

Okul Öncesi Dönem Çocuklarında İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık: Değer Davranışlarının ve Özdüzenleme Becerilerinin Yordayıcı Etkisi

Well-Being and Psychological Resilience in Preschool Children: Value Predictive Effect of Behaviors and Self-Regulation Skills

Saide ÖZBEY, Sorumlu Yazar, Prof. Dr.
Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara / Türkiye.
sozbey@gazi.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-8487-7579>

Filiz ERATA, Doktora Öğrencisi.
Gazi Üniversitesi, Ankara / Türkiye.
eratafiliz@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9781-2483>

Kudret YAVUZ, Dr.
Psikolog, Ankara / Türkiye.
kudreterenyavuz@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4387-0589>

ISSN: 1303-880X

e-ISSN: 2667-7504

<http://ded.dem.org.tr>

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received Date: 07.05.2022

Kabul Tarihi / Accepted Date: 01.07.2022

Yayın Tarihi / Published Date: 25.12.2022

Tr/En: Tr

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Atıf/Citation: Özbey, S., Erata, F., Yavuz, K. (2022). Okul öncesi dönem çocuklarında iyi oluş ve psikolojik sağlamlık: değer davranışlarının ve özdüzenlenme becerilerinin yordayıcı etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 20 (44), 351-383. <https://doi.org/10.34234/ded.1113471>

Öz: Araştırma okul öncesi dönem çocuklarında değer davranışları ve öz düzenleme becerilerinin çocukların sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlıklarını yordama düzeylerini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Trabzon ili ve ilçelerinde resmi ilköğretim okullarına bağlı anasınıfları ile bağımsız anaokullarına devam eden 36-72 aylık çocuklardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş resmi ilköğretim okullarına bağlı anasınıfları ve bağımsız anaokullarına devam eden 315 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, (PERİK)”, “Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği” ve “Davranışta Değer Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamına alınan çocuklar için ölçek maddeleri çocukların öğretmenleri tarafından doldurulmuştur. Elde edilen veriler SPSS 26.00 paket programına aktarıldıktan sonra, betimsel istatistik, pearson korelasyon testi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan çocukların iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu, öz düzenleme ve değer davranışları ile iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyler arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunduğu; değer davranışlarının ve öz-düzenleme becerilerinin iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Eğitim, Çocuk, İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık, Değer Davranışı, Öz-Düzenleme

&

Abstract: The research was carried to identify the predictive levels of value behaviours and self-regulation skills in preschool children's social emotional well-being and psychological resilience. The study was designed in relational screening model. The universe of the research consists of 36-72 months old children attending public primary schools and independent kindergartens in Trabzon province and its districts. The sample of the study, on the other hand, consists of 315 children attending kindergartens affiliated with official primary schools and independent kindergartens selected by simple random sampling method from the population. “Social Emotional Wellbeing and Psychological Resilience Scale (PERİK)”, “Self-Regulation Skills Scale” and “Development of Behavior Values Scale” were used as data collection tools in the research. The scale items for the children included in the study were filled in by the children's teachers. After the obtained data were transferred to the SPSS 26.00

package program, they were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation test, and simple linear regression analysis. Based on the results of the study, it was found that the well-being and psychological resilience levels of the children participating in the research were high, and there was a moderate positive relationship between self-regulation and value behaviours and well-being and resilience levels; value behaviours and self-regulation skills were found to be significant predictors of well-being and resilience levels.

Keywords: Preschool Education, Child, Well-Being, Resilience, Value Behaviour, Self-Regulation

(The Extended Abstract is at the end of the article)

Giriş

Erken çocukluk yılları çocukların bu süreçte gelişim alanlarının nasıl desteklendiğine bağlı olarak yaşam boyunca devam edecek ve bireyin yaşamını önemli ölçüde şekillendirecek kalıcı izler oluşturmaktadır. Son yıllarda sıkça sözü edilen sosyal duygusal iyi oluş, psikolojik sağlık, pozitif psikoloji, mutluluk gibi kavramlar söz konusu alandaki araştırmacıların dikkatlerini, erken çocukluk dönemindeki sosyal, duygusal ve zihinsel gelişim konularına odaklamıştır. Birbirini etkileyen bu gelişim alanları erken yaşlardan itibaren etkileşim içerisinde gelişim sürecinde var olurken sosyal duygusal ve zihinsel gelişimi etkileyebilecek birçok etken de süreci yapılandırmada önemli rol oynamaktadır. Bu kapsamda sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlık kavramlarına göz atmakta yarar görülmektedir.

Sosyal Duygusal İyi Oluş

Yaşamın ilk yıllarında çocuğun zihinsel ve ruhsal yapısını etkileyen faktörler irdelendiğinde “*sosyal ve duygusal iyi oluş*” kavramı dikkati çekmektedir (Abed, Pakdaman, Heidari ve Tahmassaian, 2016). Bireylerin eksikliklerine ve sorunlarına odaklanmak yerine, onların iyi oluş ve mutluluğuna yönelmenin önemine dikkat çeken pozitif psikolojide ise *mutluluk* ve *iyi oluş* kavramları birbirinin yerine kullanılmaktadır. İyi oluş üzerine çalışmalar yürüten Diener ve Biswas-Diener (2008)’e göre iyi oluş, psikolojik sağlık için merkezi bir öneme sahip olup, *bireylerin yaşam doyumu, iş, sağlık, ilişkiler gibi önemli yaşam alanlarına yönelik olumlu düşünme ve hissetme değerlendirmelerinden oluşmaktadır*. Bu nedenledir ki son yıllarda çocuklarının pozitif yönde gelişmesini

isteyen, öğrenme ve gelişimsel süreçlerin başarısını çocukların sağlık ve mutluluğuyla açıklayan ebeveynlerin artması eğitimciler için merkezi bir öneme sahip olmuştur (Mayr ve Ulich, 2009; Children's Worlds, 2011). Çocukların psikolojik iyi oluşu, gelişimsel süreçlerin ve eğitimsel uygulamaların kalitesinin de önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Van Sanden ve Joly, 2003). Çocuklarda yüksek iyi oluş, kendine güven, özsaygı, sosyal ve duygusal gelişim alanlarında bileşenlere sahip olan, tüm gelişimsel alanları ve çocuğun sosyal ilişki bağlamlarını içine alan farklı teorik perspektiflerden, çok yönlü değerlendirilmesi gereken bir kavramdır (Schweiger ve Graf, 2015).

Sağlıklı ve psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin yetiştirilmesinde gerekli duygusal ihtiyaçların sağlanarak çocukları mutlu edilmesi önemlidir. Çocukların iyi olduklarını hissedebilmeleri, çevreleriyle pozitif ve güvenli bir şekilde etkileşime girebilmeleri ve öğrenme fırsatlarından yararlanabilmeleriyle mümkündür (Marbina, Mashford-Scott, Church ve Tayler, 2015). Güçlü bir iyi oluş geliştiren çocuklar kendilerinin ve çevrelerindeki diğer bireylerin duygularını izleme ve yönetme, kendilerini ifade etme, bilişsel becerileri kullanarak duygusal tepkiler gösterebilme ve sözlü akıl yürütme yetilerine daha fazla güvenirliler (Bernard, 2008). Çocuklarda iyi oluş için, özgüven, akranlarla ve yetişkinlerle pozitif ilişkiler, sabır, konsantrasyon, sosyal duygusal sorunları çözme gibi becerilerin gelişimi desteklenmelidir (Shonkoff ve Phillips (2000). İyi oluş doğumdan sekiz yaşına kadar bütünsel gelişimin önemli bir parçası olup, özdüzenleme ve olumlu sosyal duygusal gelişimin arttırılması ile yakından ilgilidir. (Victorian Erken Yıllar Öğrenme ve Gelişim Çerçevesi, 2016) Dwivedi ve Brinley (2004) çocukların iyi oluş yeterliliklerini; psikolojik duygusal, yaratıcı zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı gelişmek, karşılıklı ilişkiler başlatabilmek ve sürdürebilmek, tek başına bireysel aktiviteler oluşturabilmek, oynayabilmek, öğrenebilmek, diğerlerinin farkına varabilmek, empati yapabilmek, doğru ve yanlış birbirinden ayırabilmek, yaşa göre karşılaşılan zorlayıcı deneyimlerin üstesinden gelmeyi denemek ve öğrenebilmek olarak açıklamışlardır.

