

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

Zülfikar BAŞER

AİLEDEN ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE KENDİNİ KABUL
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Yard. Doç. Dr. M. Zeki ILGAR

ERZURUM-2006

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalının Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yard. Doç. Dr. M. Zeki ILGAR

Danışman / Jüri

Yard.Doç.Dr. Fikri KÖKSAL

Jüri

Yard.Doç.Dr. Nesrin FEYZİOĞLU

Jüri

Yukarıdaki imzalar, adı geçen öğretim üyelerine aittir.

Prof. Dr. Vahdettin BAŞÇI

Enstitü Müdürü

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AİLEDEN ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE KENDİNİ KABUL
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**
(Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma)

Zülfikar BAŞER

Danışman : Yard. Doç. Dr. M. Zeki ILGAR

2006 – Sayfa : 89 + IX

Jüri : Yard. Doç. Dr. M. Zeki ILGAR

Jüri : Yard. Doç. Dr. Fikri KÖKSAL

Jüri : Yard. Doç. Dr. Nesrin FEYZİOĞLU

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini nasıl etkilediğini içermektedir.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla şu yol izlenmiştir: Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu belirlemek ve ailelerin dikkatini, öğrencilere verebilecekleri desteğe çekmek araştırmanın amacı olarak belirlenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü tarama modeli kullanılmıştır.

Konuyla ilgili yurt içi ve yurt dışı kuramsal yayınlara yer verilmiştir. Erzurum ili evren olarak kabul edilmiş, bu evreni temsil etmesi için 418 üniversite öğrencisi örnekleme alınmıştır. Uygulanan analizler sonucunda aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin aldığı eğitim ile cinsiyetin sosyal desteği etkilediği ortaya çıkmıştır. Ancak bireyin aldığı eğitim, cinsiyet ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Aileden algılanan sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini etkilemede önemli bir etken olduğu ve ailelerin üniversite öğrencilerine yaklaşımlarında bu etkene dikkat etmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

ABSTRACT
MASTER THESIS

THE ANALYZE OF THE RELATION BETWEEN
THE PERCEIVED SOCIAL SUPPORT TAKEN FROM
THE FAMILY AND THE LEVEL OF SELF-ACCEPTANCE.
(A Research On The University Students)

Zülfikar BAŞER

Supervisor : Assist. Prof. Dr. M. Zeki ILGAR

2006 – Page : 89 + IX

Jury : Assist. Prof. Dr. M. Zeki ILGAR

Jury : Assist. Prof. Dr. Fikri KÖKSAL

Jury : Assist. Prof. Dr. Nesrin FEYZİOĞLU

This work contains the perceived social support taken from family on the level of self-acceptance in the university students.

This procedure was followed to find out if the university students been affected from the perceived social support taken from the family on the level of self-acceptance. The aim of the work is to clarify what kind of relation between the perceived social support and self-acceptance and rise the attention of the families over the students. In the analyze the hatching model is used among the intercourse surveillance model was used. Domestic and abroad teorical broadcasting samples was presented. Erzurum was accepted as a total concept and 418 university students was recived as representatives. After the analyzes it was understood that there's a meaningful relation between the perceived social support taken from the family and self-acceptance. The personal education and sex has affected the social support. But there isn't a meaningful relation between personel education, sex and self-acceptance.

It was found out that the perceived social support taken from the family has affects on the level of self-acceptance and the families must be careful with this approach while dealing with them.

ÖNSÖZ

Sosyal destek kavramı ile kendini kabul kavramının hem eğitimciler hem de aileler tarafından tam olarak bilinmesinin önemi üzerine yapılan araştırmaların sonuçları, her iki kavramın, kişiliğin oluşmasındaki önemini vurgulamaktadır.

Sosyal destek, kişi tarafından algılanacak yardıma ve sevildiklerine korunduklarına, kabul edilip ve sayıldıklarına inanmasını sağlayacak bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal desteğin türü ne olursa olsun bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu ve bireyin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Kendini kabul, bireyin kendini olumlu ve olumsuz bütün yönleri ile kabul etmesi, değerlendirmesi ve bu şekilde yaşamını sürdürmesidir. Kendini değerlendirmede sorun yaşamayan bireyin çevreye uyumu da kolaylaşacaktır.

Bireyin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip ailenin sağlayacağı ve bireyin algılayacağı destek sayesinde kişiliğini oluşturma aşamasında birey sorun yaşamayacaktır. Yaşayacağı sorunları çözmede yardım alacağı kaynakları keşfetmede zorlanmayacaktır. Bu aşamaları sorunsuz aşan birey, kendi benliğinin farkına varacak ve kendini kabullenmede zorlanmayacak, belirleyeceği hedefleri anlamlı ve mantıklı bir şekilde yapacaktır. Kendine belirlediği hedeflere ulaşmada engellerin farkına varmasında ve aşmasında kendini tanıması ve buna göre hareket etmesi en önemli faktör olacaktır.

Her iki kavramın bireyin yetişmesindeki önemi, ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde daha da artmaktadır. Üniversite öğrenimi bu yılları kapsayan bir süreç olduğu için bu araştırma, algılanan sosyal destek ile kendini kabul arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedeflemiştir.

Önemini vurgulamaya çalışılan bu süreçte, önemli etkenlerden olan aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedef alan bu çalışmada, her türlü kaynak kitap ve yönlendirmelerde yardımcı olan sayın hocalarım Yard. Doç. Dr. M. Zeki ILGAR ile Araştırma Görevlisi Semra COŞGUN'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	II
ÖNSÖZ.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	VII

BÖLÜM I

1- GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.2. Problem, Alt problemler.....	5
1.4.Denenceler	5
1.5. Sayıtlılar.....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar.....	7

BÖLÜM II

2- İLGİLİ YAYINLAR.....	8
2.1. Konu İle İlgili Kuramsal Yayınlar.....	8
2.1.1. Sosyal destekle ilgili kuramsal yayınlar.....	8
2.1.2. Kendini kabulle ilgili kuramsal yayınlar.....	16
2.2. Konu İle İlgili Yurtiçi Ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	19
2.2.1. Sosyal destek ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	19
2.2.2. Sosyal destek ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	28

2.2.3. Kendini kabul ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	40
2.2.4. Kendini kabul ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	42

BÖLÜM III

3- YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	46
3.1. Araştırmanın Modeli.....	46
3.2. Evren ve Örneklem.....	47
3.3. Verilerin Toplanması ve Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	48
3.3.1. Aileden algılanan sosyal destek ölçeği.....	48
3.3.2. Kendini kabul envanteri.....	48
3.4. Verilerin Toplanması.....	51
3.5. Verilerin Analizi.....	51
3.6. Süre ve Olanaklar.....	52

BÖLÜM IV

4- BULGULAR.....	54
4.1. Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular.....	54
4.2. Bireyin Aldığı Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	55
4.3. Ailelerin Aldıkları Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	56
4.4. Bireylerin Cinsiyetleri İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular.....	57
4.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Anne-babanın Öz-Üvey Oluşu Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	58
4.6. Kendini Kabul Düzeyini İle Bireyin Aldığı Eğitim Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular.....	59

4.7. Bireylerin Cinsiyetleri İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular.....	60
4.8. Kendini Kabul Düzeyi İle Anne-babanın Öz-Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular.....	61

BÖLÜM V

5- TARTIŞMA VE YORUM.....	63
5.1. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	63
5.2. Bireyin Aldığı Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	64
5.3. Ailelerin Aldıkları Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	65
5.4. Bireylerin Cinsiyetleri İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	65
5.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Ailenin Öz-Üvey Oluşu İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	66
5.6. Kendini Kabul Düzeyini ve Bireyin Aldığı Eğitim İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	67
5.7. Bireylerin Cinsiyetleri ve Kendini Kabul Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	67
5.8. Kendini Kabul Düzeyini İle Ailenin Öz-Üvey Oluşu İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	68

BÖLÜM VI

6- SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
7- EKLER.....	71
8- KAYNAKÇA.....	76
9- ÖZGEÇMİŞ.....	89

TABLOLAR

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Cinsiyet ve Bölümlere Göre Dağılımı.....	47
Tablo 4.1. Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Arasındaki İlişki.....	54
Tablo 4.2. Bireyin Aldığı Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 4.3. Ailelerin Aldıkları Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişki.....	56
Tablo 4.4. Bireylerin Cinsiyetleri İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 4.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Anne-babanın Öz- Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişki.....	58
Tablo 4.6. Kendini Kabul Düzeyi İle Bireyin Aldığı Eğitim Arasındaki İlişki...	59
Tablo 4.7. Bireylerin Cinsiyetleri İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki...	60
Tablo 4.8. Kendini Kabul Düzeyi İle Anne-babanın Öz-Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişki.....	61

BÖLÜM I

GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve sosyal çevrelerinden alacağı desteğin, benlik algılarının ve kişiliklerinin oluşmasında, meslek başarılarında ve iletişim becerilerinin gelişmesinde etkili olacağı ve dolaylı olarak kendini kabul düzeylerine olumlu bir etki yapacağı düşünülmektedir.

İnsan, varlığını sürdürebilmek için dış çevrenin şartlarına karşı kendi iç dengesini ve uyumunu sağlamak zorundadır. Bu dengeyi sağlayabilmesi, onun dış dünyadan ve kendisinden haberdar olması ile mümkündür. İnsanın kendisini bilmesi için "Ben neyim" sorusuna cevap araması gereklidir. Bu sorunun yanıtı benliğin ve kişiliğin gelişmesinde rol oynayan etkenlere göre ya bütünüyle olumsuz ya da bütünüyle olumlu olabilir. Önemli olan kişinin bu soruya cevap ararken, kendini olmak istediği gibi değil, olduğu gibi gerçekçi biçimde değerlendirebilmesidir. Yani bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın en az düzeye indirgenmesi, kendini kabul etmesi anlamına gelmektedir.

Sosyal destek, bireyin aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde sorunlarını aşabilmesi, çevreye uyum sağlaması ve psikolojik sağlığını sürdürülebilmesinde birey için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliği taşımaktadır.

Bireyin bütün hayatı, çevresine uyum sağlama, benliğini sürdürebilme ve kendini gerçekleştirme çabası içinde geçer (Başaran, 1992;Geçtan, 1993). Çünkü bunlar psikologlar tarafından insanda temel güdüler olarak kabul edilmektedir. Kendini gerçekleştirmekte olan bireyin taşıdığı özellikler, aslında psikolojik sağlığı yerinde olan çağdaş insanda bulunması gerekli özelliklerdir. (Kepçeoğlu, 1986). Bu tür çabalar içinde olan birey kendini kabullenme çabası içindedir.

Lieberman, sosyal desteği, kısaca kişinin çevresinden edindiği, kabul edildiği ve sayıldığı düşüncesi olarak değerlendirmiştir (Sorias, 1988). Kendine destek verildiğini hisseden birey kendini de değerli hissedecek ve kendini kabul etme süreci hızlanacaktır.

Bu iki etkenin birbirlerini nasıl etkilediği konusunda bu araştırma fikir verecektir. Önemleri konusunda birçok araştırma yapılan sosyal destek ve kendini kabul arasındaki ilişkiyi belirlemekte önemlerine katkıda bulunacaktır.

Üniversite öğrencileri çok değişik sosyo-kültürel çevreden gelmeleri ve çalkantılı bir gelişim dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminin sonlarında olmaları nedeniyle, araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Çoğu araştırmacı tarafından da bu dönem genç yetişkinlik döneminin başlangıcı olarak adlandırılmaktadır.

Yüksek öğrenim yıllarına denk düşen 18-25 yaş dönemindeki gençlerden kimi lider olmak, kimi bir yabancı dil öğrenmek, kimi karşı cinsten arkadaş edinmek, kimi ise, kendi kişiliği içinde bir devrim yapmak amacındadır (Kılıççı, 1992). Bu dönemde birey bir gruba ait olmak ister. Bu bir spor kulübü, siyasi amaçlı bir örgüt veya mahalledeki arkadaş grubundan oluşabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1997).

Genç yetişkin, çocukluk ve ergenlik bağlarından kurtulmuş özerk bir bireydir. Bu dönemdeki bireyin temel çabaları toplumsal dünyaya yönelmiştir. Bağımsızlığını kazanmış birey kişiler arası ilişkilere girebilmekte, toplumsal, kültürel etkinliklere katılabilen bir kişi olmaktadır (Onur, 1997). Ayrıca bu dönemde genç, arkadaşlıklara çok önem vermekte (Kasatura, 1998), kendi cinsinden arkadaşlarıyla uzun süreli dostluklar kurmakta ve hatta bu dostluklar çok uzun süreli olma eğilimi de göstermektedir (Kılıççı, 1992). Gencin belli bir alanda hüneri ya da becerisinin olması onun arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesini kolaylaştırmaktadır (Kulaksızoğlu, 1997). Bu nedenle üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için üniversite ortamı, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve/veya değişik etkinliklere katılabilmelerine olanak sağlamaktadır. Nitekim, bireyin yaşamındaki zorlayıcı durumlara ve stresin olumsuz etkilerine direnç göstermesinde, sosyal ilişkilere girmenin önemli bir rolünün olduğu düşünülebilir.

İlerleme ve bir gruba ait olma ihtiyacı içinde olan öğrenciler için üniversite ortamı; kişiler arası ilişkilerini, ruhsal gelişimlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin bir çoğunun, ailelerinden ayrı bir şehirde yaşamak zorunda olmaları da, onların anne-baba ve arkadaş çevreleri gibi sosyal destek kaynaklarından uzak kalmalarına neden olmaktadır. Bu nedenle,

Gülerman (1989), üniversiteye başlayan gençlerin pek çoğunun aile ve akrabalarından uzak yerlerdeki üniversitelerde öğrenci olmalarının aile desteğini büyük ölçüde kaybetmelerine neden olduğunu belirtmiştir. Özgüven (1992), üniversite düzeyinde ailenin etkisinin azaldığını, arkadaş grubunun değerler sisteminin, bireyin davranışlarını yönlendirme yönünden daha etkili hale geldiğini ifade etmiştir.

Ailelerinden ayrı kalan gençler, yalnız ailenin maddi manevi desteğinden daha az yararlanabilmekle kalmayıp, ayrıca yurttaki beslenmekten insan ilişkilerine kadar çeşitli sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadır. (İmamoğlu ve Yasak, 1993), Gencin arkadaş ilişkileri ise, Kasatura (1998)'ya göre, onun sosyal becerilerini geliştirmektedir. Arkadaşlık kurabilmek, sürdürebilmek başlı başına bir başarı ve bir bakıma ruh sağlığının ölçüsü olmaktadır. Arkadaşsızlığın neden olduğu yalnızlık ve yetersizlik duygusuna, aileden gelen destek yeterli olmamaktadır.

Gencin aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde sorunlarını aşabilmesi, çevreye uyum sağlaması ve psikolojik sağlığını sürdürebilmesinde sosyal destek, genç için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliği taşımaktadır.

Bireyin yaşantıları içindeki duygu ve düşünceleriyle kendine özgü bir dünyası vardır. İşte bu dünyanın merkezi "ben" ile anlatım bulan bireyin kendisidir (Geçtan, 1993).

Bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı olan benlik, bireyin kendi kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Ersanlı, 1991). Burada başkalarının bireyi değerlendirme biçiminin, bireyin kendini değerlendirmesini doğrudan etkilemesi söz konusudur. Bu "başkaları" grubuna girenlerin birey için ne anlam taşıdığı, onların niceliği ve niteliği ile yakından ilgilidir.

Benliğin örgütlenişi her insanın parmak izleri gibi tek ve örneksizdir (Kılıççı, 1989). Bu kendine özgü olma durumu, her bireyin farklı bir kalıtsal yapının ve daha fazla da gelişimini sürdürdüğü farklı bir çevrenin ürünü olması durumundan kaynaklanmaktadır.

