyla olumlu iletişim kurmaları ve onların desteğini almaları yaşam doyumları açısından önemini korumaktadır. Ayrıca, parçalanmamış aile yapısının, öğrencilerin aile yaşantılarından daha fazla doyum elde etmeleri açısından olumlu bir rolü vardır.

Öğrenci yaşam doyumunun değişiminde rol oynayan etmenlerden birisi de sosyo-ekonomik düzeydir. Pek çok araştırmannın işaret ettiği gibi, ilk ergenlikte ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile öğrenci yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe öğrencilerde genel yaşam doyumunu (Huebner ve ark., 2005; Seligson, Huebner ve Valois, 2003) ve anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe aile doyumunu (Çivitci, 2009) artmaktadır. Evde kendine ait odası olan öğrencilerin odası olmayanlara göre ve anne-babaları tarafından verilen harçlığı yeterli bulanların harçlığını yeterli görmeyenlere göre, aile doyumunu ile genel yaşam doyumları daha yüksektir. Cep telefonu olanların arkadaş, benlik ve genel doyumları da cep telefonu olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ailede tek çocuk olan ve bir kardeşe sahip olan öğrencilerin aile doyumunu, dört ve daha fazla kardeşi olanlara göre daha fazladır (Çivitci, 2009). Görüldüğü gibi, sosyo-ekonomik düzeyi gösteren etmenler (eğitim, gelir vb.) ve bu etmenlerin ailedeki yansımaları (çocuğun evde ayrı odası olması, yeterli harçlık alması, çocuk sayısı vb.), ergenin başta aile doyumunu olmak üzere, arkadaş ve genel yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olabilmektedir. Ailede sunulan imkânlar çocuğun ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde tercihlerini de kullanabilmesine fırsat vermekte ve daha fazla bir özerklik alanı oluşturabilmektedir. Ergenin sahip olduğu bazı “araçlar” da (cep telefonu vb.) akranları tarafından kabul ve onay görmesine aracılık edebilmekte, dolayısıyla ergenin başta ailedeki yaşantıları olmak üzere arkadaş ilişkilerinden ve genel olarak yaşamlarından hoşnut olmaları kolaylaşmaktadır.

Akran İlişkileri ve Yaşam Doyumu

Ergenliğe geçişle birlikte akranların ergenin dünyasındaki artan önemi, yaşam doyumunu konusunda da kendini göstermektedir. İlkokul ve ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma (Nickerson ve Nagle, 2004), akran bağlılığının okul doyumunu 4. ve 6. sınıflarda yordamayıp, 8. sınıf öğrencilerinde anlamlı olarak yordadığını ve akran bağlılığı arttıkça başta arkadaş doyumunu olmak üzere okul, aile, benlik ve toplam yaşam doyumunun yükseldiğini göstermektedir. Yine, araştırmalara göre akran desteği (Ma ve Huebner, 2008; Suldo ve Huebner, 2006) ve akranlarla olumlu ilişkiler (Gilman ve Huebner, 2006; Oberle ve ark., 2011) arttıkça, ilk ergenlikte yaşam doyumunu daha fazla olmaktadır. İlköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010), gerek zorbalık davranışında bulunan gerekse zorbalığa maruz kalan öğrencilerin aile, okul, arkadaş, benlik ve yaşanan çevre boyutlarında daha az doyum elde ettikleri görülmüştür. Bir başka çalışma da (Martin ve Huebner, 2007), ilk ergenlikte olumsuz akran davranışlarına maruz kaldığını bildiren öğrencilerin genel yaşam doyumunun daha düşük, akran davranışlarını destekleyici olarak algılayanların ise daha yüksek olduğunu göstermektedir. Akranları tarafından daha fazla onay ve kabul görmeyi önemsedikleri bir

dönemde onlara karşı daha olumlu bir tutuma sahip olan, daha olumlu ilişkiler kuran ve akranlarının desteğini alan öğrencilerde yaşam doyumu beklendiği gibi daha yüksektir. Ancak daha önce de belirtildiği gibi, çocukluk sonrasında akran odaklı yaşantıları artan ergenlerde ailenin yaşam doyumu açısından önemi ergenliğin ilk yıllarında da devam etmektedir.