Çocuklarda iyi oluş, pozitif uyuma neden olan belli göstergeler içerir. Bu göstergeler; *fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, öz düzenleme, sosyal yeterlilik ve zihinsel sağlıktır. Fiziksel sağlık* sağlığın fizyolojik sağlık davranışları, *ruhsal sağlık*, mutluluk yaşam doyumu, psikolojik uyum, olumlu yaşam görüşü, iyimserlik, benlik saygısı, kendini kabul, güvenli bağlanma sosyal ve duygusal işlevsellikle ilgilidir. Sosyal ilişkilere girebilme iyi oluşun *sosyal yeterlilik* boyutuyla, *özdüzenleme* duygu ve tepki yönetimi, *bilişsel yeterlilik* öğrenme ve problem çözme yetenek-

lerine ilişkin öz değerlendirmelerle ilgilidir (Child Trends, 2013; Chu, Saucier ve Hafner, 2010; Newland, Giger ve diğerleri, 2014). *Bilişsel yeterliliğin* göstergeleri, çocukların öğrenme, problem çözme ve bağlamlarına bilişsel olarak uyum sağlama yeteneklerine ilişkin öz değerlendirmeleri içerir (Child Trends, 2013; Chu, Saucier ve Hafner, 2010). Çocuklarda ruhsal iyi oluş psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olarak değerlendirilmektedir (Allen, Balfour, Bell ve Marmot, 2014).

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık (*resilience*) bir çocuğun yaşadığı zorlayıcı ve travmatik tüm olumsuz koşullar içinde çocukların sağlam kalabilme yeteneğini ifade etmektedir. Türkçe karşılığı hususunda henüz fikir birliğine varılamayan *resilience* kavramı, Türkçe alan yazında psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık (Terzi, 2005), iyi oluş, esneklik, uyum (Özbey, 2019), yılmazlık (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2008), ifadeleriyle yer almaktadır. Psikolojik sağlamlık, “kişinin gelişimine uyumuna yönelik önemli düzeyde risklere maruz kalmasına rağmen olumlu sonuçları ortaya koyabilme (Masten ve Reed, 2002) zorlayıcı yaşam koşullarının üstesinden gelebilme ve eski haline dönebilme” (Garmezy, 1993) olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, anlamlı düzeyde bir *olumsuzluk (risk faktörü)*, *koruyucu faktörler* ve *risk faktörlerine* rağmen elde edilen olumlu sonuçlar gibi üç temel unsurun etkileşimiyle gerçekleşmektedir (Garmezy, 1993). Bonanno’ya göre (2005) psikolojik sağlamlığı sadece mizaç özelliği olarak ele almak doğru değildir. Psikolojik sağlamlık çocuğun çevresiyle karşılıklı etkileşimiyle gelişimi devamlılık gösteren dinamik bir süreçtir (Luthar ve Zelazo, 2003). Psikolojik sağlamlık olumsuz risk faktörlerinin etkisiyle bireylerin yaşadığı her türlü olumsuz durum olarak değerlendirilen durumlardır (Kirby ve Fraser 1997). Toplumsal travmalar ve doğal afetler (Walsh, 2020), erken dönem ebeveyn kayıpları ve aile parçalanmışlığı (Greeff ve Ritman, 2005), yoksulluk ve sosyo-ekonomik yetersizlikler (Masten ve Narayan, 2012), olumsuz çocukluk deneyimleri (Lloyd, McKay ve Furl, 2022), anne baba psikopatolojileri ve hastalıkları (Pilowsky ve diğerleri 2004), çocukluk dönemi hastalıkları (Nakashima ve Canda 2005) bireylerin gelişiminde psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri arasında sayılmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerin de varlığı söz konusudur. Koruyucu faktörler bireyin uyum sağlamasına, zararlı etkinin olumsuz sonuçlarının azalmasına yardımcı olan her tür kişisel, ailesel, toplumsal destek, olumsuz olayın negatif sonuçlarının zincirini kırmada pozitif uyumun

doğasını, olumlu sonuçları ve pozitif çıktıları seyrini doğrudan etkilemektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005; Powell, Rahm-Knigge ve Conner, 2020).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler, içsel ve dışsal faktörler olarak gruplandırılmaktadır. Kolay mizaç, sağlıklı nörobiyolojik yapı, zekâ, iletişim becerileri, öz- yeterlilik, olumlu benlik saygısı, mizah yeteneği, umut ve pozitif benlik algısı *içsel koruyucu faktörler* olarak öne çıkarken; pozitif ebeveyn tutumları, güvenli bağlanma, akran desteği, bakım ihtiyaçlarının karşılanması, akademik başarı, olumlu sosyal destek *dışsal koruyucu faktörler* olarak ele alınmaktadır (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer 2003). Erken çocukluk yıllarında sağlıklı bağlanma ilişkilerinde çocuğun iyi oluşunun ve psikolojik sağlamlığın desteklenmesi, çocuk beyninin gelişimi, çocukta otokontrol içeren davranışlara dair yapıların kurulması ve çocuğun sınır eğitimi için önem taşımaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik sağlamlık, çocukların erken çocukluk yıllarından itibaren kaliteli bakım alabilmeleri, öğrenme fırsatlarına sahip olmaları, yeterli beslenmeleri, aile ve toplum desteği alabilmeleri bilişsel, sosyal ve öz-düzenleme becerilerinin olumlu gelişimiyle ilgilidir (Masten ve Gewirtz, 2006).

İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkta Değer Davranışı ve Öz-düzenleme Becerisi

Bir çocuğun ruhsal yaşamını anlayabilmek çocuğun yaşam alışkanlıklarını ve kişilik yapısını oluşturan davranışlarını anlayabilmekle yakından ilişkilidir (Adler, 2011). Çocukların ruhsal yaşamının bir parçası olan iyi oluş ve psikolojik sağlamlıklarının kökleri, erken çocukluk yıllarındadır (McDougall, 2011). Davranış genetiğine yönelik çalışmalar genetik etkiler ve çevresel etkilerin beyin yapılarında, çocuklukta karakter gelişimi üzerinde etkisini ortaya koymaktadır (Shiner, Allen ve Masten, 2016). Axford, Blyth ve Schepens (2008), erken çocukluğun ilk yıllarında çocukların iyi oluşlarının olumlu ruh hallerine sahip olmalarında, olumlu başa çıkma, iyimserlik gibi değer içerikli davranışlarının kazandırılması çocukların psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarına katkı sağlayacağını belirtmektedirler.

Beynin nöroplastisite özelliğine dair yeni gelişmeler beyin yaşamın getirdiği zorlayıcı deneyimler karşısında çevreyle etkileşime girdiğinde bireyin psikolojik sağlamlığı ve olumlu gelişimi yönünde çok sayıda mucizevi devrim yaratılabileceğini ortaya koymaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006). Değer içerikli davranışların yer aldığı ahlaki sistem beyinde karmaşık sinir devreleri ve geniş bir işlevsel ağla idare edilir. Bu ağdaki yapılar bireylerin davranışsal süreçlerini de yönetmeye dair devrelerdir. Değer amaçlı davranışlar beyinde ahlaki devreler tarafından yönetilir (Pascual vd, 2013).

Ahlaki davranışlar, insanlar arası ilişkileri düzenlemek için konmuş kuralları bütünüdür ve değer verme bireyin kendiliğiyle yakından ilgilidir (Wringe, 2006). Beyin kendilik işlevlerini yönetebilmek ve topluma uyum sağlayabilmek, kendini düzenleyebilmek için bir değer tespit yöntemine sahip olmalıdır. Değer sistemi yapılarının bir kısmı hayatın başlangıcından itibaren vardır ve çevresel deneyimler vasıtasıyla öğrenilenler de değer sistemleri şekillenir. Duygusal ve sosyal nöron devreleri göz teması, bağlanma, sosyal etkileşimle kurulan ilişki içinde harekete geçer ve beynin subkortikal yapılarıyla birlikte duygu tepkilerine dair kayıtlar yoluyla değer sistemlerini oluşturmaya başlar. Duyu organlarıyla elde ettiği sonuçları, varlıkları tanımlayan birey, ulaştığı yargılara önem atfetmede kıymet biçmede duygusal izlenimlerinden faydalanır. Bireyin kendine özgü duygusal izlenimleri zamanla değerlerini oluşturur (Yeşil ve Aydın, 2007). Oluşan duygular içinde gelişen değer sistemleri bireyin kendi kendini düzenlemesine yardımcı olur. Olumlu ve iyi şeyler istenen ve eğilim gösterilen; olumsuz duygular uyandıran, kötü şeyler ise kaçınılması gereken değer sistemlerine temel teşkil eder. Yani değer bireye belli bir biçimde davranma eğilimi oluştururken öz-düzenlemeye yardımcı olur (Siegel, 2020).