Benlik kavramının gelişmesinde ve organizasyonunda, çocuğun kendi amaçları ile yetişkinlerin amaçlarını fark edebilmesinin çok önemli bir etkisi vardır. Çocuk kendini başkalarından ayırmayı ancak onlarla etkileşim yoluyla yani

onlara dokunduğunda, onlar tarafından okşandığında, doyurulduğunda veya onlarla oynadığında öğrenebilir. Bu açıklamalardan benliğin gelişiminin, toplumun bireye tanıdığı fırsatlara paralel olarak geliştiği anlaşılmaktadır (Ersanlı, 1991). Kendisine tanınan fırsatlar ölçüsünde birey, hem başkaları hem de kendisi hakkında birtakım kavramlar geliştirir.

Bireyin kendi hakkında geliştirmiş olduğu kavramların bir yansıması olan kendini kabul, başta insancı psikologlar olmak üzere, sağlıklı ve sağlıksız, uyumlu ile uyumsuzu tanımlamada önemli bir psikolojik sağlık boyutudur (Ören, 1989).

Bu çalışma, bireyin kişilik bütünlüğü ve ruh sağlığının önemli boyutları arasında yer alan aileden algılanan sosyal destek algısıyla, kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile kendini kabul düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığını ortaya koyarak, aralarında eğer bir ilişki varsa, nasıl bir ilişki olduğunu belirlemek amaç olarak belirlenmiştir. Böylece ailelerin öğrencilere verebileceği desteğin doğrultusu hakkında yardımcı olacağı, fikir vereceği umulmuştur. Ayrıca, cinsiyet, öğrenim görülen anabilim dalı, anne-babanın öz-üvey, hayatta olması, sınıf düzeyi vb. değişkenlerin konuya etkisi ve ilişkisinin ortaya konması da hedeflenmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda, öğrencilerin kendini kabul sürecini olumlu ve sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesi için, hangi faktörlerin etkili olduğu hakkında ipuçları verebileceği bir gerçektir. Bu nedenle ailelerin bu konularda yaşayacağı sorunlarda onlara yardımcı olmada fikir vereceği için önemli olacağı düşünülmüştür.

Kendini kabul düzeyinin, kendini gerçekleştirme sürecinde önemli bir basamak olduğu bilindiğine göre, bu araştırma sonucunda ortaya çıkacak bulgular anne-baba, öğretmenler ve diğer eğitimcilere çocuk yetiştirmede ve bu sürece ulaşmada hangi faktörlerin etkili olacağı, ve nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda önemli ipuçları vereceği için de bu çalışma önemlidir. Bundan sonraki

araştırmacılara yol gösterici bir model ve kaynak oluşturması da çalışmanın bir diğer önemli özelliği olarak ifade edilebilir.

1.2. Problem

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1. 3. Alt Problemler

1. Aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile kendini kabul düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

2. Bireyin aldığı eğitim, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemekte midir?

3. Ana-babanın eğitim düzeyi, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemekte midir?

4. Bireylerin cinsiyetleri, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemekte midir?

5. Aileden algılanan sosyal destek düzeyini, ana-babanın öz, üvey veya hayatta oluşu etkilemekte midir?

6. Kendini kabul düzeyini bireyin aldığı eğitim etkilemekte midir?

7. Bireylerin cinsiyetleri, kendini kabul düzeyini etkilemekte midir?

8. Kendini kabul düzeyini, ana-babanın öz, üvey veya hayatta oluşu etkilemekte midir?

1. 4. Denenceler

1. Aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile kendini kabul düzeyi arasında bir ilişki olacaktır. Aileden algılanan sosyal destek arttıkça, kendini kabul düzeyi de artacaktır.

2. Bireyin aldığı eğitim, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyecektir.

3. Ana-babanın eğitim düzeyi, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyecektir. Ana-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe aileden algılanan sosyal destek düzeyinde de artış olacaktır.

4. Bireylerin cinsiyetleri, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyecektir.

5. Aileden algılanan sosyal destek düzeyini, ana-babanın öz, üvey veya hayatta oluşu etkileyecektir. Ana-babası öz ve hayatta olan bireylerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek olacaktır.

6. Kendini kabul düzeyini bireyin aldığı eğitim etkileyecektir.

7. Bireylerin cinsiyetleri, kendini kabul düzeyini etkileyecektir.

8. Kendini kabul düzeyini, ana-babanın öz, üvey veya hayatta oluşu etkileyecektir. Ana-babası öz ve hayatta olan bireylerin kendini kabul düzeyi daha yüksek olacaktır.

1.5. Sayıtlar

1. Kullanılan Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin, aileden algılanan sosyal desteği ölçmede güvenilir bir ölçek olduğu,

2. Kendini Kabul Envanteri'nin güvenilir sonuçlar verdiği,

3. Sosyal destek ve kendini kabul ile ilgili yapılmış araştırmalar ve ortaya koyduğu bulgular her iki kavramın da önemini ortaya koymada yeterli olduğu,

4. Örneklemi oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği ve ölçme araçlarına dürüst cevap verdikleri kabul edilmiştir.

1.6.Sınırlılıklar

1.Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmada, sosyal destek ve kendini kabul ile ilgili varılan yargılar şimdiye kadar yapılan araştırmaların sonuçları ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmadan edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü niversite öğrencileriyle sınırlıdır. Benzer gruplara genellenmesi yanıltıcı olabilir.

4. Araştırmanın ikinci bölümü ulaşılabilen yayınlarla sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

1.Sosyal Destek (Social Support):

Zor durumda ya da sıkıntı içinde olan bireye aile üyelerinin, akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra diğer toplumsal ilişkilerin sağladığı ve ya sağlayacağı destek kaynaklardır (şahin, 1999).

2.Kendini kabul (self-acceptance):

Kişinin varoluşunu, kim ve ne olduğunun bilincini içeren duygu ve düşüncelerin karmaşık rgt olup kişinin kendisine yönelttiği tüm özellikleri içeren bir kavramdır.

Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü, kendini kabul kavramını "kişinin sulluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ya da olumsuz yönleriyle kabul etmesi" şeklinde tanımlar (Enç, 1974).

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYINLAR

2.1. Konu İle İlgili Kuramsal Yayınlar

2.1.1.Sosyal Destekle İlgili Kuramsal Yayınlar

a. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destekle psikolojik sağlık ilişkisi konusunda 1970'li yıllardan günümüze kadar pek çok araştırma yapılmıştır. Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerin bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Bu gereksinimin değişik boyutlarının vurgulanmasından dolayı tanımlarda da farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Aşağıda tanımlardan başlıcaları üzerinde durulmuştur.

Lin, sosyal desteğin toplumsal, sosyal ağ ve eşler tarafından algılanan ya da varolan araçsal ve/veya açık yardımlar olduğunu belirtmiştir (Akt. Sorias, 1988). Diğer bir tanımda sosyal destek, bireylere gerçek yardım sağlama veya bireylerin sevdiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme onları bağlama veya değerli bir sosyal gruba bağlılık duygusunu geliştirme olarak açıklanmıştır. Buna göre sosyal destek, alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak ortaya çıkan yardım davranışlarıdır. Algılanan destek ise bu tür davranışlarının ihtiyaç olduğunda ortaya çıkacağına ilişkin inançtır. Kısaca, alınan destek gerçekleşmiş yardım davranışı, algılanan destek ise, gerçekleşebilecek yardım davranışı anlamına gelmektedir (Lepora ve ark., 1991).

Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983) sosyal desteği, bizi sevdiğini önemseddiğini, değer verdiğini bildiğimiz, güvendiğimiz insanların varlığı ve hazır bulunması olarak tanımlamaktadır. Lieberman, sosyal desteği, kişinin çevresinden edindiği, kabul edildiği ve sayıldığı düşüncesi olarak değerlendirmiştir (Sorias, 1988).

Tardy (1985) sosyal desteğin 5 boyutu olduğunu ve bunların kavramı tanımlarken kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Bunlar:

- a.** Yönü (sosyal desteğin alınması ve verilmesi),
- b.** Eğilim (destek kaynaklarının hazır bulunuşu, kullanılabilirliği),
- c.** Desteğin tanımı, değerlendirilmesi,
- d.** Desteğin içeriği (bilgisel, duygusal, araçsal, dönütsel destek gibi),
- e.** Sosyal ağın desteği'dir. Değişik sosyal grupların sunduğu destektir.

Johnson ve Sarason (1979) sosyal desteği, kişinin güvенеbileceği ilişkiler yoluyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesi şeklinde tanımlamışlardır. Cob (1976) sosyal desteği, kişiyi sevildiğine, değer ve önem verildiğine ve iletişim ağının bir parçası olduğuna inandıran bir bilgi olarak tanımlamıştır. House (1981) ise sosyal desteği, araçsal (instrumental), duygusal (emotional), bilgisel (informational) ve değer ifade eden (appraisal) destek olmak üzere tanımlamıştır (Akt. Banaz, 1992).

Rosa (1987), sosyal desteği, davranışların kötü etkilerini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Akt. Rosenfelt,1998). Rosenfelt ve Richman (1998), sosyal desteğin tek yönlü değil de, çok yönlü bir şekilde tanımlanmasının daha uygun olacağını çünkü, sosyal desteğin içerisinde bir çok şeyi barındırdığını ve kişilere maddi, bilişsel ve duygusal desteğin sağlanmasıyla bireylerin daha başarılı olabileceğini hissedeceğini açıklamıştır.

Boldwin, sosyal desteğin kuramsal temelini Kurt Lewin'in alan kuramı ve davranış tanımına dayandığını ifade etmektedir. Lewin, davranış kişi ve çevrenin bir fonksiyonu olarak görmüş, buna göre, davranış belirlemede bireysel ve çevresel faktörlerin etkisinin olduğu ve her bir faktörün özel etkisine ilişkin bir yorumun söz konusu olduğunu belirtmiştir (Pearson, 1990). Lewin'in davranış tanımında yer alan çevre kavramı fiziksel çevreden farklı ama onun içerisinde yer aldığı psikolojik bir çevredir ve davranış bu psikolojik çevrede oluşan değişimdir. Bireyin psikolojik çevresinde değişiklik yapmasına yardımcı olmakla, olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmaya ve yeni davranışlar kazanmasına yardımcı olunacağı düşünülmektedir (Akt. Yıldırım, 1997a).

b. Sosyal Destek Tipleri

Sosyal destek tipleri farklı yazarlara göre farklı yaklaşımlarla açıklanmıştır. Cohen ve Wills (1985) daha önceki sosyal destek tipolojilerinden yola çıkarak sosyal desteği dört boyutta ele almış ve şöyle açıklamıştır:

Duygusal Destek (Emotional Support): Sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsayan bu tür destek, literatürde ifade edici destek, değerlilik (esteem) desteği, yakın destek olarak da adlandırılmaktadır.

Araçsal destek (Instrumental Support): Parasal yardımı, materyal kaynakları, araç-gereç yardımı gibi somut yardımları içerir. Yardım; materyal ve somut yardım olarak da adlandırılmaktadır.

Bilgisel destek (Informational support): Sorun kabul edilen olaylarla başa çıkmada, tanımlayıcı ve sorunu anlamayı içeren destek biçimi olarak tanımlanmaktadır. Değerlendirme desteği, bilişsel rehberlik olarak da tanımlanmaktadır.

Yaygın destek (Diffuse support): Boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır. Bu destek şeklinin gruba dahil olma duygusuyla birlikte stresi azalttığı ve başkalarıyla problemler hakkında konuşmanın rahatlama sağladığı varsayılmaktadır. Russal ve Cutrona (1984) Sosyal ilişkinin ne ölçüde destekleyici olduğunu değerlendirmek için geliştirdiği "Sosyal Yardım Ölçeğinde" (SPS, Social Provisions Scale) sosyal ilişkinin yeterliliği, aşağıdaki altı işlevin karşılanıp karşılanmamasına göre belirlenmiştir (Sorias, 1997). Bunlar;

1. Bağımlılık: Duygusal yakınlık ve güvenlik duygusu,
2. Sosyal katılım: Ortak ilgileri ve eğlence biçimini paylaşan bir gruba ait olma,
3. Kişinin değer, beceri ve yeterliğinin onaylanması,
4. Maddi yardımlar için başkalarına güvenebilme,
5. Rehberlik: Öğüt ve bilgi alma,
6. Başka bir insanın mutluluğundan sorumlu olma duygusu, olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal desteğin türü ne olursa olsun bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu ve bireyin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. House (1981), Cohen ve McKay (1984)'e göre; sosyal destek olumlu ve koruyucu bir denge yaratarak uyumu ve bireyin kendisini değerli algılayabilmesini sağlar. Ayrıca bireyin sosyal ağ ile kaynaşması, olumsuz deneyimlerin (ekonomik, yasal vb.) beraberinde, artan psikolojik ve fiziksel bozuklukların üstesinden gelmesine yardımcı olarak tanımlanmaktadır (Akt. Cohen ve Wills, 1985).

c.Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek modellerini iki gruba ayırabiliriz: Birinci grupta sosyal desteğin tanımlanmasıyla ilgili modeller yer alırken, ikinci grupta sosyal desteğin etkisiyle ilgilenen modeller yer almaktadır. Sosyal destek kavramına niceliksel açıdan yaklaşanlar (yapısal yaklaşım) daha çok "Sosyal Ağ"(social network) terimini kullanmışlardır. Barnes, ilk kez 1954 yılında, Sosyal Ağ adını verdiği bir yöntemle Norveç'in küçük bir kasabasında, sosyal sınıfa ve statü ilişkisine yönelik çalışmalar yapmıştır. Daha sonraları da bu yöntem, kişilerin ait oldukları birincil grupların yapısal özelliklerini tanımlamak amacıyla İngiliz sosyal bilimciler tarafından kullanılmıştır (Greenblat, Becerra, Serafetinides, 1982). Sosyal ağ terimi, genellikle kişinin bir grup insanla olan bağlarını ve grup içindeki ilişkilerini göstermek için kullanılan bir terimdir.

Sosyal ağ değerlendirilirken, büyüklük (bireyin ilişkide olduğu insan sayısı), sosyal bağların gücü, ilişkilerin sıklığı, dağılım (ilişkide olan kişilerin, fiziksel olarak uzaklığı ya da yakın oluşu), homojenlik (ağ üyelerinin yaş, cinsiyet, ırk ve kültürel açıdan benzerliği), simetri (ilişkide aktiflik ya da pasiflik derecesi) gibi niceliksel (kantitatif) özellikler üzerinde durulmuştur (Cohen ve Wills,1985). Sosyal ağ, bireylere sosyal desteği iletmek için temel araçtır (Ünsal, 1996). Sosyal ağın yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin genel izlenimi "Algılanan Destek" olarak tanımlanmaktadır. Algılanan sosyal destek bir anlamda kişinin kendine biçtiği genel değerdir (Sorias,1998). Yaşamın çeşitli alanlarında sevilen, aranan, değer verilen ve gerektiğinde ihtiyacı olan yardımı bulan kişinin, yakın insan ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı ve başkalarınca desteklendiği duygusunu taşıdığı öne sürülmüştür (Procidano ve Heller,1983).

Heller ve ark. göre, sosyal aktivitenin kendisi değil, algılanış ve yorumlanış biçimi sağlığı korumaktadır. Bu yazarlar sosyal destek, başa çıkma mekanizmaları ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramsal bir model geliştirmişlerdir. Bu modele göre herhangi bir aktivitenin destekleyici olması için, bu aktivitenin ya kişinin benlik saygısını arttırması ya da zorluklarla ilgili maddi ve bilişsel yardımı içermesi gerekmektedir. Kişinin yakından bağlı olduğu insanlar, sıkıntı verici durumlarda sağladıkları maddi ya da zihinsel yardımlarla sorun çözümüne aktif biçimde katılırlar.

Sosyal destek kavramına niteliksel (kalitatif) özellikler açısından yaklaşanlar ise (işlevsel yaklaşım) "Sosyal Ağ"dan farklı olarak sosyal desteği, ilişkinin sağladığı yardımlar açısından ele almışlardır. Bunlar içerisinde üzerinde en fazla durulanlar, maddi, duygusal ve bilişsel destekler olmuştur.