Okul Yaşantıları, Akademik Başarı, Sınıf Düzeyi ve Yaşam Doyumu

Öğrencilerin günlük yaşamlarının zorunlu ve vazgeçilmez bir yönünü oluşturan okul ve okul yaşantıları, yaşam doyumlarının değişiminde şüphesiz önemli bir faktördür. Ailesi bir başka kente göç eden 12-15 yaşları arasındaki ergenler arasında okula gidenlerin yaşam doyumunun gitmeyenlerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmanın (Gün ve Bayraktar, 2008) işaret ettiği gibi, “okula gitmek” bir öğrencinin yaşamını daha olumlu algılamasında başlı başına bir unsur olabilmektedir. Öğrencinin okuldaki yaşantılarının niteliği de yaşam doyumu açısından dikkate değer ipuçları vermektedir. Yapılan araştırmalar, kendilerine adil davranıldığını düşünen, kendilerini güvende hisseden, öğretmenlerini destekleyici olarak algılayan ortaokul öğrencilerinde okul doyumunun (Samdal ve ark., 1998); okula ve öğretmenlerine karşı olumlu tutum geliştiren, ders dışı etkinliklere daha fazla katılan (Gilman ve Huebner, 2006) ve kendilerini okula ait hisseden (Oberle ve ark., 2011) öğrencilerde de genel yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, öğrenciden beklenen “doğal ve baskın bir görev” olarak akademik başarı, öğrencinin kendine ve yaşantılarına ilişkin memnuniyetini etkileyebilmektedir. Araştırmalara bakıldığında, akademik başarının öğrenci yaşam doyumu açısından bir avantaj oluşturduğu görülmektedir. Örneğin, akademik olarak başarılı olan öğrencilerde okul doyumu (Huebner ve Gilman, 2006) ve genel yaşam doyumu (Chang ve ark., 2003; Gilman ve Huebner, 2006; Gilman, Dooley ve Florell, 2006) daha yüksektir. Akademik öz-yeterliği yüksek olan öğrencilerde genel yaşam doyumunun daha fazla olduğu (Gilman ve Huebner, 2006; Suldo ve Huebner, 2006) rapor edilmektedir. Algılanan akademik başarı arttıkça öğrencinin aile, arkadaş, okul ve benlik doyumu artmaktadır (Leung, McBride-Chang ve Lai, 2004). Benzer biçimde, kendilerini akademik olarak “oldukça başarılı” algılayan ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin okul, aile, benlik ve toplam yaşam doyumları, kendilerini “başarısız” olarak algılayanlara göre daha yüksektir (Çivitci, 2009).

Yukarıdaki çalışmalar da göstermektedir ki, okul iklimini olumlu algılayan, okula ve öğretmenlerine yönelik daha olumlu bir tutuma sahip, akademik başarıları ve başarı algıları daha yüksek olan öğrencilerin, doğal olarak okul yaşantılarından daha fazla hoşnut olmaları ve okul doyumlarının artması söz konusudur. Özellikle akademik başarının, okul doyumu başta olmak üzere aile, arkadaş, benlik gibi diğer yaşam doyumunu boyutlarına ve genel yaşam doyumuna olumlu yansıdığını söylemek mümkündür. Okul ve okul dışında zamanlarının büyük bir kısmını ders, ev ödevi, kurs gibi akademik etkinliklere ayırmak durumunda olan öğrencilerin, aile-öğretmen-arkadaş ekseninde “değer” ve “onay” görmelerini kolaylaştıran akademik başarıyı yaşamlarının daha merkezi bir yerine koymaları beklenen bir durumdur.

Ortaokul basamağındaki öğrencilerin yaşam doyumları, buldukları sınıf düzeyine göre de değişebilmektedir. Yapılan çalışmalarda (Çivitci, 2009), 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin okul, aile, benlik, yaşanan çevre ve genel yaşam doyumu düzeyleri-

nin 8. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu; benzer biçimde 6. sınıf öğrencilerinin aile doyumu (Huebner ve ark., 2005; Nickerson ve Nagle, 2004) ve okul doyumunun 8. sınıflardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, genel yaşam doyumunun ilköğretim ikinci kademedeki sınıf düzeyine göre değişmediğini (Gilman ve Huebner, 2006; Gilman, Huebner ve Laughlin, 2000; Huebner, 1994) ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Bu sonuçlar, özellikle aile ve okul doyumunun 8. sınıf öğrencilerinde daha düşük olduğunu göstermektedir. Sekizinci sınıf öğrencilerinde sınav kaygısının (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011), matematik kaygısının (Dursun ve Bindak, 2011) ve depresyon eğiliminin (Çelik, Koç ve Tutkun, 2005) 6. ve 7. sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu göz önüne alınarak, bir üst eğitim kurumuna geçiş aşamasında olan 8. sınıf öğrencilerinin neredeyse bir yarış içinde hazırlanmak zorunda oldukları merkezi sınavlara ilişkin hissettikleri baskının, aile ve okul doyumlarını olumsuz etkilediği değerlendirilebilir.