Özdüzenleme, bireyin kendi davranışlarını gözlemleyerek, kendi bellek kayıtlarındaki ölçütlerle karşılaştırmalar yaparak yargıda bulunabilmesi ve kendini duruma uygun halde kontrol edebilmesini yönlendirebilmesini içinde barındıran bir özelliktir (Ezmeçi,2019) Shonkoff ve Philipps (2000) “nöronlardan mahalleler” isimli araştırmalarında erken çocuklukta öz-düzenlemenin insan olmaya dair çekirdek temel bir yapı olduğunu öne sürmüşlerdir. Özdüzenleme, bireyin kendini belli bir amaç yönünde yönlendirebilmesi, o anda hazzı erteleyebilmesi uygun olmayan davranışları düzenleyebilmesi, duygu kontrolü ile uygun olan davranışlar ortaya koyabilmesi ve istedik yönde odağını devam ettirebilmesiyle yakından ilişkilidir (Posner ve Rothbart,2009; Bauer ve Baumeister 2011) Özdüzenleme becerileri çocuklara sosyal hayatın yapılandırılmasında (Polnariiev, 2006), kurala uyma ve olumsuz davranışların kontrol edilmesi ve engellenmesi yönünde yardımcı becerilerdir (Calkins ve Howse, 2004). Cutuli, Herbers, Laffavor ve Masten’e göre (2008) özdüzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcılarındandır. Özbey (2019) ise çocukların özdüzenleme, duygularını ve davranışlarını yönetebilme becerilerinin desteklenmesinin stresle başa çıkabilme becerilerinin de gelişimine katkı sağlayabileceğini belirtmektedir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde değer davranışlarının ve özdüzenleme becerilerinin okul öncesi eğitim alan çocuklarda iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerini destekleyeceği hipotezi ortaya çıkmaktadır. Yurt dışındaki

çalışmalar incelendiğinde iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak koruyucu faktörlerin etkisi üzerine çalışmalar yapılmış ancak iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile değer davranışları ve öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yurt içinde ise okul öncesi düzeyde konu ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça yenidir. Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin özelliğine bakıldığında öz-düzenleme becerileri gelişmiş, duygularını, dürtülerini, davranışlarını kontrol edebilen, evrensel değerlere önem veren, karşılaşılan stres faktörü ile etkin bir şekilde başa çıkarak sakin bir şekilde başa dönebilen bireyler olarak tanımlanmıştır (Dan, 2016; Goldstein & Brooks, 2013; Vohs & Baumeister, 2004; Zimmerman, 2000; Pintrich & De Groot, 1990). Bu yargılardan yola çıkılarak iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramının öz-düzenleme becerileri ve değer davranışları ile ilişkili olduğu fikri güçlenmektedir. Bu nedenle bu araştırma okul öncesi dönem çocuklarının iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile değer davranışları ve öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve değer davranışları ile öz-düzenleme becerilerinin psikoloji sağlamlık düzeylerini yordama düzeyini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Araştırmaya katılan okul öncesi dönem çocukların iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları ne düzeydedir?
2. Okul öncesi dönemde çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve değer davranışları arasında ilişki var mıdır?
3. Okul öncesi dönemde çocukların değer davranışı iyi oluş ve psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
4. Okul öncesi dönemde çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve öz-düzenleme becerileri arasında ilişki var mıdır?
5. Okul öncesi dönemde çocukların öz-düzenleme becerileri iyi oluş ve psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırma okul öncesi dönemde iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin öz-düzenleme becerileri kazandırma ve değer davranışlarının geliştirilmesi yoluyla desteklenerek geliştirilmesi, iyi olma ve psikolojik sağlamlık düzeyinde farklı birleşenlerin varlığına dikkat çekilmesi aynı zamanda ulusal düzeyde yapılan ilk çalışmalardan olması yönüyle önem taşımaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Okul öncesi dönem çocuklarının iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları ile değer davranışı ve öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan bu çalışma korelasyonel tarama modelinde tasarlanmıştır. Korelasyonel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimini, varlığını veya derecesini belirlemeye yardımcı olmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010; Karasar, 2014).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Trabzon ili, Ortahisar, Yomra, Arslan ve Sürmene ilçelerinden Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ilköğretim okullarına bağlı anasınıfları ile bağımsız anaokullarına devam eden 36-72 aylık çocuklar oluşturmuştur. Araştırmada çalışma grubuna dahil edilen okulların belirlenmesi için Trabzon il milli eğitim müdürlüğüne bağlı bulunan Ortahisar, Yomra, Arslan, Arslan ve Sürmene ilçelerindeki anaokulları/anasınıflarını gösteren liste elde edilmiştir. Pandemi sürecinin devam etmesi sebebiyle okullarla görüşülerek okula devam eden çocuk sayıları belirlenmiştir. Buna göre araştırmanın örneklemini evrenden basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 315 çocuktan oluşmaktadır. Örneklemenin bu yöntemle seçilme gerekçesi araştırmanın evrenini oluşturan her bir bireyin örnekleme seçilmede eşit seçilme şansına sahip olması ve bağımsız olma olasılığının olmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2014).

Örnekleme alınan çocukların %49,8'i (n=157) erkek, %50,2'si (n= 158) kızdır. Çocukların %68,9'u (n=217) bağımsız anaokullarında %31,1'i (n=98) ilköğretim okullarına bağlı anasınıfında eğitim görmektedir. Çocukların %8,3'ü (n=26) 36-48 aylık, %41,9'u (n=132) 49- 60 aylık ve %49,8'i (n=157) 61-72 yaş aralığındadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PERİK)”, “Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği” ve “Davranışta Değer Ölçeği” kullanılmıştır.

Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

“Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” Mayr ve Ulich (2009) tarafından geliştirilmiş olup her alt ölçekte 6 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek İletişim Kurma / Sosyal Performans, Öz-Kontrol/ Düşüncelilik, Atılganlık, Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma, Görev Yönelimi, Keşfetmekten Hoşlanma olarak adlandırılmış 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir. Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30 en düşük puan ise 1’dir.

“Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (PERİK)” ülkemizde uyarlaması Özbey (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dil geçerliliği için yapılan çalışmalar sonrasında İngilizce ve Türkçe formları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısının .96 ile .99 arasında olduğu saptanmıştır. Ölçek maddeleri 36-72 aylık 342 okul öncesi dönem çocuğu için sınıftaki öğretmenleri tarafından, çocuğu tanımak için gerekli olan en az 2 ay süreli sınıf içi etkinlikler sırasında gözlemlerine dayalı olarak doldurulmuştur. Ölçeğin faktör yapısını doğrulamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve analiz sonucunda kurulan modelde ölçeğin orijinalindeki altı faktörlük yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin uyum indeksleri değerlendirildiğinde ölçeğin model veri uyumunu sağladığı saptanmıştır. Ölçeğin faktörleri arasındaki korelasyon için Pearson Korelasyon testi yapılmış ve ölçeğin faktörleri arasında orta ve yüksek düzeyde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayıları .86 ile .95 arasında; Sperman Brown İki Yarı Test güvenirlik katsayıları .74 ile .94 arasında değişmektedir. Bu verilere göre ölçek oldukça yüksek güvenirliğe sahiptir. Ölçeğin Test Tekrar Test güvenirlik katsayıları ise .94 ile .99 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu çalışma kapsamında Alpha güvenirlik katsayıları iletişi alt ölçeğinde .94, özkontrol alt ölçeğinde %90, atılganlık alt ölçeğinde .94, duygusal istikrar alt ölçeğinde .86, görev yönelimi alt ölçeğinde .82 ve keşfetmekten hoşlanma alt ölçeğinde ise.93 bulunmuştur.

Davranışta Değer Ölçeği

“Davranışta Değer Ölçeği” 5-6 yaş çocuklarının değer davranışlarını ölçmek amacıyla Gür (2013) tarafından geliştirilmiş, 5’li derecelendirilen ve 42 maddeden oluşan Likert tipi ölçektir. Gür (2013) tarafından ölçek için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde maddelerin yük değerlerinin .86 ile .44 arasında değiştiği saptanmıştır. Yapılan

faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü olduğu görülmüştür. Tek faktörün açıkladığı varyans 51.83%'dir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde de tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .98'dir. "Davranışta Değer Ölçeği" nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları bu araştırma için .95'tir. Ölçeğin puanlaması; 1: Hiçbir zaman, 2: Nadir olarak 3: Bazen, 4: Sık sık 5: Her zaman şeklindedir. Ölçekten alınacak toplam puan 42 ile 210 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan değer davranışları açısından olumlu, düşük değer ise olumsuz olarak değerlendirilmektedir (Gür, 2013). Ölçeğin bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı .967 bulunmuştur.

Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği

Bayındır ve Ural (2016) tarafından geliştirilen ölçek; 5'li derecelendirilen likert tipi bir ölçek olup 33 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, *Düzenleme Becerileri* ve *Kontrol Becerileri* olmak üzere iki boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin ilk faktörü 21 madde ve varyansın %35.23'ünü, ikinci faktörü 12 madde ve varyansın %20.48'ini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyansın %55.71'dir. Ölçeğin madde faktör yüklerinin ise .58 ile .82 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değerinin; *Düzenleme Becerileri* alt boyutu için 0.96, *Kontrol Becerileri* alt boyutu için 0.91 olduğu ve genel güvenirlik katsayısının ise .96 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .99'dur. Ölçeğin bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı .94 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 10.11.2020 tarih ve 11 numaralı karar ile gerekli izin alınmıştır.