Maddi Destek: Günlük sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için başkalarından sağlanan eylem ya da araçlardır. Örneğin; işsiz kalan birine bir yakının maddi destek de bulunması ya da iş bulması gibi.

Duygusal Destek: Bireyin sevgi, ilgi, şefkat, saygı ve bir gruba ait olma gibi temel gereksinimlerini karşılar. Örneğin; bir problemi olan bir bireye bir yakını hak verebilir, anlayış ve sevgi gösterebilir (Akt: Banaz,1992).

Zihinsel-Bilişsel Destek: Bilgi ve öğüt verme, davranışlar konusunda geri iletim gibi yararlı bilgilerin kişiye ulaştırılmasıdır. Örneğin; derslerinde başarısız olan bir öğrenciyi arkadaşları çalıştırır veya ona sınav taktiklerini öğretirler (Akt: Banaz, 1992). Bu yaklaşım biçiminde araştırmacılar, standart görüşme yöntemiyle ya da birkaç maddelik soru listeleriyle destek düzeyini araştırmışlardır. Örneğin: yakın arkadaş ilişkisinin sağladığı duygusal ve bilişsel destek sıklıkla, "Arkadaş ve akrabalarınız içerisinde, ne söylerseniz söyleyin, sizi anlayacağına, yol göstereceğine inandığınız biri var mı?" biçiminde bir soru ile araştırılmıştır (Winemiller ve ark., 1993).

Sosyal desteğin ölçümünde işlevsel yaklaşımlardan biri de, Sarason ve ark. (1983), tarafından geliştirilen "Sosyal Destek Soru Listesidir (SSQ, Social Support Questionnaire)". Bu ölçekte, destekleyici ilişkilerin varlığı ve ilişkilerin kişiye verdiği doyumun derecesi ölçülmektedir. Ölçekte şu tarz sorular bulunmaktadır: "Kimlerin yaşamında, önemli bir yeriniz olduğunu

hissediyorsunuz?", "Konuşmaya ihtiyacınız olduğunda kimlere rahatlıkla açılabilirsiniz?" gibi sorularla sosyal destek düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmalarda, sosyal destekle olumlu yaşam değişimleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, özellikle kadınlarda sosyal destek ile psikolojik rahatsızlıklar arasında ters bir ilişki olduğu ve sosyal desteğin engellenme karşısında kişinin direncini arttıran bir kaynak olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal desteğin sağlık üzerindeki etkileri konusunda günümüze değin pek çok araştırma yapılmıştır, Bu araştırmalar da, sosyal desteğin sağlık ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan üç farklı model önerilmiştir. Bu modeller şunlardır :

1. Temel Etki Modeli (Main Effect Model),
2. Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model),
3. Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirlerinden bağımsız etkileri.

1.Temel Etki Modeli (Main Effect Model): Sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda, olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunur. Dolayısıyla, sosyal destekten yoksun olma, birey üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumu oluşturmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Temel etki modeli, sosyal desteğin sağlık üzerine doğrudan etkili olduğunu ileri süren tek modeldir.

2.Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model): Sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Örneğin stres verici yaşam olayları ortaya çıktığında,

dost ve akrabaların sorunlarla başa çıkabilmek için gereken yardımı sağlamaları, destek vermeleri sosyal desteğin tampon etkisi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla diğerlerinden yardım almak stres yapıcı olayların daha az tehlikeli görünmesini ve kişinin başa çıkabilme potansiyelini daha güçlü olarak algılamasını sağlar.

3. Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri: Sosyal desteğin etkisiyle ilgili üçüncü modelde ise; sosyal desteğin ve olumsuz yaşam olaylarının fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirlerinden bağımsız etkilerinin olduğunu vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle gerek yaşam olayları gerekse sosyal destek eksikliği kendi başına sağlıklı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Bununla birlikte, bu model her iki değişkenin birlikte bulunmasının kişinin daha şiddetli fiziksel rahatsızlıklar yaşamasına ve kendini iyi hissetme düzeyinin daha fazla düşmesine, yol açacağını da bir sayıltı olarak kabul etmektedir (Akt: Güngör, 1996).

Cohen ve Wills (1985), söz konusu bu üç model çerçevesinde yürütülen araştırmalardan elde edilen bulgulara uyguladıkları meta-analiz sonuçlarına dayanarak, bireylerin alabileceklerine inandıkları sosyal destek üzerine yoğunlaşan araştırmalarda tampon etkisi modelinin, geniş sosyal etkileşim ortamlarındaki desteği incelemeye yönelik araştırmalarda ise temel etki modelinin desteklendiğini öne sürmüşlerdir. Meta-analiz sonuçları, üçüncü modeli destekleyen herhangi bir bulgunun olmadığını göstermiştir.

d. Algılanan Sosyal Destek Ve Ölçülmesi

Sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmadığı konusunda kişinin kendi yargısı "Algılanan sosyal destek" olarak tanımlanmıştır (Procidano and Heller, 1983). Stokes (1983)' de algılanan sosyal desteği, sosyal ağ listesi üzerinden değerlendirmeye almıştır. Öncelikle sosyal ağı belirlemiş, daha sonra bireylerden hem tüm ağı, hem de ağdaki arkadaşlarını şu dört boyut üzerinden değerlendirmelerini istemiştir. Bunlar: Ağın sağladığı genel doyum, sosyal ağda istenen değişiklik miktarı, günlük aktiviteler sırasında ağın sağladığı yardımdan duyulan doyum ve duygusal destekten alınan doyum açısından ağ üyeleri değerlendirilmiştir (Sorias, 1997).

Oritt ve ark. (1985), "Algılanan Destek Ağı Envanteri" (PSNI, Perceived Support Network Inventory) ile algılanan desteğin bileşenlerini değerlendirmeye çalışmışlardır. Bunun için, önce stres verici bir durumda, kişinin yardım istediği insanların bir listesini yapması istenmiştir. Daha sonra, deneğin her bir ağ üyesine hangi sıklıkla başvurduğunu, destek bulup bulmadığı ve bu kişinin sağladığı yardımdan ne denli hoşnut olduğunu ayırt etmesi istenmiştir (Sorias, 1997; Winemiller ve ark., 1993).

Sosyal çevreden alınan yardımların içeriğini belirlemek için de, Barrera ve ark. (1981) 40 maddelik "Sosyal Açıdan Destekleyici Davranışlar Envanteri"(ISSB, Inventory of Socially Supportive Behavior)'inde 6 ayrı sosyal destek işlevi yer almaktadır. Bunlar;

Maddi Yardım: Kişiye ihtiyaç duyduğu para ya da fiziksel olanakların sağlanmasıdır.

Davranışsal Yardım: Görevlerin paylaşılmasıdır.

Yakın Arkadaş Etkileşimi: Dinleme, saygı, sevgi ve anlayışın ifade edilmesini içeren geleneksel destekleyici yardımdır.

Rehberlik: Öğüt ve bilgi verme, yol göstermedir.

Geri İletim: Kişiye davranış, düşünce ya da duyguları konusunda geri bildirim verilmesidir.

Olumlu Sosyal İletişim: Kişinin eğlence ve rahatlama ihtiyacının karşılanmasıdır.

Russel ve Cutrona (1984) bu konuda son yıllarda çalışan dikkate değer araştırmacılarıdır. Sosyal ilişkinin ne ölçüde destekleyici olduğunu değerlendirmek amacıyla "Sosyal Yardımlar Ölçeği (SPS, Social Provisions Scale)" adını verdikleri bir ölçek hazırlamışlardır. Ölçekte, sosyal ilişkilerin yeterliği, Weiss'in, sosyallik ve duygusal yalnızlık görüşlerinden hareketle ortaya koyduğu altı işlevin karşılanıp karşılanmamasıyla belirlenmiştir. Bu işlevler; bağlılık, sosyal katılım, kişinin değer, beceri ve yeterliğinin onaylanması, maddi yardımlar için başkalarına güvenebilme, rehberlik, başka bir insanın mutluluğundan sorumlu olma duygusudur (Brawn ve ark., 1987).

Procidano ve Heller (1983)'de algılanan arkadaş ve aile desteğini global olarak değerlendiren ve 20 maddeden oluşan "Algılanan Arkadaş Desteği (PSS-Fr.

Perceived Support Scale From Friends)" ve "Algılanan Aile Desteği (PSS-Fa., Perceived Scale From Family)" ölçeklerini geliştirmişlerdir.

2.1.2.Kendini Kabulle İlgili Kuramsal Yayınlar

Volman (1973), kendini kabul kavramını, kişinin değerlik ve sınırlılıkları olan her bir özelliğini objektif olarak tanınması ve onların her birini kişiliğinin bir parçası sayması biçimindeki sağlıklı bir tutumdur (Kılıççı, 1985) şeklinde tanımlarken, Kuzgun (1973)'e göre kendini kabul, kendini kusurlu ve eksik yanlarına rağmen kabul edebilme, eksik ve kusurlu yönlerinin bilincinde olma ve bunları da kişiliğin olumlu yönleri gibi kabullenebilme şeklinde tanımlanmaktadır.

Kendini-kabul kavramı, kendine-güven (self-confidence) ve kendine-saygı (self-esteem) gibi diğer iki kavramla birlikte kişinin kendi benliğine karşı geliştirdiği olumlu bir tutumu ifade etmektedir. Fakat kendini kabul kavramında diğer iki kavrama kıyasla daha kapsamlı, daha olgun ve hatta çok daha iddiasız bir benlik söz konusudur (Kılıççı, 1985).

Davranış bilimleri sözlüğü de "kişinin değerlikleri ve sınırlılıkları olan her bir özelliğini gerçekçi bir gözle tanınması ve her birini kişiliğinin bir parçası sayması düzeyindeki sağlıklı tutumudur" diye tanımlamaktadır. Bu tanımla kişinin kendini kabullenebilmesi için kendi değer ve sınırlarını objektif olarak tanınması ve bütün bunları kabullenebilmesi vurgulanmaktadır.

Yabancı literatürde "Self-Acceptance" olarak geçen ve dilimizde özbenimseyiş, Benliği kabul ve kendini kabul olarak kullanılan kavram Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü "kişinin suçluluk, yetersizlik beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesi" olarak tanımlamaktadır (Enç, 1980).

Kendini kabul, "kişinin kendini olmak istediği gibi değil de, gerçek olarak olduğu gibi görmesi, değerlendirmesidir" diye tanımlanmaktadır (Temüğe, 1987). Oysa benlik "ideal benlik" (a) ve "gerçek benlik" (b) diye iki boyuttan oluşmaktadır (a) ve (b) iki çember kabul edilirse aUb kümesi kişinin kendini kabulünün bir göstergesi olarak alınabilir. Yerli ve yabancı otoriteler benliğin

bir bütün olduğu konusunda birleşmektedirler, öyleyse "bir bütün o bütünü oluşturan parçaların toplamından daha büyüktür" yaklaşımı (Geştalt yaklaşımı) açısından bakıldığında, benliğin kendisini oluşturan (a, b, aUb) parçalardan daha farklı bir özellik göstermesi gerektiği düşünülebilir.

Kişinin kendini kabullenmesi, duygusal (afifective), bilişsel (cognitive) yaşantılarının farkında olmasıdır. Brander, duygu, düşünce ve davranışların yaşanması ve duyumsanmasının kişinin kendini kabulü için önemli olduğunu ileri sürmektedir. Çünkü bütün bu eylemler gerçekte kişinin kendisinin bir anlatımıdır. Ayrıca kişi bunu yaparken, suçluluk, yetersizlik, beğenme, övünme ya da yargılayıcı özeleştirici düzenini değil gerçekçi bir tutum içindedir (Süleymanoğlu, 1994).

İslâm (1987) araştırmasında kuramcı Berger ve Coopersmith'in ifadelerine yer verir. Buna göre Berger kendini kabulü, kişinin kendi öz değerini duyumsaması, yeteneklerine inanmasıdır şeklinde tanımlar. Coopersmith kendini kabulü kişinin kendisini değerli bulmasıdır diye tanımlar. Bu tanımlara göre kendini kabul, kişinin kendisini algılamasının duygusal boyutu olma yönünden kendine saygıya benzemekle beraber, kendine saygıdan daha karmaşıktır. Kendini kabul, kendine saygının ön koşuludur. Yapılan araştırmalarda kendine saygı düzeyi yüksek olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özelliklerin yanında kendilerini kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Yörükoğlu, 1995).

Kendine saygı (Self esteem), kişinin ne olduğu gerçek ben ile, ne olmak istediğini (ideal ben) karşılaştırıp, değerlendirmesi sonucu, kişinin kendisini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli olduğudur. Bu açıdan kendine saygı kavramı değerlendirici (evaluative) nitelikleridir (Karaduman, 1997).

Kendini kabul ise, kişinin ideal benine ulaşamadığı yanlarını fark ederek benimsemesidir, ancak kendini kabul, kişinin hiç değişmemesi olduğu gibi kalması değildir. Kişinin değişmesi için öncelikle kendinde bulunan özellikleri kabullenmesi gereklidir.

Kendini kabul eden kimse yetersizliklerinin, çelişkilerinin bilincindedir ve bundan dolayı ne i dünyasında çaresiz ne de dış görünümü ile insanlara düşmandır. Bu benliğe gerçekçi ama sınırlarını belirlemiş bir iyimserlikle bakıştır (Kılıççı, 1992).

Jersild (1969)'e göre kendini kabul, benlik konusunda samimi ve realist bir görüşe dayanmaktadır. Kendisini kabul eden kişi kendisini sulamaksızın kusurlarının, zayıf yanlarının farkındadır. Aşağılık duygusuna kapılmadan ondan daha yetenekli, daha akılı başında olduğunu kabullenebilir. Kendisinde varolmayan bir özelliği varmış gibi ya da olanı yokmuş gibi göstermeye çalışmaz. Kişi kendisinden hoşnuttur. Kendisi ile barışıktır.

Kendini kabul etme davranışı gösteren kişi kendisini sever. Ancak kendini sevme ile kendini kabul etme arasında azda olsa bir fark bulunmaktadır. Bu da duygu miktarı ile ilgilidir. Kendini kabul daha fenomenal bir süreçtir. Bilinçli ya da en azından, bilinç öncesi yargılara öncelik verir. Kendini sevme, derin hatta daha mistik gizemli bir süreç sayılmaktadır. İçgüdüsel dürtüleri ve enerjileri içerdiği ne sürülür. Kendini kabul; savunma düzenekleri, dürtüler ya da içgüdülerle yönlendirilen bir yapı değildir (Enç, 1974).

Kişinin kendisine karşı geliştirdiği tutumlardan duygusal boyutun yanında bilinçsel boyutta vardır. Kişinin kendisini nasıl algıladığı ve kendisi hakkındaki düşüncelerini, hissettiklerini içine alan "Benlik Kavramı" bilişsel boyutudur. Bu daha çok kişiye tanımlayıcı niteliktedir. Benlik kavramı (self-concept) ile kendini kabul arasında çok yakın bir ilişki vardır. Bunlar birbirleri ile bitişik kavramlardır (Erkan, 1990).

Bireyin kişiliğini zeka, başarı, yetenek ve benzeri kişilik özelliklerini içeren bir yanı vardır. Bireyin kendi kişiliğini algılayış biçiminin bir ifadesi olan "benlik" bireyin kendi özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, emel ve ideallerine, ilişkin kanılar içermektedir (Baymur, 1976), Baymur (1976)'un belirttiği benlik; içimizde kendimizi gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten bir güçtür.

Jung ise benliği kişiliğin bütün sistemlerini etrafında toplayan bir odak noktası olarak görerek, benliği bu sistemleri bir arada tutarak kişiliğin bütünlüğünü ve dengesini koruyan bir güç olarak tanımlar (Can, 1990).

Köknel (1985)'e göre, "benlik" insanın bedensel yapısı, ruhsal ve toplumsal işlevleri ile kurduğu iletişimden gelen iletilerin çözüldüğü, anlaşıldığı ve yorumlandığı katmandır.