Cinsiyet ve Yaşam Doyumu

İlk ergenlikteki yaşam doyumunun cinsiyete göre değişiminde, birbiriyle yeterince tutarlı olmayan araştırma sonuçları göze çarpmaktadır. Örneğin, bazı çalışmalarda okul doyumunu (Çivitci, 2009; Huebner ve ark., 2005; Nickerson ve Nagle, 2004) ve arkadaş doyumunda (Casas ve ark., 2007; Huebner ve ark., 2005) kız öğrenciler lehine bir fark bulunurken; bazı çalışmalarda aile, okul, arkadaş, yaşanılan çevre, benlik boyutlarında (Goldbeck ve ark., 2007; Huebner ve ark., 1998) ve genel yaşam doyumunda (Casas ve ark., 2007; Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002; Gün ve Bayraktar, 2008; Huebner ve ark., 1998; Seligson ve ark., 2003) cinsiyete göre farklılık gözlenmemiştir. Goldbeck ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada ise erkeklerin genel yaşam doyumunu kızlardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, gerek genel yaşam doyumunda gerekse yaşam doyumunu boyutlarında cinsiyetin “kararlı” bir rolünün olmadığını ve cinsiyete göre farklılığın çalışma gruplarına göre değişebildiğini düşündürmektedir.

Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu

Öznel iyi-oluşun (yaşam doyumunu ile birlikte) önemli bir unsurunu oluşturan olumlu-olumsuz duygulanımın ve psikolojik sağlığın diğer pek çok göstergesinin öğrenci yaşam doyumuyla bağlantısı bulunmaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki, ilk ergenlikte genel yaşam doyumunu yüksek olan öğrenciler daha az depresyon, kaygı, sosyal stres (Gilman ve Huebner, 2006), klinik düzeyde uyumsuzluk (Huebner ve Gilman, 2006) ve duygusal-davranışsal problemler (Suldo ve Huebner, 2006) yaşamakta ve daha az şiddet eğilimi (Valois ve ark., 2006) sergilemektedirler. Bazı çalışmalar (Çivitci, 2007; 2010), ortaokul öğrencilerinde depresyon ile aile, okul, arkadaş, benlik ve toplam yaşam doyumunu arasında olumsuz bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Bu dönem öğrencilerinde dışa dönüklük ile yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki bulunurken (Fogle ve ark., 2002); dıştan denetimlilik (Huebner ve Gilman, 2006), yalnızlık (Chipuer, Bramston ve Pretty, 2003) ve nevrozluğun (Fogle ve ark., 2002) yaşam doyumunu ile olumsuz yönde ilişkisi gözlenmektedir. Ayrıca, ilk ergenlikte benlik saygısı yükseldikçe öğrenci yaşam doyumunun arttığını gösteren pek çok araştırmaya (Örn., Casas ve ark., 2007; Çivitci, 2010; Gilman ve Huebner, 2006; Ullman ve Tatar, 2001; Virta, Sam ve Westin, 2004) rastlanmaktadır. İlgili alanyazında görüldüğü gibi, ilk ergenlikte öğrenci yaşam doyumundaki artış; yüksek benlik say-

gısı, içten denetimlilik, dışa dönük kişilik, uyum gibi psikolojik sağlığın olumlu göstergeleri ile ilişkilidir. Bu dönemde ergenlerin yaşayabilecekleri bazı duygusal ve davranışsal güçlükler de (depresyon, kaygı, şiddet, yalnızlık vb.) beklendiği gibi yaşam doyumları açısından bir dezavantaj oluşturmaktadır.

Öğrenci Yaşam Doyumu ve Okul PDR Hizmetleri

Mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, algılanan yaşam kalitesi gibi kavramların hareket noktasını oluşturan pozitif psikoloji anlayışı ile psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanı arasında kavramsal bir bağ kurmak mümkündür. Pozitif psikolojide problem davranışlardan (psikopatolojiden) çok, olumlu ruh sağlığının geliştirilmesine verilen önem, PDR'nin bazı temel kavram ve argümanlarıyla örtüşmektedir. Bireyin kendini tanıması, gizilgüçlerini fark etmesi ve potansiyelini en üst düzeyde kullanarak kendini gerçekleştirebilmesine yardımcı amaçlayan PDR hizmetleri, doğal olarak bireyin potansiyelini de yansıtan olumlu ve güçlü yönlerini önemsemektedir. Bireyin zayıf yönlerinden çok güçlü yönlerine, yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanma, yani bireyin potansiyeline “pozitif” bakabilme, ülkemizde PDR alanı içinde oldukça benimsenen “hümanist” anlayışla bağdaşmaktadır. PDR'nin hedef kitlesinin genellikle, günlük yaşamda uyum güçlükleri yaşayan “normal” bireyler kabul edilmesi de pozitif psikolojinin psikopatoloji karşıtı bakışıyla uyumaktadır. Ayrıca, hümanist ekol içinde yer alan ve algılanan gerçekliğe vurgu yapan fenomenolojik yaklaşım (Kuzgun, 2009) ile bireyin kendi yaşam kalitesine ilişkin algılamalarından oluşan yaşam doyumununun, algılara dayalı benzer bir “bakış açısıyla” kavramsallaştırıldıkları söylenebilir.