Okul öncesi dönem çocuklarının iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile değer davranışları ve özdüzenleme becerilerine ilişkin verilerin toplanmasında araştırma kapsamına alınan çocukların öğretmenleri ile yüz yüze görüşülerek araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirmenin ardından, öğretmenlere sınıflarında yer alan çocukların her biri için ayrı ayrı doldurulmak üzere ölçekler verilmiştir. Öğretmenler ölçeklere her bir çocuk için ayrı ayrı bir Ç1., Ç2., Ç3., şeklinde kod adı vererek ölçek maddelerini doldurmuştur. Elde edilen veriler SPSS 26.00 paket programına aktarılmış ve Betimsel İstatistik, Pearson Korelasyon Testi ve Basit Regresyon Analizi ile analizler yapılmıştır.

Bulgular

Bu kısımda PERİK ölçeğine ilişkin betimsel istatistiklere ve çocukların değer davranışları ve özdüzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon testine ve değer davranışının/öz-düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordamasına ilişkin regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 1’de çocukların PERİK ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1 : PERİK Ölçeği’ne İlişkin Betimsel İstatistikler

	$\bar{x}$	sd	n
İletişim	25,27	4,72	315
Özkontrol	26,46	3,77	315
Atılganlık	25,80	4,91	315
Duygusal İstikrar	22,92	5,04	315
Görev Yönelimi	24,61	4,26	315
Keşif	26,09	4,26	315

Tablo 1’de ortalama değerler incelendiğinde çocukların iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Çocukların ölçekten aldıkları en düşük puan 22,92 en yüksek puan ise 26,46’dır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30 olduğu dikkate alınacak olunursa çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

PERİK/Davranışta Değer Ölçeği

Tablo 2: Çocukların Değer Davranışları ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi

	İletişim	Özkontrol	Atılganlık	Duygusal İ.	Görev Y.	Keşfet.H.
r	0,656**	0,865**	0,530**	0,412**	0,637**	0,714**
Davranışta Değer Ölçeği	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	315	315	315	315	315

**p<0,01

Tablo 2 incelendiğinde çocukların değer davranışları ile PERİK ölçeği *Özkontrol* ve *Keşfetmekten Hoşlanma* alt boyutlarında yüksek düzeyde, diğer alt boyutlarda ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir (p<0,01). Başka

bir ifadeyle çocukların iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri değer davranış kazanımı arttıkça yükselmektedir. *İletişim* alt ölçeğinde ($r=0,656;p<0,01$); *Öz-kontrol* alt ölçeğinde ($r=0,865;p<0,01$); *Atılgnlık* alt ölçeğinde ($r=0,530;p<0,01$); *Duygusal istikrar* alt ölçeğinde ($r=0,412;p<0,01$); *Görev yönelimi* alt ölçeğinde ($r=0,656;p<0,01$); *Keşfetmekten Hoşlanma alt ölçeğinde* ($r=0,714;p<0,01$) olarak saptanmıştır. Değer davranışlarının iyi oluş ve psikolojik sağlamlıklarını yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla yapılan regresyon analizi Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Çocukların Değer Davranışlarının Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std.Hata	β	t	p	R	R ²
İletişim	Sabit	0,180	1,644		0,109	0,913	0,656	0,430
	Davranışta Değer	0,136	0,009	0,656	15,377	0,000		
Özkontrol	Sabit	0,026	0,874		0,030	0,976	0,865	0,748
	Davranışta Değer	0,144	0,005	0,865	30,464	0,000		
Atılgnlık	Sabit	4,707	1,922		2,449	0,015	0,530	0,281
	Davranışta Değer	0,115	0,010	0,530	11,062	0,000		
Duygusal İstikrar	Sabit	6,062	2,122		2,857	0,005	0,412	0,170
	Davranışta Değer	0,092	0,011	0,412	8,006	0,000		
Görev Yönelimi	Sabit	2,597	1,516		1,713	0,088	0,637	0,406
	Davranışta Değer	0,120	0,008	0,637	14,632	0,000		
Keşfetmekten Hoşlanma	Sabit	1,415	1,379		1,026	0,306	0,714	0,510
	Davranışta Değer	0,134	0,007	0,714	18,034	0,000		

****p<0,01**

Tablo 3’e göre çocukların “Davranışta Değer Ölçeği”nden aldıkları puanlar PERİK ölçeğinin tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. *İletişim* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %43’ü

($R^2=0,430$; $p<0,05$); *Özkontrol* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansının %74'ü ($R^2=0,748$; $p<0,01$); *Atılgnlık* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %28'i ($R^2=0,281$; $p<0,01$); *Duygusal İstikrar* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %17'si ($R^2=0,170$; $p<0,01$); *Görev Yönelimi* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %40'ı ($R^2=0,406$; $p<0,01$); *Keşfetmekten Hoşlanma* alt ölçeğinin ise toplam varyansının %51'i çocukların değer davranışları ile açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle bu sonuçlar çocukların değer davranışlarının iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı şeklinde yorumlanabilir.

PERİK/Özdüzenleme Ölçeği

Tablo 4: Çocukların Özdüzenleme Becerileri İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Testi

		İletişim	Özkontrol	Atılgnlık	Duygusal İstikrar	Görev Yönelimi	Keşfetmekten Hoşlanma
Düzenleme	r	0,659**	0,729**	0,599**	0,357**	0,696**	0,750**
Becerileri	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	315	315	315	315	315	315
Kontrol	r	0,308**	0,583**	0,177**	0,246**	0,443**	0,415**
Becerileri	p	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000
	n	315	315	315	315	315	315
Özdüzenleme	r	0,593**	0,761**	0,494**	0,356**	0,677**	0,703**
Becerileri	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Ölçeği							
Toplam	p	315	315	315	315	315	315

Tablo 4 incelendiğinde çocukların özdüzenleme becerileri ile PERİK ölçeği *Özkontrol* ve *Keşfetmekten Hoşlanma* alt boyutlarında yüksek düzeyde; diğer alt boyutlarda ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir ($p<0,01$). Başka bir ifadeyle çocukların özdüzenleme becerileri arttıkça iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. *İletişim* alt ölçeğinde ($r=0,593$; $p<0,01$); *Özkontrol* alt ölçeğinde ($r=0,761$; $p<0,01$); *Atılgnlık* alt ölçeğinde ($r=0,494$; $p<0,01$); *Duygusal istikrar* alt ölçeğinde ($r=0,356$; $p<0,01$); *Görev yönelimi* alt ölçeğinde ($r=0,677$; $p<0,01$); *Keşfetmekten Hoşlanma alt ölçeğinde ise* ($r=0,703$; $p<0,01$) olarak saptanmıştır. Çocukların öz-düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla yapılan regresyon analizi Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Çocukların Özdüzenleme Becerilerinin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std.Hata	β	t	p	R	R ²
İletişim	Sabit	3,223	1,705		1,891	0,060	0,593	0,52
	Özdüzenleme	0,161	0,012	0,593	13,041	0,000		
Özkontrol	Sabit	3,867	1,098		3,521	0,000	0,761	0,579
	Özdüzenleme	0,165	0,008	0,761	20,736	0,000		
Atılgnlık	Sabit	6,692	1,915		3,494	0,001	0,494	0,244
	Özdüzenleme	0,139	0,014	0,494	10,061	0,000		
Duygusal İstikrar	Sabit	8,795	2,116		4,157	0,000	0,356	0,126
	Özdüzenleme	0,103	0,015	0,356	6,729	0,000		
Görev Yönelimi	Sabit	1,883	1,407		1,338	0,182	0,677	0,459
	Özdüzenleme	0,166	0,010	0,677	16,284	0,000		
Keşfetmekten Hoşlanma	Sabit	2,494	1,362		1,831	0,068	0,703	0,494
	Özdüzenleme	0,172	0,010	0,703	17,470	0,000		

Tablo 5'e göre çocukların "Özdüzenleme Ölçeği"nden aldıkları puanlar PERİK ölçeğinin tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. *İletişim* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %35'ini ($R^2=0,352$; $p<0,05$); *Özkontrol* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %57'si ($R^2=0,579$; $p<0,01$); *Atılgnlık* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %24'ü ($R^2=0,244$; $p<0,01$); *Duygusal İstikrar* alt ölçeğine ilişkin toplam varyansın %12'si ($R^2=0,126$; $p<0,01$); *Görev Yönelimi* alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %45'i ($R^2=0,459$; $p<0,01$); *Keşfetmekten Hoşlanma* alt ölçeğinin ise toplam varyansının %49'u ($R^2=0,494$; $p<0,01$); çocukların özdüzenleme becerileri ile açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle bu sonuçlar çocukların özdüzenleme becerilerinin iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tartışma ve Öneriler