Benlik kavramı zaman içinde kendimiz konusunda sahip olduğumuz görüştür. Benlik kavramı toplumsal etkileşime dayanarak gelişir. Çünkü çevreden alınan geri bildirimlere dayanır. Benlik kavramı benlik imgesi'nden çok daha bağımsız ve kararlıdır. Benlik imgesi (self-image), bizim kendimize ilişkin ve biz bir toplumsal durumdan diğerine geçtikçe değişen ve görece geçici olan zihinsel resimlerdir. Benlik kavramının davranışlarımız üzerindeki etkisi daha önemlidir (Onur, 1997).

Benlik kavramı ile çok yakın ilişki içinde bulunan "kendini kabul", bireyin ideal benliğine ulaşamadığı yanlarını farketmesi sonucu, kişiliğinin parçası olarak benimsediği özellikleri kabul edip etmemesine ya da ne ölçüde kabul ettiğine ilişkin bir terimdir (İslâm, 1981).

Kendini kabul kısaca kendi ile barışık ve bağdaşık olmaktır. Ruh sağlığı içinde oldukça önemli bir gösterge sayılabilir.

2.2. Konu İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

2.2.1.Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bayram (1999), tarafından yapılan çalışmada, bir grup gençte ruhsal belirti ve sosyal destek ilişkisi incelenmiştir. Araştırma lise I, II., ve III. Sınıf öğrencilerinden 279 erkek ve 346 kız olmak üzere toplam 625 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda ruhsal belirti ile sosyal destek arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, ruh sağlığı düzeyinin daha iyi olduğu, algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça da ruh sağlığı düzeyinin bozulmakta olduğu ve ruhsal belirtilerde artış olduğu gözlenmiştir. Ekonomik düzey ve aylık gelir düzeyi değişkenleri ele alındığında,

ekonomik ve gelir düzeyinin düşmesine bağlı olarak algılanan arkadaş, aile ve total destek düzeylerinin de düştüğü, basan düzeyi yükseldikçe algılanan arkadaş, aile ve total destek düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca, bireye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan, kişilerarası ilişkiler olan sosyal destek kaynaklarının, ruh sağlığını korumada önemli olduğu saptanmıştır.

Banaz (1992), lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve algılanan stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırma farklı liselerde öğrenim gören 205 kız ve 180 erkek öğrenci üzerinde yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Bireysel Bilgi Formu", "Algılanan Arkadaş Desteği Ölçeği", "Algılanan Aile Desteği Ölçeği", KSS-S Formu ve Ergen Sorunları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, tüm grup için algılanan stres düzeyiyle, algılanan ruhsal problemler arasında olumlu, algılanan stres düzeyi ile algılanan aile desteği arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Ayrıca algılanan aile desteği ile algılanan ruhsal problemler arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile algılanan stres düzeyi değişkenleri arasında, algılanan ruh sağlığı düzeyine etkileri açısından karşılıklı ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenlere göre bulunan sonuçlar şöyledir; ailenin gelir düzeyi yükseldikçe, algılanan aile desteği artmaktadır. En önemli sorunun sağlık olduğunu söyleyenlerde diğer sorun grubundaki kişilere oranla daha fazla aile desteği almaktadırlar. Sorunun kaynağı sorusuna verdikleri yanıt "arkadaşlarım" ve "kendim" diyenler, diğer kişilere oranla daha fazla aile desteği aldıkları, ayrıca anne baba ve kardeşleriyle birlikte yaşayanlar, başka kişilerle yaşayanlara oranla daha fazla aile desteği aldıkları bulunmuştur.

Yıldırım (1997b), tarafından yapılan, akademik başarı düzeyleri düşük (lise) ve yüksek (süper lise) olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma kapsamına akademik başarısı düşük 320 ve akademik başarısı yüksek 288 olmak üzere toplam 608 lise öğrencisi alınmıştır. Araştırmaya ilişkin veriler algılanan sosyal destek ölçeği (ASDÖ) ile elde edilmiştir. Akademik başarıları yüksek veya düşük olan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklı olduğu bulunmuştur. Akademik başarılarının daha düşük olduğu varsayılan lise öğrencilerinde, sosyal destek düzeyleri de daha düşük bulunmuştur.

Yıldırım (1997c), tarafından yapılan bir başka çalışmada, akademik başarı düzeyleri düşük (lise) ve yüksek (süper lise) olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri incelenmiştir. Araştırma kapsamına akademik başarısı düşük 320 (184 kız, 136 erkek) ve akademik başarısı yüksek 288 (196 kız, 92 erkek) olmak üzere toplam 608 lise öğrencisi alınmıştır. Araştırmaya ilişkin veriler algılanan sosyal destek ölçeği (ASDÖ) ile elde edilmiştir. Akademik başarıları yüksek öğrencilerin, akademik başarısı düşük öğrencilere göre, aile ve öğretmenlerinden daha çok destek algıladıktan bulunmuştur.

Yıldırım (1999), tarafından yapılan bir başka çalışmada, sosyal destek programının etkililiği, ailelerinden yeterince destek görmeyen 26 öğrenci deney grubuna ve 28 öğrenci de kontrol grubuna alınarak yapılmıştır. Araştırmada Yıldırım tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının aile desteği ön test puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, sosyal destek programına katılan ana-babaların çocuklarının aile desteği puan ortalamaları arasında anlamlı bir yükselme olduğu görülmüştür.

Budak (1999)' da yaptığı çalışmasında, lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 134 kız, 133 erkek olmak üzere toplam 267 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinde aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arttıkça, problem çözme becerilerinin de arttığı, öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin artmasının problem çözme becerileri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Güçray (1998), tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin aile ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek ve atılğanlığın karar verme stilleriyle ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada cinsiyete göre karar verme stilleri arasında önemli fark olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla ilgisizlik ve kaçınma stillerini kullandığı, kızların ise aşırı uyarılmışlık stilinde erkeklerden yüksek puan aldığı görülmüştür. Okul türünün karar verme stiline etkisinin olmadığı fakat annenin çalışıp çalışmaması ve kardeş sayısına göre karar verme stillerinde farklılıklar olduğu, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ve atılğanlık ile uyumsuz karar verme stilleri (ilgisizlik, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık) arasında

olumsuz yönde, seçicilik stili ile olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Uyumsal karar verme stili olan seçicilik, sosyal destek ve atılganlık ile önemli olarak yordandığı bulunmuştur.

Sosyal destek ve anksiyete arasındaki ilişki Okanlı (1999) tarafından hemşirelik okulu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada incelenmiştir. Veriler hemşirelik okulunda okuyan 1,2,3. ve 4. sınıfta okuyan 303 öğrenciden toplanmıştır. Öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne babanın eğitim düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri düştükçe anksiyete düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.

Elbir (2000), tarafından yapılan çalışmada, 704 lise 1. sınıf öğrencisinin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri, bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Aile destek düzeyleriyle, ailenin aylık geliri, sahip olunan kardeş sayısı, ailenin öğrenim düzeyi, annenin çalışıp çalışmaması ve kendilerini yalnız hissetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca karşı cinsiyetten arkadaşı olanların arkadaş desteğini daha fazla algıladıkları sonucuna varılmıştır.

Çakır (1993), tarafından yapılan çalışmada, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, 12-22 yaş grubu 960 genç üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada, yaş ve ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş grupları arasında algılanan sosyal destek açısından anlamlı farklılıklar bulmuştur. Kardeş sayısı ve doğum sırasının çekirdek ailelerde algılanan sosyal desteği etkilediği, fakat geniş ailelerde etkili olmadığı bulunmuştur: 12-24 ve 18-22 yaşlarında en fazla desteğin aileden algılandığı görülmüştür. Destek kaynaklarında cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmamıştır.

Eker ve Arkar (1995), Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliğini sınamak amacıyla yaptıkları çalışmada, farklı örneklem gruplarının sosyal destek, kaygı ve depresyon düzeylerini ölçmüşlerdir. Bulgular, normal ve psikiyatri örneklemelerinin her ikisinde sosyal destek puanları ile depresyon ve kaygı puanları arasında negatif korelasyonlar olduğunu, üniversite örnekleminde

kızların erkeklere göre daha fazla sosyal destek algılamalarına rağmen, hasta ve psikiyatri örnekleminde erkeklerin daha fazla sosyal destek algıladıklarını göstermiştir.

Ünsal (1996), tarafından yapılan çalışmada bir İngiliz Üniversitesinde çalışan öğretim üyeleri ve bölüm sekreterlerinin beş ayrı sosyal destek kaynağından (Bölüm Başkanı, meslektaşlar, öğrenciler, arkadaşlar ve eş) algıladıkları sosyal desteğin dört ayrı işlevi (duygusal, bilgisel, değerlemesel, materyal) psikolojik sağlık, iş ve cinsiyet değişkenlerine ilişkin olarak incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, sosyal destek işlevleri arasında tutarlı olarak olumlu, kuvvetli ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. İş sosyal destek kaynakları, psikolojik sağlık değişkenleri (iş doyumsuzluğu, psikolojik gerilim ve iş stresi) ile iş dışı sosyal destek kaynaklarına göre daha fazla sayıda anlamlı ve tutarlı ilişkiler göstermiştir. Özellikle sekreterlerin bölüm başkanlarından algıladıkları sosyal destek ile psikolojik sağlık değişkenleri arasında korelasyon değerlerinin öğretim üyeleri grubuna göre daha tutarlı ve daha yüksek düzeyde anlamlı bulunması Bölüm Başkanından algılanan desteğin bu iş grubu için önemine işaret etmektedir. Sonuçlar en fazla sosyal destek alınan grubun eşler olduğunu göstermiştir. Bunu sırayla arkadaşlar, meslektaşlar, Bölüm Başkanı ve öğrenciler takip etmiştir. Cinsiyetin sosyal destek algılamasına ilişkin olarak önemli bir rolünün olmadığını göstermekle beraber iki iş grubu arasındaki karşılaştırmalar işin sosyal destek algılamasında önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Özcan (1997), tarafından yürütülen çalışmada demografik değişkenler, iş stresi, cinsiyet, medeni hal ve sosyal destek arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada iş stresi daha yüksek olan deneklerin az olanlara göre daha az duygusal ve bilgisel destek aldıklarını ve aldıkları duygusal, bilgisel ve maddi destekten daha az memnun oldukları, ailelerinden daha az destek gördükleri ve ailelerinden, arkadaşlarından ve meslektaşlarından aldıkları destekten daha az memnun oldukları bulunmuştur. Bekar deneklerin, evlilere göre arkadaşlarından daha fazla destek aldıkları ve bu destekten kendilerini memnun algıladıkları bulunmuştur. Ayrıca stresli bir iş ortamında bulundukları varsayıldığında, bekar denekler, evlilere göre arkadaşlarından duygusal, bilgisel, maddi ve değer verici desteği daha fazla tercih ettikleri; bekar kadınlar ile evli erkekler, evli kadınlar ile bekar

erkeklere göre, ailelerinden değer verici desteği daha fazla tercih ettikleri bulunmuştur.

Öntaş (1998), tarafından yapılan çalışmada kurum bakımı deneyimi olan genç yetişkinlerin ruh sağlığı; kurum bakımı deneyimleri, bugünkü yaşam biçimleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri 103 genç (yaş:20-40) üzerinde incelenmiştir. Araştırmada, kurum bakımı deneyimi olan genç yetişkinlerin cinsiyet, öğrenim düzeyi, medeni durumu gibi değişkenlerin ruh sağlığını etkilediği bulunmuştur. Ayrıca arkadaşan ve toplam algılanan sosyal destek ile ruh sağlığı arasında ilişki bulunmuştur. Kurumda kalınan süre ile aileden algılanan sosyal destek puanı arasında ilişki olduğu, ayrıca korunma kararının alındığı yaşında, aileden algılanan sosyal desteği yordadığı bulunmuştur.

Algılanan sosyal destekle ilgili bir başka çalışma Gürkan (1998) tarafından, okul çağı çocuğu davranış sorunları ile annelerin anksiyete düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda, annelerin anksiyete düzeyleri ile arkadaş-aile desteği puan ortalamaları arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Annelerin süreklilik anksiyete puan ortalaması ile algılanan sosyal destekleri arasında olumsuz bir ilişki olup, algılanan sosyal destek arttıkça, süreklilik anksiyete puan ortalamalarının düştüğü ve annenin algıladığı sosyal desteğin artmasıyla çocukların ruhsal belirti ortalamalarının da düştüğü bulunmuştur.

Türkcan ve ark. (1998) tarafından yapılan çalışmada, alkol bağımlılarında sosyal destek ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada tedavi sürecinde sosyal desteğin sağlanamamasının, tedaviyi nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnız yaşayanların sosyal destek puanları, aileleriyle yaşayanlara göre, soy geçmişinde alkol bağımlılığı olan alkol bağımlılarının soy geçmişinde alkol bağımlısı olmayanlara göre, bekarların evlilere göre sosyal destek puanları daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma da, alkol bağımlılığının bekar olma, yalnız yaşama ve soy-geçmişte alkol bağımlılığının bulunması algılanan sosyal desteği olumsuz olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

Sosyal destekle ilgili bir başka çalışma, 145 hasta ve 248 normal bireyler olmak üzere toplam 393 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada askerlik sürecinde ruhsal bozukluk belirlisi gösteren ve göstermeyen grubun sosyal

destek ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırma sonuçları, normal erlerin hem sosyal ağlarının daha büyük ve sırdaş sayılarının daha fazla olduğunu, hem de algıladıkları aile ve arkadaş desteklerinin daha fazla olduğunu göstermiştir (Anıl, 1999).

Sosyal destekle ilgili bir diğer çalışma İlden (1999) tarafından yapılmıştır. Çalışmada farklı kaynaklardan algılanan sosyal destek, sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri, bireyin motivasyonu, başarı beklentisi, akademik başarının önemi ve bireylerin yaş, cinsiyet ve anne-baba eğitimlerinin sürekli kaygı ve akademik başarıyı nasıl yordadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak, kızlardaki kaygıyı toplam sosyotropi ve düşük toplam destek puanları yordarken, erkeklerdeki kaygıyı, düşük başarı beklentisini, onaylanma kaygısını, aileden ve arkadaştan algılanan düşük sosyal desteğin yordadığı bulunmuştur. Sonuçlar, başarı beklentisi, düşük sosyotropik kişilik özelliği ve anne-baba eğitiminin, akademik başarıyı anlamlı olarak belirlediğini ortaya koymuştur.

Sosyal destekle ilgili bir başka çalışma Aladağ (2000) tarafından yatan ve ayakta tedavi gören hastaların sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla poliklinikte yatan 100 ve ayaktan tedavi gören 102 bireye sosyal karşılaştırma ölçeği ve aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar arasında farklılık bulunmamış ve her iki grupta da aileden algılanan destek düzeyi yüksek bulunmuştur.

Erim (2001), tarafından yapılan çalışmada da, yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleriyle sosyal destek sistemleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırma 60 kız 60 erkek olmak üzere 120 yetiştirme yurdunda kalan öğrenci ve 60 kız, 60 erkek olmak üzere 120 ailenin yanında kalan ve ilköğretime ve ortaöğretime devam eden (14-18 yaş) 240 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin, aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve daha depresif oldukları, benlik saygılarının daha düşük ve sosyal desteklerin de daha az olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre ise, kızların erkeklerden daha depresif oldukları ve daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulunmuş, fakat yalnızlık ve sosyal destek boyutlarında kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Son yıllarda üniversite öğrencileri Özerinde, sosyal destek ve psikolojik belirtilerin ele alındığı araştırmalarında yapıldığı görülmektedir.