Bilindiği gibi, ilkesel olarak okulda sadece “sorunlu” öğrencilere değil, tüm öğrencilere PDR hizmetleri sunulması esastır. Yani, okuldaki her öğrencinin kendi özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda yararlanabileceği kişisel, eğitsel ya da mesleki PDR hizmeti bulunmaktadır. Bu anlayış günümüzdeki okul PDR yaklaşım ve modellerine de yansımaya başlamıştır. Örneğin, iyileştirici-çare bulucu, krize müdahale gibi geleneksel yaklaşımların yerine gelişimsel ve önleyici yaklaşımların; süreç (klinik), servis, görevler gibi geleneksel modellerin yerine de kapsamlı gelişimsel rehberlik programı modelinin (Doğan, 2000; Erkan, 2001) benimsenmeye başladığı görülmektedir. Bu modelde öğrencilerin acil müdahale gerektiren ya da kriz durumlarındaki ihtiyaçları da karşılanırken, asıl odak, gelişimlerini destekleyecek yaşantıları tüm öğrencilere sunabilmektedir (Gysbers ve Henderson, 1988). Görüldüğü gibi, günümüz okul kapsamlı PDR programlarının “gelişimsel” bakışı ile pozitif psikolojinin bireyin olumlu yönlerini geliştirme yönelimi arasında paralellik kurmak mümkündür. Dolayısıyla, pozitif psikoloji anlayışı ile PDR alanı arasında kurulabilecek bu kavramsal bağ, öğrencilerde yaşam doyumunun artırılması yönünde okullarda yapılabilecek çalışmaların PDR hizmetlerinin amaçlarıyla ne denli uyumlu olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Ülkemizde PDR alanında özellikle son yıllarda öznel iyi oluş, yaşam doyumunu gibi pozitif psikoloji kavramlarına gösterilen ilginin de bu kavramsal yakınlığın bir sonucu olduğu düşünülebilir.

Bu yazının önceki kısımlarında, ilk ergenlik döneminde ailesel özellikler, akran ilişkileri, okul yaşantıları, akademik başarı, sınıf düzeyi ve bazı psikolojik sağlık göstergelerinin öğrenci yaşam doyumundaki değişimlerde nasıl bir rolünün olabileceği, ilgili araştırmalar ışığında değerlendirilmiştir. Aşağıda, bu açıklamalara dayalı olarak okul PDR hizmetleri kapsamında bazı öneriler sunulmuştur.

Öğrencilerin anne-babalarıyla olumlu iletişim kurmaları ve onların desteğini almalarının yaşam doyumları açısından taşıdığı önem, ilk ergenlik döneminde de devam etmektedir. Yani, anne-baba ve çocuk arasındaki iletişim kalitesinin artırılması ve çocuğun gelişiminin desteklenmesi ortaokul basamağında da güncelliğini koruyan bir konudur. Ortaokullarda anne-babalara yönelik ergenlikteki gelişimsel özelliklerin, çocuk yetiştirme biçimlerinin ve anne-baba çocuk ilişkilerinin ele alındığı müşavirlik çalışmalarının öğrenci yaşam doyumunun artırılması yönünde dolaylı bir işlevi olabilir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin öğrenci yaşam doyumundaki rolü göz önüne alınarak bu çalışmaların planlanmasında alt sosyo-ekonomik düzeydeki ailelere öncelik verilmesi düşünülebilir.

Tek ebeveynli olan ve üvey anne ya da babayla yaşayan öğrenciler, anne ve babanın birlikte olduğu parçalanmamış aileye sahip olanlara göre aile yaşantılarından daha az doyum elde etmektedirler. Bu durum, parçalanmış ailelerden gelen, üvey anne/babayla yaşayan ya da ölüm, hükümlülük vb. nedenlerle tek ebeveynle birlikte kalmak zorunda olan öğrencilerin, okullarda PDR servisi tarafından sınıf rehber öğretmenlerinin ve okul yönetiminin de dâhil olduğu periyodik bir taramayla belirlenmesini gerekli kılmaktadır. Böylelikle, değişen aile dinamiği ile ilişkili risk faktörlerinin (boşanma, ebeveyn ölümü vb.) öğrencinin gelişimi ve yaşam kalitesi üzerindeki olası etkilerinin öngörülmesi ve içsel ya da dışsal koruyucu faktörlerin (benlik saygısı, sosyal destek vb.) harekete geçirilmesi mümkün olabilecektir.