Araştırma sonucunda çocukları psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının alt ölçeklerde 22,92 ila 26,09 olduğu saptanmıştır. Her bir alt ölçekten alınacak en yüksek puan 30'dur. Dolayısıyla ortalamalar dikkate alındığında çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 1). Çalışmada çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile değer davranışları arasında pozitif yönde yüksek ve orta düzeylerde anlamlı ilişkiler

bulunduğu saptanmıştır (Tablo 2). Bununla birlikte yapılan regresyon analizinde çocukların değer davranışlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri *İletişim ve Sosyal Performans* ölçeğinde %43; *Özkontrol* alt ölçeğinde %74; *Atılganlık* alt ölçeğinde %28; *Duygusal İstikrar* alt ölçeğinde %17; *Görev Yönelimi* alt ölçeğinde %40 *Keşfetmekten Hoşlanma* alt ölçeğinde ise %51 oranında çocukların değer davranışları ile açıklanmaktadır (Tablo 3). Alan yazın incelendiğinde değer davranışlarının çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği, çocukların olumlu problem çözme becerilerini geliştirdiği, çocuğun içsel tatmin duygusunu geliştirerek psikolojik rahatlama sağlayan motivasyonel davranışları ile pozitif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Hawley (2003) çalışmasında sosyal duygusal açıdan iyi olmayan ve saldırgan özellikler gösteren çocukların ahlaki değer düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Özbey (2017) yaptığı çalışmada ahlaki değer düzeyi yüksek çocukların karşılaştıkları problemleri yapıcı yollar izleyerek çözdükleri, ahlaki değer düzeyi düşük çocukların ise problem durumlarını çözümlemek için saldırgan tutum içeren yıkıcı yollar izlediklerini saptamıştır. Özbey(2018a) diğer bir çalışmasında ise; okul öncesi dönemdeki çocukların motivasyonel davranışları ile değer davranışları arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çocukların değer davranışlarının PERİK ölçeğinin özkontrol ve duygusal istikrar boyutlarını %17 ila %74 oranında yordadığı dikkate alındığında Hawley (2003) ve Özbey'in (2017), (2018a) çalışma sonuçlarının araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu;değer davranışları geliştirilen desteklenen çocukların özkontrolü sağlamada başarılı olduğu ve duygularını yönetebildiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Nitekim Dereli İman (2014) yaptığı deneysel çalışmasında okul öncesi eğitim alan çocuklara uygulanan değerler eğitim programının çocukların psikososyal gelişimlerine anlamlı düzeyde olumlu katkı sağladığı saptanmıştır. Bununla birlikte Gunnestad (2006), değerlerin çocuğun kendi anlam değer ve tutumlarından kaynaklanan varoluşsal bir psikolojik destek kaynağı olduğunu, değerlerin ve inançların çocuğun içinde bulunduğu aktiviteleri belirlemede önemli rol oynadığını belirterek; çocuğun içinde yaşadığı kültürel değer, inanç ve tutumların psikolojik sağlamlık açısından önemli koruyucu faktörler arasında ele almaktadır. Daha büyük yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarda da değer davranışlarının psikolojik sağlamlığı koruyucu bir faktör olarak ele alındığı görülmektedir. Nitekim Woodlief (2011)'ın gençlerin ahlaki değer kimliğinin kendi toplumunda nasıl beslendiğini ve bunun psikolojik sağlamlık üzerine etkilerinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre öz düzenleme, öz yeterlilik ve benlik saygısı gençlerin yaşamlarını koruyucu bir değere sahip olduğu çocukların ve gençlerin kimlik-

lerini inşa ettikleri süreçlerin ayrılmaz bir parçası olarak ahlaki değerlerin psikolojik sağlıkla geliştirilmede önemi ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla araştırma sonucunda çocukların değer davranışlarının psikolojik sağlıkla ilişkilerinin orta ve yüksek düzeylerde anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucunu Gunnestad (2006) ve Woodlief (2011)'in çalışmaları desteklemektedir. Çocuklarda geliştirilen ve desteklenen değer davranışları psikolojik sağlıkla açısından koruyucu bir rol oynayarak psikolojik sağlıkla ilişkisinin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır.

Araştırma sonucu literatür bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde; çocuklara kazandırılan saygı, sevgi, empati, yapıcı yollarla problem çözme, nezaket, sorumluluk, işbirliği, yardımlaşma vb. değer davranışlarının çocukların psikolojik sağlıkla ilişkilerine önemli katkı sunduğu şeklinde yorumlayabilmek mümkündür. Kendini doğru yollarla ifade edebilen, empati kurabilen, dürüst kalabilen, sorumluluk sahibi ve yapıcı problem çözme becerisini sahip çocuklar küçük yaşlardan itibaren psikolojik açıdan da sağlıkla ilişkilerini güçlendirmektedirler. Kazanılmış değer davranışları çocukları yaşam becerilerine karşı motive etmekte, kendine güvenini ve sosyal ilişkilerindeki başarıyı da beraberinde getirmektedir. Değer davranışlarıyla birlikte gelişen olumlu benlik algısı, problem çözme ve zorluklarla mücadele etme becerisi, sosyal ilişkilerdeki tatmin ve toplumsal aidiyet duygusu çocukların psikolojik olarak sağlam kalabilmeleri açısından önemli yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bu nedenle psikolojik sağlıkla ilişkisinin oluşmasında ve devamında kişiliğin yapı taşlarını oluşturan söz konusu değer davranışlarının etkisinin göz ardı edilmesi mümkün görünmemektedir.

Araştırma sonucunda çocukların psikolojik sağlıkla ilişkileri ile özdüzenleme becerileri arasında pozitif yönde yüksek ve orta düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Tablo 4). Bununla birlikte çocukların psikolojik sağlıkla ilişkileri *İletişim ve Sosyal Performans* ölçeğinde %35; *Özkontrol* alt ölçeğinde %57; *Atılganlık* alt ölçeğinde %24; *Duygusal İstikrar* alt ölçeğinde %12; *Görev Yönelimi* alt ölçeğinde %45; *Keşfetmekten Hoşlanma* alt ölçeğinde ise %49 oranında çocukların özdüzenleme becerileri ile açıklanmaktadır (Tablo 5).

Dishion ve Connell (2006) tarafından yaşları 17 ve 19 arasında değişen 999 ergen ve aileleriyle yapılan çalışmada çocuklarda ve ergenlerde psikolojik sağlıkla ilişkisinin bir yordayıcısı olarak özdüzenleme kavramına odaklanılmış; çalışmada ergenlerin antisosyal davranışları üzerinde etkisi olduğu, ergen depresyonun etkisini hafiflettiği ve özdüzenlemenin ergenlerin psikolojik sağlıkla ilişkisi-