Güngör (1996) de üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleriyle ilişkileri: sosyal destek, doyum ve yalnızlık üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 106 kız ve 100 erkek toplam 206 öğrenci (yaş=20) den oluşturulmuştur. Araştırma da genel olarak sosyal destek algılarının yüksek olduğu, arkadaş ve aile ilişkilerinden memnun oldukları ve yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Kızların destek algılarının erkeklerden daha yüksek olduğu, kızların erkeklere oranla arkadaş desteği algılarının daha fazla olduğu ve erkeklerin ailelerini daha destekleyici olarak algıladıkları sonucuna varılmıştır.

Tüzün (1997) tarafından yapılan çalışma da, üniversite öğrencilerinde yaşam olayları, depresyon, sosyal destek sistemleri ve yaşama nedenleri ilişkisi, intihar olasılığı düzeyinde 401 üniversite öğrencisi üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda, intihar olasılığı ölçeğinin tüm alt ölçekleri için, en iyi depresyonun sonuçları yordadığı bulunmuştur. Diğer önemli yordayıcılarında; arkadaştan ve aileden algılanan desteğin ve yaşama nedenlerinin olduğu görülmüştür.

Ören ve Gençdoğan (1998), tarafından yapılan çalışmada da, üniversite öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleriyle, empatik beceriler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 47 kız, 79 erkek olmak üzere toplam 126 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Empatik beceri düzeyleriyle, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleri, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda, empatik beceri puanı ve aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek puanı açısından, kız ve erkekler arasında fark olmadığı, sınıf düzeyi açısından ise, sadece empatik beceri puanı yönünden fark olduğu ve bu farkın sınıf düzeyi yükseldikçe arttığı, empatik beceri ile aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Işıklı (1998), tarafından yapılan çalışma da, 335 üniversite öğrencisi üzerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik düzeyi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin strese bağlı olarak yaşadıkları sıkıntıları yordamada,

stresin, sosyal desteğin ve girişkenlik düzeylerinin düşük, fakat anlamlı etkileşimler gösterdiği bulunmuştur. Sosyal desteğin ve girişkenlik düzeyinin, stresin olumsuz etkilerini bir yere kadar engellediği, stres durumunda kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkilerin, girişken olan öğrencileri stresin olumsuz sonuçlarından koruyabildiği bulunmuştur.

Aydın (1999)'da üniversite öğrencilerinde, toplumsal ağ, sosyal destek ve psikolojik durum üzerine boylamsal bir çalışmayı 235 hazırlık okulu öğrencisi üzerinde yapmıştır. Araştırma kapsamında, ilk dönemdeki toplumsal ağlar ve bu toplumsal ağdaki değişiklikler incelenmiştir. Toplumsal ağın farklı sektörlerindeki farklı sosyal destek fonksiyonları ve bu sektörler tarafından sağlanan destek algısında zaman içerisindeki değişiklikler ve sosyal destek ve psikolojik durum arasındaki ilişki incelenmiştir. Aile üyelerinin, arkadaşlardan daha az toplumsal ağ içerisinde yer aldığı bulunmuştur. Zaman içerisinde toplumsal ağda yer alan arkadaşların, özellikle aynı cinsiyetten arkadaşların sayısında anlamlı bir artış olduğu ve aile üyelerinin sayısında anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Arkadaşlardan algılanan destek, aileden algılanan destekten daha yüksek bulunmuştur. Sonuçlar, sosyal desteğin psikolojik durum üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

Özlale (1999) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde stresli yaşam olaylarının, sosyal desteğin ve kontrol odağının depresyon düzeylerine olan etkisi farklı kişilik yapılarına göre incelenmiştir. Çalışmaya ODTÜ hazırlık bölümünde okuyan 342 öğrenci alınmıştır. Örneklemeye alınan öğrencilere "Beck Depresyon Envanteri", "Sosyal Destek Ölçeği", "Kontrol Odağı Ölçeği" ve Üniversite öğrencilerine Yönelik "Yaşam Olayları Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, stresli yaşam olaylarının, sosyal desteğin ve kontrol odağının depresyonu yordadığı, ayrıca stresli yaşam olaylarının ve sosyal destek yokluğunun depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ancak, stres-sosyal destek etkileşiminin, iç kontrol odağı ve dış kontrol odağına sahip insanlar için depresyonu yordamadığı bulunmuştur. Stresli yaşam olaylarının ve sosyal desteğin, birbirinden ve kontrol odağından bağımsız olarak depresyon düzeyini etkilediği bulunmuştur.

Taysi (2000), üniversite öğrencileri üzerinde benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal desteği araştırmıştır. Araştırma 124 kız, 77 erkek 201 öğrenci üzerinde yapılmış, öğrenciler ailelerinin yanında kalanlar ve yurttaki kalanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda, en çok destek alınan kaynak olarak ailenin gösterildiği ve cinsiyetin destek algısında önemli bir rolü olduğu, ayrıca erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre sosyal desteğe daha fazla önem verdikleri bulunmuştur.

2.2.2. Sosyal Destek İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Armsden ve Grenenberg (1987) tarafından yapılan çalışmada, algılanan aile ve arkadaş desteğiyle, ergenlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve duygulanımları arasındaki ilişki araştırmıştır. Bu amaçla, 179 lise öğrencisi (yaş: 16-20) üzerinde araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, algılanan arkadaş ve aile desteği ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mary (1988) tarafından yapılan çalışmada arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal desteğin; uyum sağlama ile anksiyete, kızgınlık ve merakla birlikte gelişen yaşam olaylarıyla bağlantısı incelenmiştir. Veriler alt-orta sınıftan (şehirdeki kız lisesine giden azınlık kızlardan) seçilen 90 kişiden toplanmıştır. Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek skalası, problem yönelimli uyum skalası ve kişilik envanterini bir ay arayla iki defa cevaplamışlar. Sonuçlar, algılanan sosyal desteğin duruma bağlı anksiyete ve kızgınlıkla, aynı zamanda uyumla ilgili olduğunu göstermiştir. Anksiyeteye hayat olaylarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları, algılanan aile desteğinin, daha sonra gelişecek durum anksiyetesi ve kızgınlığına katkıda bulunacağını göstermiştir ve anksiyetenin de takip eden hayat olaylarına katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Anksiyetenin oluşumunu önlemede, sosyal desteğin önemli bir işlevi olduğu bulunmuştur.

Windle (1990) ergenlerde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve mizacın suçlu davranış ve depresif belirtilerle ilişkisini, yaş ortalaması 15,5 olan 975 ergen üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonucunda, aile ve arkadaş desteğini yüksek algılayan ergenlerde suça yönelik davranışların ve depresif belirtilerin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Algılanan sosyal destekle ilgili bir diğer çalışma Sarason ve ark. (1991) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma da, algılanan sosyal destekle a) Kendi ve diğerlerinin algıları b) Kendisiyle ilgili, diğerlerinin algıları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Birinci çalışma 130 (56 Erkek, 74 Kadın) üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bunlar kendileri ve diğerleri hakkındaki algılarını değerlendiren anketleri cevaplamışlardır. İkinci çalışma da, 210 (76 Erkek ve 134 kadın) üniversite öğrencisi kendileriyle ilgili algılarıyla ve kendileri hakkında ebeveynlerinin ve arkadaşlarının algılarını değerlendiren anketleri doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin sosyal destek algılarıyla, kendilerine olan algıları ve diğerlerinin görüşleriyle pozitif ilişkisinin olduğu, ayrıca ebeveynlerinin ve arkadaşlarının gerçek görüşleriyle de benzer olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada algılanan sosyal destekte, kişiliğin ve kişiler arası ilişkilerin önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Patrick (1991) aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal desteğin ergenler üzerinde etkileri yönünden aynı olup olmadığını, Afrikalı, Amerikalı, Latin öğrenciler üzerinde araştırılmıştır. Ergenlik döneminde yüksek oranlarda hamilelik görülen semtlerde ki 18 ilköğretim okullarındaki 6.,7.,8. sınıflarda bulunan 792 öğrenci grubu üzerinde araştırma yapılmıştır. Öğrencilere demografik değişkenler, arkadaş ve aileden algılanan sosyal destek, sexüel davranış üzerine bilgi içeren bir anket uygulanmıştır. Ailenin verdiği sosyal destek 6. sınıftan 8. sınıfa kadar aynı kalırken, arkadaştan sağlanan sosyal desteğin sınıf ilerledikçe arttığı, aile ve arkadaşların sağladığı sosyal desteğin etkilerinin Latin öğrenciler üzerinde daha güçlü etkilerinin olduğu ve sosyal desteğin etkisinin sex ve ailevi yaşam koşulları yönünden farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Hoffman ve ark. (1993) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveynlerden ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, benlik saygısı üzerindeki etkisinin ergenin yardım kaynağına olan uyumunu hafifletip hafifletmediği incelenmiştir. Ebeveynlerden ve arkadaşlardan edinilen desteğin düzeyi ve benlik saygısını ölçmek için oluşturulan anket formu 84 İsrailli gence uygulanmıştır. Çalışma bulguları algılanan baba desteğinin yüksek olmasıyla uyum arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, akran grubuna olan uyumun artması, akran grubunun desteğinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Lasko ve ark. (1996), 455 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal destek, anne-baba mutsuzluğu, benlik algısı, risk alma davranışı, içtenlik (dostluk) ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, depresif ergenlerin, düşük benlik algısına sahip oldukları, düşük sosyal destek algıladıkları, ebeveynleriyle ilişkilerinde içtenliğin ve sıcak bir iletişimin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, bu ergenlerin, ebeveynlerini de, mutsuzluk gibi benzer olumsuz duygulara sahip olarak algıladıkları bulunmuştur.

Van Beest ve Mirka (1999) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin anne-baba ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki, 8.sınıf (14-16 yaş) öğrencilerinden oluşturulan 1528 kişilik bir örnekleme araştırılmıştır. Bu çalışmada 3 hipotez kurularak araştırma desenlenmiştir. Bunlar;

1.Aileden alınan sosyal destek düzeyi düşükse, bu arkadaştan alınan sosyal destekle telafi edilir. İki destek türü arasında ters bir ilişki vardır.

2.Aileden alınan sosyal destekle arkadaştan alınan sosyal destek arasında bir ilişki yoktur.

3.Aileden alınan destek yüksekse, arkadaştan alınan destekte yüksektir. İkisi arasında olumlu bir ilişki vardır ve ikisi de birbirini desteklemektedir.

Yapılan analizler sonucunda yaşın, cinsiyetin ve okulun sonuçlara bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Sonuçta, aileden alınan destek düzeyinin az olmasıyla bunun arkadaştan alınacak destekle telafi edilemeyeceği, aile desteğiyle arkadaş desteği arasında çok az ilişkinin olduğu, fakat kesinlikle bunların birbirinin yerine konamayacağı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, kızların anneden, erkeklerin babadan daha çok destek aldıkları ve erkeklerin ailelerinden daha çok destek aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kızların, erkeklere göre okul arkadaşlarına daha çok önem verdikleri, sınıfın genel yaş ortalamasına göre yaşı büyük olanların (yani sınıfta kalanlarda) aile desteğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aileden alınan destekle arkadaştan alınan destek arasında pozitif ilişkinin olduğu varsayımının, kabul edilebilir yönlerinin olduğu fakat burada ölçüt olarak alınan şeylere uygun olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuçta, aileden alınan sosyal destekle, arkadaştan alınan sosyal desteğin birbirinden farklı olduğu

bulunmuştur.

Monroe ve ark. (1983) tarafından yapılan çalışmada sosyal destek, yaşam olayları ve ruh sağlığı ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma da, üniversite öğrencilerinin yüksek stresli durum olarak algıladıkları, final sınavları döneminde gösterdikleri farklı ruhsal belirtiler ve algıladıkları sosyal destekler incelenmiştir. Araştırma, 167 (47 erkek, 120 kadın) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Sosyal desteği; anne-baba ile birlikte yaşama, yakın arkadaş sayısı, dini/sosyal bir gruba ait olma, kişisel yetersizlikleri tartışmadaki rahatlık, birlikte olunan insan sayısı, güç durumda başvurulacak kişi sayısı gibi faktörlerle değerlendirmişlerdir. Araştırmada, final sınavı gibi stresli bir dönemdeki sosyal desteğin, öğrencilerin yaşadıkları psikiyatrik belirtiler üzerinde doğrudan etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal desteği yüksek olan öğrencilerin daha az psikiyatrik belirti yaşadığı, sosyal destekleri daha az olanların sınav dönemlerinde depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur. Öğrencilerin, sınav stresi altındayken en fazla arkadaş desteğinin stresi azaltıcı etkisinin olduğu, ayrıca stresli yaşam olayları ve bu stresin algılanmasındaki kişisel farklılıklarla depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Değişik örneklem grupları üzerinde yürütülen bir çok araştırmada, sosyal destek, benlik saygısı ve stres verici yaşam olaylarının 76 (43 kız, 33 erkek) İsrailli 9., 10., 11. sınıflara devam eden (yaş: 14-16) ergen üzerinde incelendiği bir başka çalışmada, anneden algılanan sosyal desteğin, benlik saygısını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Diğer destek kaynaklarının da kontrol edildiği durumda, babadan algılanan desteğin, ergenin benlik saygısı üzerinde küçük bir etkisinin olduğu bulunurken, anne yoksunluğu durumunda algılanan arkadaş desteğinin benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisinin birincil düzeye çıktığı bulunmuştur. Benlik saygısına etkisi açısından algılanan sosyal destek ile stres verici yaşam olayları arasında karşılıklı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve stres verici yaşam olaylarına karşı, arkadaş ve baba desteğine göre anne desteğinin daha önemli olarak algılandığı sonucuna varılmıştır (Hoffman, Leavy-Shiff, Ushpiz, 1988).

Sosyal destekle ilgili bir diğer çalışmada cinsel istismara uğrayan çocuk ve gençlerle yapılmıştır. Bu çalışmada çocuk ve gençlerin uyum sürecinde sosyal

desteğin önemi araştırılmıştır. Cinsel istismara uğramış yetişkin ve çocukların, cinsel istismara uğramamışlara oranla daha çok psikolojik problemlerle karşılaştıkları bulunmuştur. Bu çalışmada ergenlerin arkadaş desteği yönünden, çocukların da anne-baba desteği yönünden daha şanslı oldukları sonucuna varılmıştır (Feiring,C. Taska,L.S,1998).

Rosenfelt ve Richman (1998a) okul başarısızlığı riski olan gençlerde sosyal desteğin önemi üzerine çalışmıştır. Bu çalışmada desteğin sekiz türünden (dinleme, teknik taktir, teknik meydan okuma, duygusal destek, duygusal meydan okuma, realiteyi doğrulama, kişisel yardım, kavranabilir yardım desteği) ve bunların her birini kimden sağladıkları ve sosyal desteğin belirli türlerinin okul performansına etkileri incelenmiştir. Bu amaçla, 296'sı 6.ve 8. sınıflardan, 229'u 9. ve 12. sınıflardan seçilen 525 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Benzer stres ve risk durumlarıyla karşılaşıldığında aile, akran grubu, okul ve toplum tarafından sosyal destek sağlanan öğrencilerin sosyal destek sağlanmayanlara göre daha esnek oldukları bulunmuştur. 6. ve 8. sınıf öğrencilerinden okul başarısı yüksek olan öğrencilerin, okul başarısı yüksek olmayan öğrencilerle karşılaştırıldıklarında bunların; daha çok dinleme desteği, teknik takdir, teknik meydan okuma, duygusal destek ve duygusal meydan okuma desteğini aldıkları ve okula daha çok devam ettikleri, ayrıca realite doğrulama desteği alanların okuldan daha hoşnut oldukları bulunmuştur. 9. ve 12. sınıf öğrencilerinde okul başarısı yüksek olanlarla, okul başarısı düşük olanlar karşılaştırıldığında okul başarısı yüksek olan öğrencilerin; teknik takdir desteği alanların daha başarılı olduğu, duygusal destek ve duygusal meydan okuma desteği alanların ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları bulunmuştur. Ayrıca, realite doğrulama desteği alanların daha iyi notlara sahip oldukları, sosyal destek alan öğrencilerin okuldan sonra çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları bulunmuştur. Bu çalışmada, ebeveynler ve öğretmenler hem 6. ve 8. sınıf hem de 9. ve 12. sınıf öğrencileri için temel sosyal destek kaynağı olarak bulunmuştur. Sosyal destek almanın okul başarısına olumlu etkisinin olduğu ve okul başarısızlığı riski olan öğrencilere destek sağlanarak bunun ortadan kaldırılabilceği sonucuna varılmıştır.