Çocukluktan ilk ergenliğe geçişle birlikte akranlarla yakın ilişkilerin ve akran desteğinin öğrenci yaşam doyumunu açısından önemi artmaktadır. Ancak, akranlarıyla yakın ilişkiler kuramayan, arkadaşları tarafından dışlanmış olan, akranlarından baskı gören ya da onlara baskı yapan öğrenciler yaşamlarını daha olumsuz algılamaktadırlar. Bu öğrencilerin akran ilişkilerinde yaşadıkları güçlüklerde dışlama, akran baskısı gibi dışsal etmenlerin ve/veya kişilik özellikleri, düşük benlik saygısı, sosyal kaygı, sosyal beceri yetersizliği gibi içsel etmenlerin olası etkileri incelenmeye değerdir. Okul PDR servisinin bu yöndeki değerlendirmeleri, akranlarıyla sorun yaşayan ya da onlarla yakın ilişkiler geliştiremeyen öğrencilere yönelik yürütülebilecek bireysel ve grupla psikolojik danışma, sosyal beceri eğitimi, atılganlık/güvengenlik eğitimi, çatışma çözme, akran arabuluculuğu, kardeş öğrenci projesi gibi çalışmalarda yol gösterici olabilir.

Öğrencinin akademik başarısı ve başarı algısı, okul doyumunu ile birlikte aile, arkadaş, benlik gibi diğer yaşam doyumunu boyutlarına ve genel yaşam doyumuna olumlu yansımaktadır. Okul başarısının, öğrencinin akademik kazanımlarının yanı sıra sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde (aile ve öğretmen desteği, akran kabulü, popülerlik vb.) ve benlik algısında (öz-yeterlik, benlik saygısı vb.) olumlu ve kolaylaştırıcı bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Bununla birlikte, 8. sınıf öğrencilerinde aile ve okul doyumunun daha düşük görülmesinde bir etken olarak düşünülebilecek, sınavları mutlak kazanma yönündeki başarı baskısının varlığı da gözardı edilmemelidir. Öğrencinin kendisi, ailesi ya da öğretmenleri tarafından oluşturulabilecek yüksek başarı beklentisinin 8. sınıf öğrencilerinde yaşam doyumunu azaltıcı bir başarı baskısına dönüşmesi muhtemeldir. Okul PDR servisleri tarafından yürütülebilecek, sınav kaygısını azaltma yönündeki önleyici ve/veya müdahale edici bireysel ve grup çalışmaları ile anne-baba ve öğretmenlere yönelik konsültasyon çalışmaları, öğrenci yaşam doyumunu üzerinde olumsuz etkileri olabilen başarı baskısı ya da sınav kaygısının daha az yaşanmasında işlevsel olabilir.

Algılanan başarı, akademik öz-yeterlik gibi öğrencinin başarısına ilişkin öznel değerlendirmelerinin, akademik başarının nesnel göstergelerine (not, test puanı vb.) göre yaşam doyumunu ile daha güçlü ilişkilere sahip olduğu (Suldo ve ark., 2006) rapor edilmektedir. Buna göre, bir öğrencinin akademik olarak kendini “yapabilir, üstesinden gelebilir, yetkin, yeterli ve başarılı” olarak algılaması, yaşamını olumlu değerlendirmesi açısından önem taşımaktadır. Öğrencinin akademik yeterliğine ilişkin algılarını, inançlarını oluştururken kendi potansiyelini gerçekçi değerlendirmesi, olası bir başarısızlık durumunda hayal kırıklığı, öfke, yetersizlik gibi yaşam doyumuna olumsuz yansiyabilecek duygu durumlarını daha az yaşamasını sağlayabilir. Öğrencinin kendi akademik yeterliklerini tanıması, kabul etmesi ve kapasitesinin sınırlarını algılamasında şüphesiz aile ve okulun destekleyici rolü olacaktır. Akademik başarının, bireysel (zekâ, öz-disiplin vb.) (Duckworth ve Seligman, 2005), ailesel (anne-baba eğitimi, gelir vb.) ve okul iklimi (öğretmen tutumları vb.) (Roeser ve ark., 1998) gibi pek çok etmenle bağıntılı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, öğrenci başarısının akademik başarıyı etkileyen faktörler dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Okul PDR servisinin öğrenciyi tanımaya yönelik yapacağı teknik çalışmalar ışığında, öğrencinin kendisinin ve yetişkinlerin (anne-baba, öğretmen vb.) başarıya ilişkin beklentilerinin daha gerçekçi olması sağlanabilir. Öğrencilere kapasitelerine uygun ve üstesinden gelebilecekleri akademik yükümlülükler verilmesi de yaşam doyumlarına olumlu yansiyabilecek bir yeterlilik algısı geliştirmelerini kolaylaştırabilir.