rının artırmada umut verici bir göstergesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dishion ve MacIsaac, Mushquash, Mohammed, Grassia, Smith ve Wekerle'nin (2020) araştırmalarında özdüzenleme becerisi, duygu düzenleme ve yürütücü işlevlerin desteklenmesi yoluyla geliştirilen program uygulamasına katılan gençlerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeyleri pozitif yönde gelişmiş ve depresyona meyilleri de azaldığı saptanmıştır. Connell (2008)'in ve MacIsaac, Mushquash, Mohammed, Grassia, Smith ve Wekerle'nin (2020) yaptıkları çalışmalar okul öncesi dönemden itibaren özdüzenlemenin çocuklarda geliştirilmesinin ergenlikte psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde olumlu etkilediğini göstermektedir. Çalışmalar bu yönüyle araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Özbey, Mercan ve Alisinanoğlu'nun (2018) çalışmalarında okul öncesi eğitimi alan çocukların özdüzenleme becerileri ile yaşam kalitesi ölçeğinin iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olan *bedensel iyilik, duygusal iyilik, özsaygı, aile, sosyal ilişkiler ve okul* boyutlarının özdüzenleme becerileri ile pozitif ilişkili gösterdiği saptanmıştır. Woodward, Morris ve Healey (2017) çalışmalarında çocuklarda erken dönem kazandırılan özdüzenleme becerilerinin çocukların sosyal duygusal iyi oluşlarını pozitif etkilediği ayrıca kazanılan özdüzenleme becerilerinin çocukların akademik başarısına katkı sağladığı ortaya koymuşlardır. Buckner, Mezzacappa ve Beardslee'nin (2003) çalışmasında ise olumsuz yaşam koşulları, kronik hastalıklar, zorlayıcı deneyimler gibi farklı olumsuz süreçlerde özdüzenleme becerilerine sahip gençlerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık gösterdiği ortaya konulmuştur. Wills ve Bantum (2012) ise çalışmalarında özdüzenleme becerilerinin ergenlik dönemindeki stresle başa çıkma ile kanser hastalarının da psikolojik sağlamlığına önemli katkı sağladığını belirtmektedirler. Ford, Albert ve Hawke (2008) travma yaşayan çocukların travma sonrasında psikolojik açıdan normal bir düzeye erişebilmeleri için hem çocukların hem de bu çocuklara bakım veren kişilerin özdüzenleme becerilerini kullanabilmeleri konusunda destek verilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Kapıkıran, Yaşar ve Kapıkıran (2016) yaptıkları çalışmada özdüzenleme becerilerinin benlik saygısı ve tükenmişlik düzeylerinin dolaylı olarak yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Söz konusu çalışmaların sonuçları incelendiğinde; özdüzenleme becerilerini geliştirilmesi her yaşta karşılaşılabilecek zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve maruz kalınan olumsuz faktörlerin etkisini önemli ölçüde azaltmakta ve başa çıkma konusunda kişinin dayanıklılığını artırmakta önemli etken olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Beyazıt (2019) ise çalışmasında özdüzenleme becerileri yüksek olan çocukların problemli davranışlarının da daha az olduğunu saptamıştır. Özbey (2018b) ve Berhenke (2013) çocukların motivasyonel davranışları ile özdüzenleme becerileri arasında pozitif ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Aydın ve Ulutaş çalışmalarında özdüzenleme becerileri yüksek olan çocukların motivasyonlarının da yüksek olduğunu ve bu çocukların geleceğe umutla bakabildiklerini belirtmektedirler. Ezmeçi (2019) çalışmasında özdüzenleme becerileri eğitim programının okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemlerini azalttığı ve sosyal becerilerini geliştirdiğini saptamıştır. Gündoğdu (2018) çalışmasında çocukların duygusal özdüzenleme becerileriyle sosyal uyumları arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu saptamıştır. Olson, Sameroff, Lunkenheimer ve Kerr (2009) yıkıcı davranışlar gösteren çocukların büyük ölçüde dikkat ve dürtü kontrolünde zorlandıklarını belirtmektedirler. Çalışmalarda ilk yıllardan itibaren çocuklarda dikkat ve dürtü kontrolünü dengelemeye katkı sunan özdüzenleme becerilerinin geliştirilmesinin altı çizilmektedir. Zhang, Wu, Qu, Wang, Wu, Tang, Liu, Chen, Xhao., Xuan, ve Sun (2021) 3- 7 yaş arası çocuklarla yaptıkları çalışmada çocukların duygu düzenleme becerileriyle psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Aynı çalışmada özdüzenleme kavramı içerisinde yer alan duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin erken yaşlardan itibaren psikolojik sağlamlık düzeylerine önemli katkı sunacağı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde özdüzenleme becerilerinin çocuklarda motivasyonu desteklediği ve motivasyonu yüksek çocukların da psikolojik olarak daha sağlam oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte özdüzenleme becerileri gelişen çocukların daha az problemli davranışlar sergiledikleri de araştırmaların sonuçları arasında yer almaktadır. Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde özdüzenleme becerilerinin motivasyon ve olumlu davranış geliştirerek psikolojik sağlamlığa dolaylı katkı sağladığı söylenebilir.

Alan yazındaki çalışmalar bu araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde değer davranışlarının ve özdüzenleme becerilerinin çocukların sosyal uyum ve sosyal beceriler sebat, sabır, görev odaklı çalışma gibi motivasyonel davranışlarla pozitif yönde ilişki göstermektedir. Bununla birlikte, yapıcı problem çözme becerileri gibi sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeylerine pozitif katkı sunabilecek davranışlar ile pozitif bir ilişki göstermektedir. Diğer taraftan psikolojik sağlamlık ile problemli davranışlar arasında ise

negatif bir ilişki olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla sosyal duygusal iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın yapı taşlarını oluşturan sosyal uyum ve sosyal beceriler, motivasyon, problem çözme becerileri ve değer davranışları ve öz düzenleme becerilerinin desteklenmesinin psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde temel rol oynadığı söylenebilir.

Araştırmanın bulguları ışığında aşağıdaki öneriler verilebilir;

Çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinin pozitif desteklenmesi onların değer davranışlarına ve öz düzenleme becerilerine doğrudan katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla sevgi, saygı, sorumluluk, mutluluk, nezaket, dürüstlük vb. evrensel olarak da kabul edilmiş değer davranışlarının kazandırılması için okul öncesi dönemde tüm bu becerileri kapsayacak tema tabanlı eğitim programları hazırlanarak çocukların iyi oluş ve sağlamlık düzeylerine katkı düzeyi ölçülebilir. İyi oluş ve sağlamlığı destekleyici programların MEB kanalıyla yaygınlaştırılması amacıyla söz konusu programlar projelendirilebilir. Okul öncesi öğretmenlerine eğitim seminerleri verilerek iyi oluş ve sağlamlığa yönelik program hazırlama becerilerinin geliştirilmesi desteklenebilir. Ayrıca iyi oluş ve sağlamlık düzeyi yüksek öğretmenlerin çocukları sosyal ve duygusal yönden destekleyebilecekleri düşünüldüğünde öğretmenlerin de iyi oluş ve sağlamlık düzeylerini artırmak amacıyla hizmet içi eğitimler MEB ve üniversite işbirliği ile düzenlenebilir. Aile katılımlı psikolojik sağlamlık programları hazırlanarak etkisine bakılabilir.

Kaynakça

- Abed, N., Pakdaman, S., Heidari, M. & Tahmassian, K. (2016). Developing psychological well-being scale for preschool children. *Global Journal of Health Science*, 8(11), 104- 111.
- Adler, A. (2011). *Yaşama Sanatı*, İstanbul: Say.
- Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M. (2014). Social determinants of mental health. *International review of psychiatry*, 26(4), 392-407.
- Axford, S. Blyth, K. & Schepens, R. (2008) Can we help children learn coping skills for life? http://www.centreforconfidence.co.uk/docs/Perth_&_Kinross_Council_bounce_back_Report.pdf f.12.14.2021.
- Aydın, F. & Uluş, İ. (2017). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerilerinin gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 36-45.
- Bauer, I. M. & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strenght. Kathleen D. Vohs & Roy F. Baumeister (Ed.), *handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2. Baskı) içinde (s. 64-82). New York: Guilford Press.

- Bayındır, D. & O. Ural. (2016). Öz düzenleme becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi [Development of the self-regulation skills scale]. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8, 119-132.
- Berhenke A.L. (2013) Motivation, self-regulation, and learning in preschool. Doctoral thesis. University of Michigan.
- Bernard, M. E. (2008). The effect of You Can Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social, emotional, behavioral and achievement challenges. In *Proceedings of the Australian Psychological Society Annual Conference* (Vol. 43, pp. 36-40).
- Beyazıt, U. (2019). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda öz düzenleme becerisi ve davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(30), 42-57.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Direction In Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139– 162.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). Veri Analizi El Kitabı. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara, Pegem.
- Calkins, S. D., & Howse, R. B. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion içinde (s. 307–332)*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Child Trends DataBank. (2013). Child care. <http://childtrendsdatabank.org/alphabetist?q=node/97.14.04.222>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645.
- Cutuli, J. J., Lafavor , T. L., Herbers , J. E., & Masten, A. S. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12(2), 76-84.
- Dan, A. (2016). “Supporting and developing self-regulatory behaviours in early childhood in young children with high levels of impulsive behaviour”. *Contemporary Issues in Education Research*, 9(4).189-200
- Dereli İman, E. (2014). Değerler eğitimi programının 5-6 yaş çocukların sosyal gelişimlerine etkisi: sosyal beceri. psiko sosyal gelişim ve sosyal problem çözme becerisi. *Kuram ve Uygulamalarla Eğitim Bilimleri*. 14(1),247-268.

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Dishion, T., & Connell, A.M. (2006). Adolescents' resilience as a self-regulatory process. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094(1),125-38.
- Dwivedi, K. N. & Brinley Harper, P. (2004). *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health*. Jessica Kingsley Publishers.
- Ezmeci, F. (2019). *Okul Öncesi öz-düzenleme programı'nın çocukların özdüzenleme, problem davranışları ve sosyal becerilerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi:Ankara.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419, <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>.
- Ford, J. D., Albert, D. B., & Hawke, J. (2008). *Prevention and treatment interventions for traumatized children: Restoring children's capacities for self-regulation*. In Treating traumatized children (pp. 213-227). Routledge.
- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 377 398). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10127-032>
- Goldstein, S., & Brooks, R. (2013), Why study resilience? In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 3-14). New York: Springer.
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36–42. <https://doi.org/10.2466/PRO.96.1.36-42>
- Gunnestad, A. (2006). Resilience in a cross-cultural perspective: How resilience is generated in different cultures. *J. Intercult Commun*,11,1– 20.
- Gündoğdu, E. G.(2018). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların duygusal öz düzenleme becerileriyle sosyal uyumlarının incelenmesi*. Tez (Yüksek Lisans), Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Gazimağusa: Kuzey Kıbrıs.
- Gür, Ç. (2013). “Development of behavior values scale for children in the five-to-six-year-oldage group”, *International Journal of Learning & Development*,3(1), 56-72.
- Hawley, P.H. (2003). Strategies of control, aggression, and morality in preschoolers: an evolutionary perspective. *J. Experimental Child Psychology*, 85(2003) 213–235.