Furukawa ve Sarason (1998), lise öğrencilerinde (N:242), yeni sosyal çevreye uyum sürecinde, sosyal desteğin önemi üzerine çalışmışlardır. Araştırma

sürecinde Japonya'dan ayrılmadan önce ve ayrıldıktan ve koruyucu bir ailenin yanına yerleştikten altı ay sonra duygusal sıkıntı ve başa çıkma davranışlarını ve kişisel özellikleri belirlemek için, kişisel anket raporları kullanılmış ve algılanan sosyal destekteki değişim belirlenmeye çalışılmıştır. Algılanan sosyal desteğin yüksek olması, duygusal sıkıntıları azaltmaya katkıda bulunmuştur. Uyum sürecinde, baş etme davranışlarının da etkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal desteğin yüksek olarak algılanmasının, sağlamlık halinin devam etmesinde destekleyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Rosenfeld ve Richman (1998b), risk altındaki ergenlerde düşük sosyal desteği araştırmışlardır. Bu çalışma 260 kişiden oluşan liseli ergenler üzerinde yürütülmüş ve bunların çevreyle olan ilişkileri değerlendirilmiştir. Düşük sosyal destek grubuna; çok sık çevre değiştiren, daha az sosyal faaliyetlerde bulunan, okula devamsızlığı çok olan, dar bir arkadaş grubu olan, zor arkadaş edinen ve kendine güvenmeyen çocuklar alınmıştır. Risk grubunu; tek ebeveynli, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ve etnik gruplardaki öğrenciler oluşturmuştur. Risk grubundaki, hiç sosyal destek almadığını düşünenlerle, orta ve yüksek düzeyde sosyal destek aldığını düşünen öğrenciler karşılaştırılmıştır. Sosyal desteğin tek yönlü olarak değil, çok yönlü olarak tanımlanması gerektiği, bireylere maddi, bilişsel ve duygusal desteğin sağlanmasıyla, desteği alan kişinin başarılı olabileceğini hissedeceği vurgulanmıştır. Ailenin çocuğa vereceği desteği; dinleme, çocuktaki duygusal değişiklikleri fark edebilme, gerçeği algılamasına yardımcı olma, yaptıklarını takdir etme, maddi yardım, duygusal, kişisel yardım destekleri açısından değerlendirmişlerdir. Sonuçta, aileden hiç destek almayanla altı ve daha fazla destek alan arasında büyük farklılık bulunmuştur. Ayrıca, sosyoekonomik düzeyleri düşük olan ve tek ebeveynli öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin de daha düşük olduğu, bunlarda sosyal desteğin az veya hiç olmadığı sonucuna varılmıştır. Destek alan grubun daha az çevre değiştirdiği ve daha az çalışmakta olduğu, destek almayan grubun; daha sık çevre değiştirdiği ve dışarıda daha çok çalıştığı, destek alan gruplarda aileye yakınlık hissinin daha yüksek olduğu ve ailenin çocukla daha fazla ilgilendiği, düşük destek algılayan öğrencilerin ailelerinin çocukla ilgilenmediği bulunmuştur. Çocuğu duygusal açıdan destekleyen

ailelerde sosyal destek düzeyi yüksek bulunmuştur. Tek ebeveynli çocukların destek algılarının düşük olması, ebeveynin okulu izleyememesinden kaynaklandığı ve çocukların ailelerinin okula ilgi göstermezlerse, kendileriyle de ilgilenilmediğini düşündükleri şeklinde yorumlanmıştır.

Tao ve Dong (2000) tarafından, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmada, üniversite başlangıcı gibi, hayatın bir döneminde insanların çevreyle ve kişilerle olan ilişkilerinin yeniden düzenlenmesiyle ilgili olarak yürütülen bu çalışma 390 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma bir dönem boyunca sosyal destek algılamasının nasıl değiştiğini ve sosyal desteğin nasıl bir başa çıkma stratejisi olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlar; sosyal desteğin toplam düzeyinin öğrenciler arasında ilk sömestri boyunca değişmediği fakat değişik kaynaklardan gelen destek düzeyinde (anne-baba, yaşlıları, akranlar, akrabalar) değişimler olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada destek; düzenleme ve başa çıkma becerisiyle dinamik yolla ilişkilendirilmiştir. Sosyal desteğin rolü direk olarak düzenlemeyle ilişkilendirilmiş, dolaylı olarak da başa çıkma stiliyle ilişkili olarak bulunmuştur.

Literatür taramasında, sosyal destek ile bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara da rastlanmıştır.

Leavy (1983) tarafından geniş örneklemeler üzerinde yapılan koruyucu sağlık alanındaki çalışmalarda, sosyal desteklerin, bedensel yada ruhsal hastalıklara karşı dayanma gücü verdiği bulunmuştur.

Monroe (1983), sosyal destek kaynaklarıyla, psikolojik düzensizlikler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik düzensizlikle sosyal destek kaynakları arasında ilişki olduğu, sosyal destek düzeyi yükseldikçe psikolojik düzensizliklerde azalmalar olduğunu ortaya koyulmuştur.

Flaherty ve ark. (1983) tarafından yapılan çalışmada, depresif belirtiler, sosyal destek sistemleri, hayatsal olaylar ve sosyal uyum arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Bu çalışmada, 44 Unipolar depresyonlu hasta üzerinde sosyal destek rolünün fonksiyonları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan kişilerin düşük sosyal desteğe sahip olanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Lin ve Dean (1984) tarafından yapılan çalışmada, depresif hastaların, sağlıklı kontrol grubuna oranla, sosyal destek yoksunluğu içinde olduğunu belirlemişlerdir. Bulgular, araştırmacılar tarafından sosyal destek yoksunluğunun depresyonda etkili olduğu şekilde yorumlanmıştır.

Sarason ve ark. (1985) stres verici yaşam olayları ile sosyal destek ve hastalık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçta stres verici yaşam olayları ile hastalık arasında olumlu ilişki bulunurken, aynı zamanda sosyal desteğinde, stres verici yaşam olaylarının yarattığı psikolojik zararlara karşı bireylerin ruh sağlıklarını koruduğu sonucuna varılmıştır.

Sosyal destekle ilgili bir başka çalışma Taylor ve ark. (1986) tarafından 667 kanserli hasta üzerinde yapılmıştır, araştırmada fiziksel rahatsızlıklarla, algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada hastaların % 80'i destek aldıklarını ve bu desteğin kendileri için çok önemli olduğunu belirtmişler ve destek grupları olarak aile, arkadaş, ve medikal destekleyiciler gösterilmiştir. Araştırmada, profesyonel dayanışma örgütlerinin geçici olduğu, yakın kişilerin desteklerinin daha önemli ve gerekli olduğu ve destek alan grubun, destek almayan gruba göre daha az fiziksel yakınmalardan bahsettiği sonucuna varılmıştır.

Compas ve ark. (1986) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve psikolojik düzensizlikler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 16-19 yaşları arasında bulunan (ortalama yaş: 17.9) 243 lise öğrencisinden oluşturulmuştur (90 erkek, 153 kız). Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile olumsuz yaşam olaylarının psikolojik düzensizliklerde anlamlı bir faktör olduğu, olumsuz yaşam olayları ile psikolojik düzensizlikler arasında olumlu bir ilişki bulunduğu, ancak bu ilişkinin, demografik değişkenler açısından farklılık göstermediği (cinsiyet, yaşanan olayların türü, psiko-sosyal çevrenin değişimi açısından) sonucuna varılmıştır. Ayrıca, olumlu ve nötr yaşam olaylarıyla psikolojik düzensizlikler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, algılanan sosyal destek ile psikolojik düzensizlikler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, sosyal destek açısından doyumun azalmasıyla, depresyon, anksiyete, somatik yalanlamalar ve kişilerarası ilişkilerde duyarlılığın arttığı, algılanan sosyal desteğin türünün

önemli olmadığı önemli olanın desteğin olması veya olmaması şeklinde yorumlamışlardır.

Andrews ve Brown (1988)'un yaptıkları çalışmada kişilik, depresyon başlangıcı ve sosyal destek arasındaki ilişki araştırılmıştır, kişisel özelliklerin sosyal destek üzerindeki etkileri ve depresyon riski yüksek olduğu düşünülen 150 kişilik çalışan anne ve 400 kadından oluşan bir alt grupta çalışmalar yürütülmüştür. Araştırma da, düşük özgüvenin ve destek yoksunluğunun, kriz durumlarında yüksek risk faktörü içerdiği bulunmuştur. Destek yoksunluğu ve depresyon arasındaki ilişkide rol oynayan kişisel özellikler daha çok küçük gruplarda görülmüştür. Özgüven eksikliğinin ve kriz anında uygunsuz ve güvenilir olmayan destek kaynaklarına açılıyor olmalarının depresyon riskini arttırdığı bulunmuştur.

Ergenler üzerinde bir başka çalışma, sosyal destek ve depresif belirtilerin ilişkisini araştırmak amacıyla, Barrere ve Jones (1992) tarafından 94 ergen yatan hasta üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma, aile ve akran desteği arasındaki farklılıklar ve bu destek kaynaklarının depresif belirtilerle ilişkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda, önemli desteksel bağlılıkların, depresif belirtilerin yaşanmasındaki olumsuz etkileri ortadan kaldırdığı ve özellikle de aile desteğinin fazlaşmasıyla, psikolojik problemlerin görülme düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmuştur.

Mallinckrodt ve Leong (1992) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin (N:240) aile çevresi ve akademik programlardaki sosyal destek üzerine çalışmışlar ve bu amaçla en yararlı sosyal destek tipini belirlemeyi amaçlamışlardır. Yurtta yaşayan öğrencilerin; aile ortamları ve akademik çevrelerindeki sosyal destek, stresli hayat olayları ve stresin psikolojik belirtilerini (anksiyete ve depresyon) araştırmışlardır. Erkeklerle göre, aile ve akademik çevrelerinden daha az destek alan kadınların daha fazla stres belirtilerini gösterdikleri, kadınlardaki aile desteğinin tamponlayıcı etkiye sahip olduğu, fakat kadınların stres belirtileri üzerine direkt etkisinin olmadığı bulunmuştur. Okul programları ve aile desteğinin erkeklerde direkt etkiye sahip olduğu fakat stres belirtilerine tamponlayıcı etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlar, kadınların akademik istekleri ve ailelerinin isteklerini dengelemede ya da çoklu rollerde daha az destek aldıkları ve bundan dolayı da, kadınların gerginliğinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Kadınların pek çok rollerinin olmasına rağmen düşük desteğe sahip olmaları, akademik ve ailevi ihtiyaçları dengelemede daha fazla sıkıntı duymaları, kadınların daha fazla rolü olduğunun göstergesi olarak belirtilmiştir.

Smart ve Walsh (1993) depresyonun alkol ve madde bağımlılığıyla ilişkisi ve buna bağlı problemler, sosyal destek, özgüven, ailesel geçmiş ve aile fertleri arasındaki alkol ve madde kullanımı gibi faktörlerle depresyonun ilişkisini incelemişlerdir. Bu amaçla 145 sokak genci ergenle görüşülmüş ve sonuçta, özgüven problemi (öz güvenin düşük olması), sosyal destek yoksunluğu ve yurтта geçirilen zamanın uzunluğunun, depresyonun en iyi habercisi olduğu bulunmuştur.

Bru ve ark. (1998), 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek, duygusal ve bedensel şikayetleri üzerine çalışmışlardır. Çalışma 1071 Norveç'li öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin çoğunluğunun akranlarıyla ilişkilerinin olduğu ve öğretmenlerinden doyurucu destek aldıkları bulunmuştur. Buna rağmen %12 sinde daha şiddetli duygusal şikayetler ve %10 unda daha şiddetli bedensel yakınmalar rapor edilmiştir. Okulda akademik destekten yoksun kalan ve okulda tacize maruz kalanlarda duygusal ve bedensel şikayetlerde bir yükselme olduğu görülmüştür.

Sosyal desteğin ılımlaştırıcı ve tampon etkisi ve sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisiyle ilgili çalışmalara da rastlanmıştır.

Lefcourt ve ark. (1984) psikoloji kursuna katılan 1. sınıf öğrencilerinden oluşan 46 kişilik (22 erkek, 24 kadın) bir örnekleme sosyal destek ve kontrol odağıyla ilgili çalışmıştır. Sonuçta, sosyal desteğin stresin güçlü bir ılımlaştırıcısı olduğunu bulmuşlardır. Fakat yapılan araştırmalar sosyal desteğin her yerde aynı olmadığı, bazı desteklerin diğerlerinden daha etkili olduğu, bazı insanların diğer insanlara nazaran bu destekleri daha iyi değerlendirdiğini göstermiştir. Ayrıca, içten denetimli insanların sosyal destekten daha fazla yararlandıkları bulunmuştur. Sosyal desteklerin ılımlaştırıcı etkilerinin, daha az

bağımlı olan ve daha fazla otonom olan insanlar arasında daha yoğun olduğu tespit edilmiştir.

Lepora (1991) tarafından yapılan çalışmada kronik-çevresel stres yapıcının, sosyal desteği kırarak, sosyal desteğin tamponlayıcı etkileriyle nasıl etkileştiği 173 lise öğrencisi (73 erkek, 100 kadın) üzerinde araştırmıştır. Desteğin klasik tamponlayıcı etkisi, stresöre, kalabalık ev halkına, 2 ay süreyle maruz kaldıktan sonra bulunmuştur. Düşük oranda algılanan desteğe sahip ev halkı, yine kalabalık olup ancak yüksek destek algısı olan kişilere nazaran psikolojik bozuklukta daha fazla artış yaşamıştır. Kalabalık ev halkına 8 ay maruz kaldıktan sonra tamponlayıcı etki kaybolmuştur. Daha fazla kalabalık olmak, daha az destekle direk bağlantılı bulunmuştur. Daha düşük destek algısı da psikolojik bozukluğa daha fazla katkıda bulunmuştur. Araştırmada, kronik bir stres altındayken sosyal desteğin tamponlayıcı etkisinin uzun sürmeyeceği çünkü stres verici faktörün en sonunda sosyal desteği delip geçeceği sonucuna varılmıştır.

Cheng (1997) ise sosyal desteğin tampon etkisiyle ilgili, 249 (146 kız, 103 erkek) 7. ve 9. sınıf öğrencilerinde yaptığı çalışmada, stres dolu hayat olayları ve yüksek strese bağlı depresyonda, sosyal desteğin arabulucu etkisinin olduğunu bulmuştur. Algılanan aile desteği ve yakın desteğinin ikisinin birlikte, zaman içerisindeki yüksek strese bağlı depresyonu hafiflettiği sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan yaşamlarında yüksek düzeyde stresli hayat olaylarıyla karşılaşan, fakat ailesel destek ve yakın desteğinden yoksun kalan Çinli ergenlerin yüksek düzeylerdeki depresyon için daha fazla risk taşıdıkları sonucuna varılmıştır.