Okula ve öğretmenlerine yönelik olumlu bir tutum geliştiren, okulda ders dışı etkinliklere daha fazla katılan ve okul iklimini pozitif algılayan öğrenciler, beklendiği gibi daha fazla okul doyumunu yaşamakta ve genel yaşam doyumları daha yüksek olmaktadır. Öğrenciler okulda kendilerini güvende hissettiklerinde, okul çalışanlarından adil ve destekleyici davranışlar gördüklerinde ve okulda yeterliklerini ortaya koyabilecekleri imkânları bulduklarında yaşam doyumları artmaktadır. Öğrencilere okulda kendilerini “var edebilecekleri” ve “iyi hissedebilecekleri” fırsatları sunarak okula olan aidiyetlerinin artırılması da, başta okul yönetimi, rehberlik servisi ve öğretmenler olmak üzere o okulun tüm paydaşlarının “pozitif” bir okul kimliği geliştirme çabaları ile mümkün olabilecektir.

İlk ergenliğin benlik saygısı, kaygı, depresyon gibi psikolojik sağlığın bazı olumlu ve olumsuz göstergeleri açısından dezavantajlı bir evre olduğu ve bu evrede yaşanan duygusal ve davranışsal güçlüklerin öğrenci yaşam doyumuna olumsuz olarak yansıdığı bilinmektedir. Bazı psikolojik değişkenlerin bu dezavantajlılığı azaltıcı bir rolü olabilir. Örneğin, ilk ergenlikte nevroz ve dışa dönüklüğün yaşam doyumunu ile ilişkisinde sosyal benliğin (Fogle ve ark., 2002), depresyon ve aile doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının (Çivitci, 2010) ve yalnızlık ile yaşam doyumunu ilişkisinde benlik saygısı ve sosyal desteğin (Kapıkıran, 2013) aracı rollerini ortaya koyan bazı çalışmalar bu açıdan dikkat çekicidir. Buna göre, öğrencilerin duygusal problemlerinin yaşam doyumunu açısından oluşturduğu güçlüğü azaltmada benlik saygısı, sosyal benlik, sosyal destek gibi bazı olumlu psikolojik kazanımların önleyici bir işlev görebileceği öngörülebilmektedir. Ayrıca, stresle başa çıkma (Gümüüşbaş, 2008) ve şiddeti önlemeye yönelik müdahale (Farrell ve ark., 2003) programlarının ortaokul öğrencilerinin genel yaşam doyumları üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Okullarda psiko-sosyal özellikleri açısından güçlüğü olan öğrencilere yönelik benlik saygısı, stres vb. konularda yürütülecek bazı psikoeğitim çalışmaları

rı yaşam doyumlarını da olumlu etkileyebilecek baş etme becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişkisi olduğu bilinen benlik saygısı, öğrencilerde pozitif yaşam kalitesi algısı oluşturmada öne çıkan kavramlardan birisidir. Öğrencinin kendisini değerli ve yeterli olarak görmesini destekleyen; pozitif ya da güçlü yönlerini günlük yaşamında nasıl kullanabileceğini öğrenmesine fırsat veren yaşantılara sahip olması (özellikle ailede ve okulda), yaşamını daha olumlu algılamasını kolaylaştırabilir.

Yaşam doyumunu belirlemek üzere kullanılacak ölçme araçları da öğrenci yaşam doyumuyla ilgili çalışmalarda ve okul PDR programının geliştirilmesinde yol gösterici olabilir. Örneğin, okulda öğretim yılının başında ve sonunda bazı standart ölçme araçları (örn. Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği) kullanılarak öğrencilerin aile, okul, arkadaş, benlik ve genel yaşam doyumları ölçülebilir. Bu ölçümler hem yaşam doyumunu düşük öğrencilerin belirlenmesi konusunda bir tarama işlevi görebilir hem de bu yönde yapılan çalışmaların etkililiğinin test edilmesinde kullanılabilir. Ayrıca, okul PDR programının hazırlanmasında (ihtiyaçların, yeterliklerin belirlenmesi vb.) ve değerlendirilmesinde öğrenci yaşam doyumuna ilişkin ölçümlerden yararlanılabilir.