- Kaner, S., Bayraklı, H. & Güzeller, C. O. (2011). Anne-Babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(02), 63-83. DOI: 10.1501/Ozlegt_0000000161.
- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M. & Kapıkıran, N.A. (2016). Benlik saygısı ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz düzenlemenin doğrudan ve dolaylı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6 (45). 51 – 64.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26.baskı). Ankara, Nobel Yayınevi.
- Kirby, L.D. & Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. (Ed: M. Fraser) Risk and resilience in childhood. Washington, DC: NASW Pres.
- Lloyd, A., McKay, R. T., & Furl, N. (2022). Individuals with adverse childhood experiences explore less and underweight reward feedback. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(4).
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- MacIsaac, A., Mushquash, A. R., Mohammed, S., Grassia, E., Smith, S., & Wekerle, C. (2021). Adverse childhood experiences and building resilience with the joypop app: Evaluation study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(1), e25087.1-17.
- Marbina, L. Mashford-Scott, A., Church, A., & Tayler, C. (2015). Assessment of wellbeing in early childhood education and care. Literature review. *Melbourne: Victorian Curriculum and Assessment Authority*.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (74–88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual review of psychology*, 63, 227-257.
- Masten, A. & Gewirtz, A. (2006) *Resilience in development: the importance of early childhood encyclopedia on early childhood development, centre of excellence for early childhood development*, University of Minnesota, USA. <https://www.child-encyclopedia.com/pdf/expert/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood>. 12.03.2022.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J., & Laffavor, T. L. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12(2), 76–84. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.76>

- Mayr, T. V.& Ulich, M. (2009). Social-Emotional welll-being and resilience of children in early childhood settings- PERIK: An empirically based observation scale for practitioners. *Early Years. An International Journal of Research and Development*, 29(1), 45-57.
- McDougall, P. (2011). The cost and time involved in the discovery, development and authorisation of a new plant biotechnology derived trait. *Crop Life International*, 1-24.
- Nakashima, M. & Canda, E.R. (2005) Positive dying and resilience in later life: a qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19, 109-125.<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2004.02.002>
- Newland, L. A., Lawler, M. J., Giger, J. T., Roh, S., & Carr, E. R. (2014). Predictors of children's subjective well-being in rural communities of the united states. *Child Indicators Research*, 8(1), 177-198. doi:10.1007/s12187-014-9287-x
- Olson, S. L., Sameroff, A. J., Lunkenheimer, E. S., & Kerr, D. (2009). Self-regulatory processes in the development of disruptive behavior problems: The pre-school-to-school transition. *Biopsychosocial regulatory processes in the development of childhood behavioral problems*, 13, 144-185.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Özbey, S. (2017). A study on the relation between the value behaviour and problem solving skills of the pre-school children. *European Journal of Education Studies*, 3 (4) 1-19.
- Özbey, S. (2018a). Okul öncesi dönem çocuklarının ahlaki değer davranışları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, 1-15.
- Özbey, S. (2018b). Okul öncesi dönem çocuklarında motivasyon ve öz düzenleme becerileri üzerine bir inceleme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(65), 26-47.
- Özbey, S. (2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786.
- Özbey, S., Mercan, M., & Alisinanoğlu, F., (2018). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 48-72 aylık çocukların yaşam kalitesi ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*.5, 157-173.
- Pascual, L., Rodrigues, P., & Gallardo-Pujol, D. (2013). How does morality work in the brain? functional and structural perspective of moral behavior. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 1(8)7, 65.

- Pilowsky, D. J., Zybert, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33.
- Polnariiev, B. A. (2006). *Dynamics of preschoolers self-regulation: viewed through the lens of conflict resolution strategies during peer free-play* (PhD Theses). The City University of New York.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2009). Toward a physical basis of attention and self-regulation. *Physics of Life Reviews*, 6(2), 103-120.
- Powell, K. M., Rahm-Knigge, R. L., & Conner, B. T. (2021). Resilience Protective Factors Checklist (RPFC): buffering childhood adversity and promoting positive outcomes. *Psychological Reports*, 124(4), 1437-1461.
- Schweiger, G. & Graf, G. (2015). *The Well-Being of Children*. Berlin: De Gruyter Open Ltd
- Shiner, R. L., Allen, T. A., & Masten, A. S. (2016). The prediction of changes in personality traits from childhood to adulthood from adversity in adolescence. *Journal of Research in Personality*, 54.3-48.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (35), 297-306.
- Van Sanden, P., and A. Joly. 2003. *Well-being and involvement as a guide in realizing good conditions for inclusive education in Nicaragua*. In *Involvement of children and teacher style*, (ed. F. Laevers and L. Heylen) 143-71. Leuven: Leuven University Press.
- Victorian Early Years Learning and Development Framework (2016) <https://www.education.vic.gov.au/Documents/childhood/providers/edcare/veyldframework.pdf>. 01.15.2022.
- Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. (Ed.). (2004). *Handbook of the self-regulation: research theory and applications* (s. 341-357). Newyork: The Guilford Press.
- Walsh F.(2020) Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Fam Process*. 59(3):898-911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>

- Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568-592.
- Woodlief, D. (2011). Building resilience in looked after young people: A moral values approach. *British Journal of Guidance and Counselling*, 39, 259-282.
- Woodward LJ, Lu Z, Morris AR.& Healey DM.(2017). Preschool self regulation predicts later mental health and educational achievement in very preterm and typically developing children. *Clin Neuropsychol*. 31(2),404-422. doi: 10.1080/13854046.2016.1251614.
- Wringe, C. (2006). Moral education beyond the teaching of right and wrong. https://www.researchgate.net/publication/321596457_Moral_Education_Beyond_the_Teaching_of_Right_and_Wrong.12.21.2021.
- Yeşil, R., Aydın, D. (2007). Demokratik değerlerin eğitiminde yöntem ve zamanlama. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (2), 65-84.
- Zhang, J., Wu, Y., Qu, G., Wang, L., Wu, W., Tang, X., Liu,H.,Chen,X.,Xhao,T.,Xuan,K. & Sun, Y. (2021). The relationship between psychological resilience and emotion regulation among preschool left-behind children in rural China. *Psychology, Health & Medicine*,26 (5), 595-606, DOI: 10.1080/13548506.2020.1849748.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich & Moshe Zeidner (Ed.) *Handbook of self-regulation* içinde (s. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.

Extended Abstract

Well-Being and Psychological Resilience in Preschool Children: Value Predictive Effect of Behaviors and Self-Regulation Skills

Saide ÖZBEY, Corresponding Author, Professor.
Gazi University, Faculty of Education, Ankara / Türkiye.
saideozbey@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8487-7579>

Filiz ERATA, Ph.D. Student.
Gazi University, Ankara / Türkiye.
eratafiliz@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9781-2483>

Kudret YAVUZ, Ph.D.
Üsküdar University, İstanbul / Türkiye.
kudreterenyavuz@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4387-0589>

Article Type: Research Article

Received Date: 07.05.2022

Accepted Date: 01.07.2022

Published Date: 25.12.2022

Introduction

The roots of well-being and psychological resilience, which are a part of children's spiritual life, are in the early childhood years (McDougall , 2011). Axford, Blyth, and Schepens (2008) state that in the first years of early childhood, children's well-being will contribute to their positive mood, and the acquisition of value-based behaviors such as positive coping and optimism will contribute to children's being psychologically healthier.

Moral behaviors are set of rules regulate interpersonal relations, and valuing is closely related to the individual's self (Wringe , 2006). Some of the value system

structures exist from the beginning of life, and value systems are shaped by what is learned through environmental experiences. Positive and good things are desired and sought after. It is the basis for value systems that evoke negative emotions and bad things should be avoided. In other words, value helps self-regulation while creating a tendency to behave in a certain way (Siegel , 2020). Well-being is an important part of holistic development from birth to age eight and is closely related to self-regulation and increasing positive social and emotional development. (Victorian Early Years Learning and Development Framework, 2016)

Self-regulation is a feature that includes the ability of an individual to make judgments by observing his/her own behaviors, making comparisons according to the criteria set in his/her own memory records, and guiding himself/herself to self-control in accordance with the given situation (Ezmeçi, 2019). According to Masten ,Herbers, Cutuli ve Lafavor (2008), self-regulation skills are significant predictors of resilience. Özbey (2019), on the other hand, states that supporting children's self-regulation and ability to manage their emotions and behaviors can contribute to the development to the ability of coping with stress.