Lakey (1990) algılanmış sosyal destekle, bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Algılanmış sosyal desteğin kısmen bir bilişsel kişilik yapısı olarak işlediği varsayımını test etmek için iki çalışma yapılmıştır. Birinci çalışma 101 üniversite öğrencisi (70 kadın, 31 erkek) üzerinde algılanmış destek, bilişsel kişilik yapılan (özsaygı, zor işlevsel tutumlar) çevreden alınan kararlaştırılmış destek ve psikolojik sıkıntı arasındaki korelasyon modellerini karşılaştırarak, bilişsel kişilik değişkeni olarak algılanmış sosyal desteğin kavramsallaştırılmasının uygunluğunu test etmek için tasarlanmıştır. İkinci

çalışma 101 Psikolojiye giriş öğrencisi üzerinde yürütülmüş, okurun kendisini bir arkadaşına veya akrabasına kişisel veya akademik bir problemini açıklarken hayal etmesini isteyen altı paragraftan oluşan, arkadaş veya akraba tarafından yapılan 8 varsayımsal destekleyici davranışın tanımlanması eşlik etmiştir. Her iki çalışmada da algılanmış desteğin bilişsel değişkenlerle çevreden alınan desteğin gösterdiğinden daha çok benzer bir korelasyon örneği gösterdiğini ve algılanmış destekle psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin bilişsel kişilik değişkenleri istatistiksel olarak kontrol edildiğinde aslında azaldığı bulunmuştur. İkinci çalışma da, düşük seviyede algılanmış destekli öğrencilerin yeni destekleyici davranıştan, yüksek seviyede desteklenmiş öğrencilerden daha negatif yorumladıkları ve davranışların çok düşük bir oranını yardımcı olarak hatırladıkları bulunmuştur.

Hashima ve Amato (1994), ailelerin çocuklarına karşı kullandıkları cezalandırıcı, destekten yoksun davranışlarla ilgili yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destekle cezalandırıcı davranış arasında ters yönde bir ilişki olduğu ve bu tür ailelerin çocuklarının, aileleri yerine aile dışında sosyal destek kaynaklarına yöneldiklerini bulmuşlardır.

Sosyal destekle ilgili bir diğer çalışma, Duckitt (1984) tarafından 139 psikoloji 1. sınıf öğrencisi üzerinde, psikolojik stresle, kişilik faktörleri ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Psikolojik belirtilerin oluşumunda stresin tamponlayıcı etkisinden ziyade, sosyal destek kavramının da önemli rol oynadığı görüşü üzerinde durulmuştur. Araştırmada, sosyal destekle, dışa dönüklük kişilik özellikleri arasında önemli etkileşim olduğu bulunmuş, sosyal destekteki değişimlere dışadönük kişiliğe sahip olanların daha dayanıklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Lafreniere ve Ledgerswood (1997) üniversiteye başlama döneminde, evden ayrılma, algılanmış aile desteği ve cinsiyetin etkisini araştırmıştır. Öğrencilerde algılanmış stresi ve üniversite hayatına uymayı etkilediğine inanılan çeşitli faktörler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversiteye ailesinin yanında devam eden erkeklerde stres düzeyinin daha düşük, kızlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ailelerinden yüksek düzeyde sosyal destek alan öğrencilerin, ailelerinden ilk kez ayrılmış olsalar da yüksek düzeyde uyum gösterdikleri fakat

ailelerinden desteği az alan öğrencilerin uyum problemi yaşadıkları, bunların çok yoğun stres yaşantılarına maruz kaldıkları bulunmuştur. Bayanların ailelerinden uzakta, üniversiteyi okumaları durumunda, erkeklerden daha fazla uyum gösterdikleri fakat ailelerinin yanında yaşayan bayanların ev işlerine erkeklerden daha çok yardım etmeleri beklendiği için, bunların daha fazla stres yaşamaya eğimli oldukları sonucuna varılmıştır. Bayan öğrencilerin sorunlarını daha çok akranlarına anlattığı ve onlardan daha çok sosyal destek aldığı, bunun yanı sıra erkek öğrencilerin arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmadığı için ailelerinden uzakta daha çok stres yaşadıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Wall ve ark. (1999) tarafından yapılan çalışmada da ergen eğitiminde ve kariyer seçiminde sosyal desteğin yaptırımları incelenmiştir. Bu amaçla, 9. sınıftan 12. sınıfa kadar olan 260 öğrenci üzerinde sosyal destek arasındaki ilişkiler, gelecekteki şansın algılanması ile eğitim, iş seçim beklentileri incelenmiştir. Bayanlar için aile, kendi yaşıt grubu ve öğretmenin desteği gelecekteki şansın algılanmasını öngörürken, erkeklerde bu sadece ailevi destek olarak bulunmuştur. Bayanların daha fazla aile, öğretmen ve yaşıt grubu desteğini algıladıkları ve eğitsel beklenti ve kariyer beklentilerinin de bayanlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda daha çok, anne-baba ve arkadaştan algılanan sosyal destek, sosyal ağın önemi ve derecelendirilmesi, risk altındaki ergen gruplarında sosyal desteğin önemi, alkol ve madde bağımlılığında sosyal desteğin önemi ve bedensel rahatsızlıklarda algılanan sosyal desteğin önemi, sosyo-ekonomik düzey ve algılanan sosyal destek incelenmiştir. Ayrıca, sosyal desteğin depresyon, anksiyete, somatizasyon gibi psikolojik belirtilerle olan ilişkisi de araştırılmış ve algılanan sosyal destekle psikolojik belirtiler arasında ilişkiler olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin bedensel ve psikolojik problemlerde koruyucu bir işleve sahip olduğu vurgulanmaktadır.

2.2.3. Kendini Kabul İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Kılıççı (1981), kendini kabulü etkileyen bazı değişkenlerle ilgili olarak 480 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada, aile tutumları; demokratik, ilgisiz, otoriter ve tutarsız olarak ele alınmıştır. Ailesini ilgisiz olarak

tanımlayan 8 öğrenci, otoriter olarak tanımlayan 62 öğrenci, tutarsız bulan 63 öğrenci olmasına karşın, aile tutumunu demokratik bulan 323 öğrenci olmuştur. Demokratik grubun kendini kabul puanları ortalaması, diğer üç gruptaki ortalamadan anlamlı sayılacak yükseklikte bulunmuştur (Kılıççı, 1981). Yalnız aile değil "bireyin çevresi" diye adlandırabileceğimiz kişi, nesne ve yaşantı örnekleri de bireyin benlik durumunu etkilemektedir.

Kılıççı (1985), Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Kampüsü'nde 480 öğrenci üzerinde kendini kabul konusunda yaptığı bir çalışmada, okuduğu bölüme istemeden giren öğrencilerin, bölümüne isteyerek giren öğrencilere, küçük şehirden ya da kırsal kesimden gelen öğrencilerin büyük şehirden gelenlere; yabancı dil bilmeyen öğrencilerin yabancı dil bilenlere, başarısız öğrencilerin başarılı öğrencilere kıyasla kendini kabulde daha sorunlu olduklarını gözlemlemiştir (Kılıççı, 1985).

Alpsan (1978), grupla psikolojik danışmanın kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisini incelemiştir. Kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için kullandığı kişisel yönelim envanterinin iki ölçeği, kendini kabul ve davranabilme ve desteği içten alma ölçeklerinde olumlu yönde değişme gösterdikleri bulunmuştur. Grupla psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul ve kendine saygı düzeylerine olumlu etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Alpsan, 1978).

Süleymanoğlu (1994) "Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Eğitiminin Kendini Kabul Düzeyine Etkisi" adlı yüksek lisans tezini psikolojik danışmanlık ve rehberlik bilim dalı, fen ve sosyal bilim dallarında öğrenim gören I. ve IV. sınıf öğrencileri üzerinde yapmıştır. Bu araştırmada psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin fen ve sosyal bölümünde okuyan öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ören (1991), "Denetim Odağı ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler" adlı araştırmasında içten denetimli olma ile kendini kabul arasında olumlu bir ilişki olduğunu, işten denetimlerin, dıştan denetimlere oranla kendilerini daha yüksek düzeyde kabul ettiklerini bulmuştur. İçten denetimlilerle dıştan denetimlilerin kendini kabul boyutları yönünden farklılık gösterdikleri de ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu araştırmada "başkalarının kabul gördüğüne inanma" içten denetimlerde daha yüksek bulunmuştur.

Güneysu ve Bilir (1988) üniversite gençlerinin kendini kabul düzeyine algılanan ana-baba tutumlarının etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ana baba tutumlarının değişkenlere göre gençlerin kendini kabul düzeyini farklı biçimlerde etkilediği bulunmuştur.

Kılıççı (1981) "Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler" adlı doçentlik tezi ile kendini kabul düzeyini etkileyeceği düşünülen bazı değişkenleri cinsiyet, yaş, akademik başarı, ana babanın sağ ya da ölü oluşu, kardeşlerin varlığı ve sayısı, anne babaların öğrenim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumları, içinde yetiştikleri ailenin tutumu, içinde yaşadıkları kültürel çevre olarak belirlemiştir. Araştırma sonucunda babası ölü olanların ana-babası sağ olanlardan, demokratik ailenin çocuklarının otoriter ailelerin çocuklarından, anneleri orta ve lise eğitimi gören gençlerin anneleri daha yüksek ve daha düşük eğitim düzeyinde olanlarla hiç eğitimi olmayanlardan, babaları yüksek öğrenim görmüş olanların, babaları ilk ve orta öğrenim düzeyindekilerle hiç eğitimi olmayanlardan, ekonomik durumu iyi olanların ekonomik durumu orta ve altındakilerden, yaşamın çoğunu büyük şehirde geçirenlerin yaşamının çoğunu köy, küçük şehir ve yurtdışında geçirenlerden anlamlı derecede daha yüksek bir durumda olduğu bulunmuştur.

2.2.4.Kendini Kabul İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Philips (1951), kendini kabul eden öğrencilerin kendilerini kabulde sorunları olan öğrencilere göre başkalarını daha çok kabul ettiklerini ve bu ilişkinin $r=0.74$ düzeyinde olduğunu gösteren araştırma bulgularından bahsetmektedir (Akt: Gökçakan, 1992).

Elizabeth Sheerer, danışandan hız alan terapi yöntemi içinde, kendini kabul yönünden olan değişmelerin başkalarını kabul açısından değişmelerle olan ilgisine dikkati çekmiştir. Terapi hastalarında kendisi ve başkaları hakkında ifadelerin uygunluğu arasında 51'lik bir bağıntı bildirilmiştir (Önen, 1989).

Brammer ve Shostrom, kendini kabulü, ikiz fikirlerin varlığı için en iyi örneklerden biri olarak göstermişlerdir. Yazarlar; kişinin başkalarını kabulünün onun kendi benliğini kabul düzeyine bağlı olduğunu ancak, kişinin kendini

kabulünün de onun başkaları tarafından kabul düzeyine bağlı olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Gökçakan, 1992).

Maslow, araştırma bulgularına dayanarak kendini gerçekleştirmiş kişiler için 14 özellik saptamıştır. Bu özellikler içinde "bireyin kendini, başkalarını, doğayı kabullenmesi" gerçekçilik özelliğinden hemen sonra ikinci sırada yer almıştır. Maslow, kendini kabul eden kişinin, insan olarak kendi doğasından, yetersizliklerinden, mükemmel olmayışından, zayıflığından ve tutarsızlıklarından utanmadığını ve suçluluk duymadığını, diğer insanları da bu niteliklerinden dolayı eleştirmedeğini ifade etmektedir. Bu konudaki açıklamalarında, kendini kabulü kendinden memnunluk anlamında almamaktadır. İnsanın kendi gereksinmelerini ve çabalarını kendi olanak ve yetenekleri çerçevesinde kabullenme olarak görmektedir. Kendini gerçekleştirmiş kişilerin olumlu benlik tasarımına sahip olduklarını kendinin kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusuna sahip olduklarını ve kendilerinin de katkıları olduğu bir dünyada yaşadıkları inancı içinde bulunduklarını ifade etmektedir. Yine bu tür kimseler, çocukların yaşamı olduğu gibi kabul edişleri gibi, kendilerindeki, doğadaki, başkalarındaki çeşitli eksiklik ve çelişkileri sorgu-sualsiz, şikayetsiz bir şekilde kabul ettiklerini de açıklamalarına eklemektedir (Maslow, 1970).

Allport ise, kişinin olgunluğu ve normalliği konusunda 6 ölçüt ileri sürmüştür. Bunlar, benliğin sınırlarını genişletmesi, sevgi bağıyla başkalarına bağlanma, duygusal güven, gerçekçi algı, tutarlı bir hayat felsefesi ve kendi davranışlarına gerçekçi bir gözle hatta güven duygusu ile bakabilmedir. Duygusal güven diye aldığı ölçütü de, benliği kabul, hayal kırıklıklarına ve yetersizliklerine toleranslı olabilme, kendine güven, depresyon ve saldırganlık duyguları içine kolaylıkla düşmeme gibi kişilik özellikleri ile açıklamaktadır (Rapport, 1972).

Kendini kabul kavramı, Rogers ile danışma psikolojisinin önemli kavramlarından biri haline gelmiştir. Rogers, kendini kabulü psikoterapide bir ilerleme ölçütü saymış ve bu kavrama 1961'den sonra başkaları tarafından da gereken önem verilmiştir (Önen, 1989). Rogers'a göre olumlu kendine bakışla olumlu başkalarına bakış arasındaki dolaysız ilişkinin varlığı, insanda yaradılıştan gelen bir şeydir. Rogers, insanların yaradılıştan iyi olduklarını, ama toplum kurallarının onları değiştirdiğini savunur.

Combs ve Snygg da, olumlu ve sağlıklı kimselerin, kendinin ve yaşadığı çevrenin hakkında olumlu duygulara sahip olduğu; kendinin beğenildiği, istendiği ve kabul edildiği düşüncesi içinde bulunduğu; yaşadığı dünyanın problemleri ile başa çıkabilecek bir güce sahip olduğu inancıyla davrandığını ifade etmektedirler. Böyle olumlu benlik tasarımı geliştirebilmek için, birey hem başkaları tarafından kabul edilmeli hem de bazı yerlerde ve bazı şeylerde başarılı olmalıdır. Kelley de Rogers, Combs ve Snygg gibi kendini kabul etmeyen kişilerin kendilerine saygısının az olduğuna; kendini gerçekleştirme ihtiyacındaki bozulma ve doyumsuzluğun bir kaygı, suçluluk ve saldırganlık kaynağı haline geleceğine işaret etmektedir (Ören, 1989).

Combs ve Snygg ise, uyumlu ve sağlıklı kimselerin kendileri ve yaşadıkları çevre hakkında olumlu duygulara sahip oldukları, bu nedenle de kendilerinin beğenildiği, ve kabul edildiği düşüncesi içinde oldukları ve yaşadıkları dünyanın problemleriyle başa çıkabilecek güce sahip oldukları inancıyla davrandıklarını ifade etmektedir (Kılıççı, 1989).

Sullivan'a göre ise benlik sistemi gelişip bağımsızlık kazandıkça kişi kendi davranışlarını tarafsızca değerlendirebilir ve varsa çelişkileri görebilir.

Horney, bireyin kendi kendine kararlar verip ve verdiği kararların sorumluluğunu üstlenebildiğinde gerçek benliğe sahip olduğunu ve kendini kabul ettiğini belirtmiştir (Akt: Ören, 1989).

Pintrich (1982), sınıf öğretmeninin öğrencilerin kendini kabulüne olan etkisini incelemek amacıyla bir laboratuvar araştırması yapmıştır. Ayrıca sınıf seviyesi, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetinde kendini kabul üzerindeki etkisini incelemiştir. 85 deneğe likert tipi ölçek uygulanmış ve kendini kabul, bu ölçeğin maddelerine verilen cevaplara göre belirlenmiştir. Sonuçta, öğretmenin yüksek düzeyde övmesi ve alt düzeyde eleştirmesinin öğrencilerin kendini kabulünü artırdığı görülmüştür.

Fey (1955), tıpta okuyan 58 erkek öğrenciyi, kendini ve başkalarını kabul ediş ile kişinin başkalarınca kabul edilişi ile kişinin başkalarınca kabul edildiğini algılaması üzerinde araştırmaya tabi tutmuştur. Bu araştırmanın bulgularına göre kendini kabul ile başkalarını kabul arasındaki ilişki $r=0.71$ 'dir. Fey'e göre, kendilerini fazla, başkalarını az kabul edenler savunmalı kişiler olup başkalarını

tehditkar ve başkalarınca az kabul edilen kişilerdir. Kendini az başkalarını daha fazla kabul edenlerse daha popülerdir. Oysa hem kendini hem başkalarını kabul edenler daha az popülerdirler.