Sonuç olarak, mutluluğun algısal yönünü oluşturan ve bazı yazarlar (Antaramian ve ark., 2008) tarafından ergenlerdeki uyumlu gelişimi kolaylaştırıcı psikolojik bir güç olarak nitelenen yaşam doyumunu, gelişimsel açıdan daha dezavantajlı bir evre gibi görünen ilk ergenlik döneminde de gelişimi destekleyen pozitif bir yaşam algısı olarak önemlidir. Ergenin psikolojik sağlığı ve işlevleri açısından yaşam doyumunun sadece belli ölçüde artması değil, “yüksek düzeyde” bir yaşam doyumuna sahip olması beklenmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). İlk ergenlikte yaşam doyumunun gerçekleşmesi yönünde konulacak “yüksek çita”, şüphesiz öğrencinin yaşam kalitesi algısını etkileyebilen psiko-sosyal faktörlerin göz önüne alınmasını gerektirmektedir. İlk ergenlikte genel ve farklı boyutlardaki (aile, arkadaş, okul vb.) yaşam doyumunun artması ya da azalmasında ailesel özellikler, akran ilişkileri, okul yaşantıları, akademik başarı, öğrencinin psikolojik özellikleri gibi pek çok etmen rol oynamaktadır. Okul PDR servisleri de, bu etmenleri gözönüne alarak yürütebilecekleri çalışmalarla öğrenci yaşam doyumunun artırılması yönünde doğrudan ya da dolaylı bir işlev sergileyebilirler.

Kaynakça

- Antaramian, S.P., Huebner, E.S. & Valois, R.F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112-126.
- Boyacıoğlu, N. & Küçük, L. (2011). Irrational beliefs and test anxiety in Turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447-454.
- Casas, F., Figuer, C., Gonzalez, M., Malo, S., Alsinet, C., & Subarroca, S. (2007). The well-being of 12 - to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples. *Social Indicators Research*, 83, 87–115.
- Chang, L., Chang, C., Stewart, S.M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 182-189.
- Cheung, C.S., Ng, V.C. & McBride-Chang, C. (2007). Perceived pubertal timing, life satisfaction, and depression among early Hong Kong adolescents: Boys at risk? *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 8(2), 179–198.
- Chipuer, H.M., Bramston, P. & Pretty, G. (2003). Determinants of subjective quality of life among rural adolescents: A developmental perspective. *Social Indicators Research* 61, 79–95.
- Çelik, İ., Koç, M. ve Tutkun, F. (2005). İlköğretim çağı çocuklarında depresyon düzeyi. H. Kiran (Ed.), *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Kitabı Cilt 1*, (ss: 723-729). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları*, 26, 51-60.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 29-52.
- Çivitci, A. (2010). Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15 (2), 141-152.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Doğan, S. (2000). Okul rehberliği ve danışmanlığı alanında çağdaş bir yaklaşım: Kapsamlı rehberlik program modeli. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 56-64.
- Duckworth A.L. & Seligman, M.E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- Dursun, Ş. ve Bindak, R. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygılarının incelenmesi. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 18-21.
- Eccles, J.S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C.M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48 (2), 90-101.
- Erkan, S. (2001). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Farrell, A.D., Valois, R.F., Meyer, A.L. & Tidwell, R.P. (2003). Impact of the RIPP violence prevention program on rural middle school students. *The Journal of Primary Prevention*, 24(2), 143-167.
- Fogle, L.M., Huebner, E.S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373-392.
- Gilman, R. & Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. , 35, 293-301.