The research sought answers to the following questions:

What is the level of well-being and psychological resilience of the preschool children participating in the research?

Is there a relationship between psychological resilience levels and value behaviors of children in the preschool period?

Is the value behavior of children in the preschool period a significant predictor of well-being and psychological resilience ?

Is there a relationship between psychological resilience levels and self-regulation skills of children in the preschool period?

Are children's self-regulation skills constituting a significant predictor of well-being and resilience in the preschool period?

The research is important in that it is among the first studies conducted at a local level to identify the well-being and resilience levels in the preschool period by supporting them through self-regulation skills and the development of value behaviors, and to draw attention to the existence of different components in the level of well-being and resilience.

Method

Model of the Research

This study aims to determine the relationships between preschool children's well-being and psychological resilience, value behavior and self-regulation skills, through correlational scanning model. Correlational scanning helps to determine the variation, presence or degree of co-variance between two or more variables (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2010; Karasar, 2014).

Universe and Sample

The population of the research consists of 36-72 months old children attending public primary schools and independent kindergartens in Trabzon province and its districts. The sample of the study consists of 315 children attending kindergartens affiliated to official primary schools and independent kindergartens selected by simple random sampling method from the population.

Data Collection Tools

In the research, "Social Emotional Well-being and Psychological Resilience Scale, (PERİK)", "Self-Regulation Skills Scale" and "Value in Behavior Scale" were used as data collection tools. The scale items for the children included in the study were filled in by the children's teachers.

Data Collection and Analysis

After the data obtained from the research were transferred to the SPSS 26.00 package program, they were analyzed using descriptive statistics, pearson correlation test and simple linear regression analysis.

Results

As a result of the research, it was found that the well-being and psychological resilience levels of the children participating in the research were high, and there was a moderate positive relationship between self-regulation and value behaviors and well-being and resilience levels; value behaviors and self-regulation skills were found to be significant predictors of well-being and resilience levels .

Discussion and Suggestions

When the result of the research is evaluated together with the literature; it has found that value behaviors such as; respect, love, empathy, problem solving in constructive ways, courtesy, responsibility, cooperation, etc., could significantly contribute to the psychological resilience of children. Children who can express themselves in the right ways, empathize, stay honest, have responsible and constructive problem-solving skills, also strengthen their psychological resilience from an early age. Acquired value behaviors motivate children towards life skills, and bring self-confidence and success in social relations. Positive self-perception that develops with value behaviors, ability to solve problems and struggle with difficulties, satisfaction in social relations and sense of social belonging are important building blocks for children to remain psychologically sound. For this reason, it does not seem possible to ignore the effect of the aforementioned value behaviors, which constitute the building blocks of personality, in the formation and continuation of psychological resilience.

As a result of the research, it was determined that there were significant positive and moderate correlations between the psychological resilience levels of children and their self-regulation skills (Table 4). However, children's resilience levels were 35 % in the Communication and Social Performance scale; self control 57% in its subscale; 24% in the assertiveness subscale; 12% in the Emotional Stability subscale; whereas 45% in the Task Orientation subscale and .49% in the Enjoyment of Exploration subscale which can be explained by children's self-regulation skills (Table 5).

Dishion and Connell, (2006) focused on the concept of self-regulation as a predictor of resilience in children and adolescents in a study conducted with 999 adolescents aged between 17 and 19 and their families. In the study, it was concluded that self-regulation has an effect on adolescents' antisocial behaviors, alleviates the effect of adolescent depression, and that it is also a promising indicator in increasing the psychological resilience of adolescents. In the research of Dishion and MacIsaac, Mushquash, Mohammed, Grassia, Smith and Werkerle (2021), it was determined that the psychological resilience and well-being levels of the young people who participated in the program, which was developed by supporting self-regulation skills, emotion regulation and executive functions, improved positively and their tendency to depression decreased. Studies by Connell (2008) and MacIsaac, Mushquash, Mohammed, Grassia, Smith and

Wekerle (2020) show that the development of self-regulation in children from the pre-school period significantly affects resilience in adolescence. Studies support the results of the research in this aspect.

Özbey, Mercan, and Alisinanoğlu's (2018) studies also shows that the self-regulation skills of preschool children and the quality of life scale were positively associated with physical well-being, emotional well-being, self-esteem, family, social relations and school dimensions, which are also related to well-being and psychological resilience. Woodward , Morris, and Healey (2017) revealed in their studies that early self-regulation skills in children positively affect children's social emotional well-being, and the gained self-regulation skills contribute to children's academic success. In the study of Buckner , Mezzacappa , and Beardslee (2003), it was revealed that young people with self-regulation skills showed higher levels of psychological resilience in difficult or challenging life experiences such as adverse living conditions, chronic diseases, and challenging experiences. Ford, Albert, and Hawke (2008) state that it is important to provide support for both children and caregivers to use their self-regulation skills so that traumatized children can reach a psychologically normal level after trauma. Kapıkıran , Yaşar, and Kapıkıran (2016) found in their study that self-regulation skills were an indirect predictor of self-esteem and burnout levels. When the results of these studies are examined; developing self-regulation skills can be interpreted as a skills to cope with difficulties that can be encountered at any age, significantly reducing the effect of negative factors and increasing the resilience of the person.

Beyazıt (2019), on the other hand, found that children with high self-regulation skills also have less problematic behaviors. Özbey (2018b) and Berhenke (2013) found that there is a positive relationship between children's motivational behaviors and self-regulation skills. Aydın and Ulutaş state that children with high self-regulation skills are also highly motivated and that these children can look to the future with hope. In his study, Ezmeci (2019) determined that the self-regulation skills training program reduced the behavior problems of preschool children and improved their social skills. Gündoğdu (2018) found in his study that there is a positive relationship between children's emotional self-regulation skills and their social adaptation. Olson, Sameroff, Lunkenheimer and Kerr (2009) state that children with destructive behaviors have difficulties in attention and impulse control to a large extent. Studies highlight the development of self-regulation skills that contribute to balancing attention and impulse control in children from the first years. Zhang, Wu , Qu , Wang, Wu , Tang , Liu,

Chen,, Xhao ., Xuan , and Sun (2021) found a positive relationship between emotion regulation skills and psychological resilience in their study with children aged 3-7 years. In the same study, it is stated that the development of emotion regulation skills, which are included in the concept of self-regulation, will contribute significantly to the levels of psychological resilience from an early age. When the studies are evaluated together with the results, it is concluded that self-regulation skills support motivation in children and thus highly motivated children are psychologically stronger. In addition, among other results of the studies, it was found that children who develop self-regulation skills exhibit less problematic behaviors. When all the results are evaluated together, it can be said that self-regulation skills indirectly contribute to psychological resilience by developing motivation and positive behavior.

When studies in the literature are evaluated together with the results of this research, value behaviors and self-regulation skills show a positive relationship with children's social adaptation and motivational behaviors such as social skills, persistence, patience, task-oriented work. On the other hand, the results revealed that there is a negative relationship between psychological resilience and problematic behaviors. Therefore, it can be said that supporting social adaptation and social skills, motivation, problem-solving skills, value behaviors and self-regulation skills, which are the building blocks of social emotional well-being and resilience, play a fundamental role in the development of resilience.

In the light of the findings of the research, the following suggestions can be given;

Positive support of children's social and emotional development will directly contribute to their value behaviors and self-regulation skills. Like; love, respect, responsibility, happiness, kindness, honesty etc. In order to gain universally accepted value behaviors, the level of contribution to children's well-being and resilience levels can be measured by preparing theme-based education programs that will cover all these skills in the pre-school period. programs support well-being and health can be designed by the Ministry of National Education. By giving training seminars to pre-school teachers, the development of skills for well-being and strength can be supported. In addition, considering that teachers with high levels of well-being and resilience can support children socially and emotionally, in-service trainings can be organized in cooperation with the Ministry of National Education and universities in order to increase the level of well-being and resilience of teachers. Psychological resilience programs with family participation can be prepared and its effects can be examined.

Etik Beyan / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Finansman / Funding: Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadıklarını kabul ederler. / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Yazar (lar) / Author (s): Saide ÖZBEY, Filiz ERATA, Kudret EREN YAVUZ

Yazar Katkıları / Author Contributions: Saide ÖZBEY (%45), Filiz ERATA (%35), Kudret EREN YAVUZ (%20)

Çıkar Çatışması / Competing Interests: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. / The authors declare that they have no competing interests.