- Gilman, R., Dooley, J. & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 166-178.
- Gilman, R., Huebner, E.S. & Laughlin, J.E. (2000). A first study of the multidimensional students' life satisfaction scale with adolescents. *Social Indicators Research, 52*, 135-160.
- Goldbeck, L., Schmitz, T.G., Besier, T., Herschbach, P. & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research, 16*, 969-979.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19* (2), 167-176.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doymumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gysbers, N.C. & Henderson, P. (1988). *Developing and managing your school guidance program*. Alexandria, Virginia: American Association for Counseling and Development.
- Hilooğlu, S. ve Fulya Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doymununun rolü. *İlköğretim Online, 9* (3), 1159-1173, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr/vol9say3/v9s3m26.pdf>
- Huebner, E.S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment, 6*, 149-158.
- Huebner, E.S. & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life, 1*, 139-150.
- Huebner, E.S., Laughlin, J.E., Ash, C. & Gilman, R. (1998). Further validation of the multidimensional students' life satisfaction scale. *Journal of Psychoeducational Assessment, 16*, 118-134.
- Huebner, E.S., Valois, R.F., Paxton, R.J. & Drane, J.W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 15-24.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research, 111*(2), 617-632.
- Kuzgun, Y. (2009). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel yayınları.
- Larson, R.W., Raffaelli, M., Richards, M.H., Ham, M. & Jewell, L. (1990). Ecology of depression in late childhood and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology, 99* (1), 92-102.
- Leung, C.Y., McBride-Chang, C. & Lai, B.P. (2004). Relations among maternal parenting style, academic competence, and life satisfaction in Chinese early adolescents. *Journal of Early Adolescence, 24*(2), 113-143.
- Ma, C.Q. & Huebner, E.S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools, 45*(2), 177-190.
- Martin, K.M. & Huebner, E.S. (2007). Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students. *Psychology in the Schools, 44* (2), 199-208.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science, 6*, 10-19.
- Nickerson, A.B. & Nagle, R.J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research, 66*, 35-60.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A & Zumbo, B.D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth Adolescence, 40*, 889-901.

◆ Asım Çivitci

- Öy, B., İlgen, R., Ekmekçi, A., Türkmen, M., Yılmaz, N. ve Başoğlu, N. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin ilkökul ve ortaokul öğrencilerine uygulanması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2 (2), 76-81.
- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Park, N., Huebner, E.S., Laughlin, J.E. Valois, R.F. & Gilman, R. (2004). A cross-cultural comparison of the dimensions of child and adolescent life satisfaction reports. *Social Indicators Research*, 66, 61-79.
- Roeser, R.W. & Eccles, J.S. (1998). Adolescents' perceptions of middle school: Relation to longitudinal changes in academic and psychological adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 8, 123-158.
- Roeser, R.W., Eccles, J.S. & Sameroff, A.J. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and Psychopathology*, 10, 321-352.
- Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. & Kannas, L. (1998). Achieving health and educational goals through schools-a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school. *Health Education Research: Theory & Practice*, 13(3), 383-397.
- Seligson, J.L., Huebner, E.S., & Valois, R.F. (2003). Preliminary validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121-145.
- Shek, D.T. (1997). The relation of parent-adolescent conflict to adolescent psychological well-being, school adjustment and problem behavior. *Social Behavior and Personality*, 25(3), 277-290.
- Stice, E., Ragan, J. & Randall, P. (2004). *Journal of Abnormal Psychology*, 113 (1), 155-159.
- Stone, L.A. & Bradley, F.O. (1994). *Foundations of elementary and middle school counseling*. New York: Longman Publishers.
- Suldo, S.M. & Huebner, E.S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66, 165-195.
- Suldo, S.M. & Huebner, E.S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Suldo, S.M., Riley, K.N. & Shaffer, E.J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Ullman, C. & Tatar, M. (2001). Psychological adjustment among Israeli adolescents immigrants: A report on life satisfaction, self concept, and self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 449-463.
- Valois, R.F., Paxton, R.J., Zullig, K.J. & Huebner, E.J. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 695-707.
- Vernon, A. (1999). *Counseling children and adolescents* (2nd Ed.), Denver: Love Publishing Company.
- Virta, E., Sam, D.L. & Westin, C. (2004). Adolescents with Turkish background in Norway and Sweden: A comparative study of their psychological adaptation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 15-25.
- Wigfield, A., Eccles, J.S., Mac Iver, D., Reuman, D.A. & Midgley, C. (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Developmental Psychology*, 27 (4), 552-565.

STUDENTS' LIFE SATISFACTION IN EARLY ADOLESCENCE: AN EVALUATION IN TERMS OF SCHOOL COUNSELING

Assoc. Prof. Dr. Asım ÇİVİTÇİ*

Abstract

It is important that children and adolescents are generally content and happy with their lives both for their emotional and social development and for their possession of a ready "positive power", which can make their lives easier in their future years. Life satisfaction which is perceptual dimension of happiness has been defined as a cognitive appraisal of one's own quality of life. Developmentally, early adolescence appears to be a difficult period and life satisfaction as a positive perception of life is important to support the adolescent development in this period. There are many factors that affect student life satisfaction such as family characteristics, peer relationships, school experiences, academic achievement, and students' psychological characteristics in early adolescence. Taking into account these factors, school counseling and guidance services can exhibit a function directly or indirectly to increase the students' life satisfaction.

Key Words: Life satisfaction, early adolescence, school counseling

* Pamukkale University Faculty of Education Department of Guidance and Psychological Counselling