BÖLÜM III

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizleri ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde aileden algılanan sosyal desteğin kendini kabul düzeyine etkisinin olup olmadığını ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelidir. Psikolojik belirtilerin, araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Karşılaştırma türü ilişkisel taramada en az iki değişken vardır. Bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişken) göre gruplar oluşturulur, diğer (bağımlı) değişkene göre aralarında farklılaşma olup-olmadığına bakılır(Karasar, 1994)

Bağımlı Değişken: Kendini kabul düzeyi

Bağımsız Değişken: Aileden algılanan sosyal destek düzeyi

Ara Değişkenler:

- Cinsiyet
- Sosyo-ekonomik düzey
- Anne eğitim düzeyi
- Baba eğitim düzeyi
- Sınıf düzeyi
- Öğrenim görülen anabilim dalı
- Anne-babanın öz-üvey oluşu

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Erzurum Atatürk Üniversitesinde yüksek öğrenimini sürdüren üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklem seçiminde Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden rasgele seçilen bölümlerde farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenciler seçilmiştir. Öğrenciler seçilirken gönüllülük esasına göre katılmak isteyenler arasından alınmıştır. Bu bölümlerden 450 seçilmiştir. Uygulanan ölçeklerde istenilen ve araştırmanın bulgularını etkileyen bilgileri doldurmayan öğrenciler değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınamayan öğrenci sayısı 32 olup geri kalan 418 öğrencinin bilgileri değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo:3.1
Örneklem Grubunun Cinsiyet ve Bölümlere
Göre Dağılımı

Bölümler		Kız öğrenci sayısı	Erkek öğrenci sayısı	Toplam
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	1.sınıf	30	73	103
	2.sınıf	9	20	29
	3.sınıf	15	29	44
Okul öncesi öğretmenliği	1.sınıf	41	7	48
	4.sınıf	71	23	94
Coğrafya öğretmenliği	5.sınıf	15	20	35
Resim-iş Öğretmenliği	3.sınıf	12	14	26
Tarih Öğretmenliği	5.sınıf	12	27	39
Toplam		205	213	418

3.3. Verilerin Toplanması ve Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada algılanan sosyal desteği belirlemek için Procidano ve Heler'in (1983) geliştirdiği, uyarlamasını Eskin'in (1993) yaptığı ve Yıldırım (1997a) tarafından geliştirilen **Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(ASDÖ)** kullanılmıştır.

Kendini kabul düzeyini belirlemek için ise, Kılıççı (1981)'nın geliştirdiği **Kendini Kabul Envanteri (Üniversite Formu)** uygulanmıştır.

3.3.1. Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Araştırmada, öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla veri toplama aracı olarak **Procidano ve Heler'in** (1983) geliştirdiği, uyarlamasını **Eskin (1993)** 'in yaptığı ve **Yıldırım (1997a)** tarafından geliştirilen **Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)** kullanılmıştır. Aileden algılanan sosyal destek ölçeği **20** maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri **“Evet”, “Hayır”, “Kısmen”** şeklinde cevaplanmaktadır. Tüm maddelerden alınan puanların toplanmasıyla toplam puan elde edilmektedir. Ölçeklerden elde edilen puanların yüksekliği; algılanan sosyal desteğin yüksekliğini, ölçekten alınan puanın düşüklüğü ise, algılanan sosyal desteğin düşüklüğünü yansıtmaktadır.

Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin puanlanmasında, 3.,4.,16.,19.,20. maddeler için “evet” seçeneği “0”, “kısmen” seçeneği “1” , “hayır” seçeneği “2” puan olarak yapılmaktadır. Diğer maddeler için “evet” seçeneği “2”, “kısmen” seçeneği “1”, “hayır” seçeneği “0” puan şeklinde kodlanmaktadır.

Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği için **test güvenirliği .90, iç tutarlılık ise, .76 ve .85** olarak bulunmuştur.

3.3.2.Kendini Kabul Envanteri

Araştırmada, kendini kabul düzeyini belirlemek için Kılıççı (1981), tarafından geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan “Kendini Kabul Envanteri” kullanılmıştır. Kendini kabul envanteri **10** ölçütten ve bu ölçütler

içinde yer alan **126** kritik davranıştan oluşmaktadır. Bu ölçütler ve her bir ölçütün kapsadığı envanter maddeler aşağıda verilmiştir.

- Ölçüt I:** Kendini bazı konularda yeterli sayma ve bazı yaşam sorunlarını kendine göre çözmede başarılı olacağına inanma **(1-12 Maddeler)**
- Ölçüt II:** Kendi davranış sorumluluğunu kabullenme **(13-25 Maddeler)**
- Ölçüt III:** Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama **(26-36 Maddeler)**
- Ölçüt IV:** Aşırı ölçüde mahcupluk ve utançlık göstermeme **(37-51 Maddeler)**
- Ölçüt V :** Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama **(52-63 Maddeler)**
- Ölçüt VI :** Kendi beden ve fizik yapısını kabullenme **(64-76 Maddeler)**
- Ölçüt VII:** Kendi cinsiyetini kabullenme **(77-85 Maddeler)**
- Ölçüt VIII:** Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma **(86-100 Maddeler)**
- Ölçüt IX:** Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanlarının bulunduğuna inanma **(101-117 Maddeler)**
- Ölçüt X:** Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma **(118-126 Maddeler)**

a.Kendini Kabul Envanterinin Uygulanması

Kendini Kabul Envanteri, madde sayısı çokluğu, buna bağlı olarak cevaplama süresinin uzun olacağı ve öğrencilerin sıkılmadan testi içtenlikle cevaplandırabilmeleri dikkate alınarak, diğer envanterlerden farklı olarak ders saatleri içinde random (tesadüfi) yöntemi ile seçilmiş öğrenciler arasından gönüllü olanlara uygulanmıştır. Envanteri uygulanmasında ayrı bir cevap kağıdı kullanılmaktadır. Envanter, iki aşamalı bir karar vermeyi gerektirmekte olup, envanteri cevaplayan bireyin önce her maddede belirlenen niteliğe sahip olup olmadığı konusunda bir karara vararak EVET / HAYIR sütunlarından birine yönelmesi, daha sonra ise envanter maddesinde belirlenen kişilik özelliğinden ne ölçüde memnun yada şikayetçi olduğunu belirtmek için “memnunum” “şikayetçiyim” yada “kararsızım” seçeneklerinden birini işaretlemesi

gerekmektedir. Böylece iki aşamalı bir karar verme sürecinden geçmekte fakat tek bir maddeyi cevaplandırmış olmaktadır.

Envanterden elde edilecek sonuçların yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı, kişisel bir değerlendirmenin olmayacağı ve gizli tutulacağı şeklindeki bilgiler, araştırma yönergesinin okunmasından önce örnekleme giren öğrencilere açıklanarak içtenlikle cevaplandırmaları konusunda yapılandırma yapılmıştır.

b.Kendini Kabul Envanterinin Puanlanması

Maddelerin her birine verilen “memnunum” yanıtına “+1”, “şikayetçiyim” yanıtına “-1” puan verilir. “Kararsızım” yanıtı puan almaz. “kararsızım” seçeneğinin işaretlendiği maddeler, toplam madde sayısından çıkarılır. Daha sonra yanıt anahtarlarına göre sağlıklı kabul edilen yanıtlar belirlenir. Bu yanıtların puanlarından “şikayetçiyim” seçeneklerine verilen puanlar çıkarılarak net puan elde edilir.

Yapılan puanlama, sadece kendini kabul düzeyini ölçmeye yönelik olduğundan ölçeğin içinde bulunan uyum anahtarlarının ölçülmesine gerek duyulmamıştır. Ölçekteki uyum anahtarlı olan “sağlıklı kendini kabul puanı” ile “çarpık kendini kabul puanı” hesaplanması zaman kaybı yaratacağı, bu puanların ayrı ayrı kullanılmasına ihtiyaç duyulmayacağı için sadece kendini kabul düzeyi belirlenmiştir.

c.Kendini Kabul Envanterinin Güvenirlik ve Geçerliliği

İki-yarı Test Güvenirliliği: Envanterin kullanıldığı “üniversite öğrencilerinin kendini kabullerin etkileyen bazı değişkenler” adlı araştırmadan elde edilen kendini kabul puanları en yüksekten en düşüğe göre sıralanmış ve her beş yanıt kağıdından bir iki yarım teste ayrılmıştır. Spearman Brown formülüyle hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Geçerliliği

Yapı geçerliliği: Envanterdeki 10 alt testin her biri için geliştirilen kritik davranışlar(maddeler) sıralanmış ve 17 uzmana verilerek bu bölümler ve

maddelerin üniversite öğrencileri için geçerli olup olmadıkları konusunda hakemlik yapmaları istenmiştir. Veriler ölçeğin rasyonel geçerliğini destekler nitelikte bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için evreni temsil edeceği düşünülen ve örnekleme oluşturan üniversite öğrencileri random (şans) yöntemiyle seçilerek ölçekler uygulanmıştır. Ölçekler uygulanırken gönüllülük esası dikkate alınarak ölçeklerin içtenlikle cevaplanması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca ölçek sonuçlarının araştırma için kullanıldığını gizlilik ilkesi doğrultusunda sonuçların kimseye verilmeyeceği açıklanarak öğrencilerin güvenleri sağlandı. Uygulanan ölçeklerin sonuçlarını merak eden ve sonuçlara sadece kendisi ile ilgili olan sonuçları görmek isteyen öğrencilerin kendi cevap anahtarlarını tanımları için rumuz kullanmaları belirtilerek alınacak sonuçların doğru sonuç vermesinde önemli olan içtenliğin artması yönünde de bir yapılandırma yapılmıştır.

Ölçekler uygulanırken zaman sınırlamasına gidilmemiştir. Öğrencilerin ölçek maddelerini doğru ve içtenlikle cevaplamaları en önemli nokta olduğu için tereddüt edilecek noktalar ile ilgili her türlü belirsizliklerin aşılması için zaman sınırlaması yapılmamıştır. Ölçek uygulanırken kendi alanında ve ölçekler hakkında yeterli bilgiye sahip öğretim görevlileri de gözlemci olarak bulunmuşlardır. Öğrencilerin özellikle kendi sonuçlarını görmek isteyenlerin de olması nedeniyle istekli oldukları gözlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada,

1. Aritmetik ortalama, standart sapma

2. Aileden algılanan sosyal destek ölçeği ile kendini kabul envanteri arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon;

Korelasyon, aynı birey ya da durumlar üzerinde birer çift verinin (değişkenlerin aldıkları değerlerin) gruptaki birlikte değişim ölçüsüdür.

Korelasyonun hesaplanabilmesi için en az üç çift veriye gerek vardır. Bu nedenle anlamlı bir korelasyon hesabı için çok sayıda veri çiftine gerek vardır. Bu sayının en az 30 kadar olmasında yarar vardır (Karasar, 2004).

3. Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyinin diğer değişkenler arasında farklılaşma olup olmadığını analiz etmek için one-way ANOVA ;

F sınaması: Karşılaştırılmak istenen grup ortalamalarının ikiden çok olması halinde, F sınaması kullanılır. Bu, aslında bir değişkenlik çözümlemesidir. Ortalamalar, doğrudan girmez formüllere; ortalamalar arası değişkenlik değerleridir, çözümlemeye girenler (Karasar, 2004).

4. Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyinin cinsiyet ile arasında farklılaşma olup olmadığını analiz etmek için t testi;

Davranış bilimlerinde yapılan pek çok araştırmada, bir örneklemden elde edilen verilerin evren değerleriyle karşılaştırılması yerine iki farklı örneklem grubuna ait değerlerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır (Yılmaz, 1997)

“t testi” parametrik bir test olup sürekli değişkenlerden elde edilen verilerin örneklem ortalamalarının anlamlılığını örnekleme, örneklem ortalamasının karşılaştırılmasında yaygın bir şekilde kullanılır.

“t testi”nin yapılabilmesi için oransal veya aralıklı ölçüm birimi gereklidir. “t testi” yaygın olarak iki grubun mukayesesinde kullanılır(Erdoğan, 1994). gibi istatistiksel işlemler kullanılmıştır.

Yapılan istatistiksel işlemlerdeki analizleri SPSS For Windows Realise 10.0.0. istatistik paket programı ile yapılmıştır.

3.6. Süre ve Olanaklar

Süre:Araştırma için bir eğitim öğretim yılı yeterli bir süre olarak planlanmıştır. Bu planlanan süre içerisinde;

- Tez konusu için kaynak taraması
- Ayrıntılı olarak amacın belirlenmesi
- Amaca ulaşacak yöntemin belirlenmesi
- Yöntemde kullanılacak ölçeklerin belirlenmesi
- Örneklemin yapılması

- Araştırma örnekleminin seçilmesi
 - Ölçeklerin hazırlanması
 - Ölçeklerin uygulanması
 - Ölçeklerin denetimi ve kullanılmayacakların elenmesi
 - Veri işleme ve çözümleme programının belirlenmesi
 - Verilerin bilgisayara girilmesi
 - Verilerin işlenmesi ve istatistiksel işlemlerin yapılması
 - Bulguların yorumlanması
 - Araştırma raporunun hazırlanması
 - Araştırmanın raporunun sunumu
- işlemlerin yapılması uygun görülmüştür.

Olanaklar: Araştırmacı şehir merkezine yakın bir ilçede ikamet ettiği için, Atatürk Üniversitesine rahat ulaşma imkanına sahiptir. Bu yakınlık nedeniyle araştırma için gerekli materyale sahip kurum ve kuruluşlara, kişilere ve tez danışmanı ile ihtiyaç duyulduğunda görüşebilme olanağına sahiptir.

Araştırmanın konusunu ve amacını gerçekleştirecek ölçek ve diğer materyallere ulaşmada ve amacın doğrultusunda kullanmada hiçbir sorun yaşanmamaktadır.

Örneklem belirleme ve ölçeklerin uygulanması aşamalarında üniversite öğrencilerine ulaşmada yeterli imkana sahiptir.

Verilerin bilgisayara girilmesi ve verilerin yorumlanmasında gerekli olabilecek programlara ulaşmada olanaklar yeterli olacak niteliktedir. Ayrıca verilerin analiz ve yorum aşamasında yardım alınabilecek alanında uzman kişilerin olması ve bunlara Atatürk Üniversitesi bünyesinde ulaşmanın olanaklar dahilinde olması araştırmanın planlanan sürede bitirilmesi için imkan sağlamaktadır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine ilişkin bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1.Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

Hatırlanacağı üzere birinci bölümde araştırmanın temel hipotezi “Aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile kendini kabul düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki olacaktır” şeklinde ifade edilmişti. Aileden algılanan sosyal desteğin kendini kabul düzeyini olumlu yönde etkileyip etkilemediği belirlemek için uygulanan analizin sonucunda elde edilen veriler aşağıda **tablo 4.1’** de verilmiştir.

Tablo 4.1
Aileden Algılanan Sosyal Destek İle
Kendini Kabul Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart sapma	Korelesyon r
Algılanan Sosyal Destek	418	31.33	7.963	.000
Kendini Kabul	418	84.87	29.326	.000
Anlamlılık Düzeyi				0.01

Hipotezi test etmek için uygulanan **korelasyon** analizinden alınan sonuçlar incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N 418, algılanan sosyal

destek için aritmetik ortalamanın 31.33, standart sapmanın 7.963, korelasyonun .000 olduğunu görülmektedir. Kendini kabul için aritmetik ortalamanın 84.87, standart sapmanın 29.326, korelasyonun .000 olduğu görülmektedir.

Aileden algılanan sosyal desteğin kendini kabul düzeyini olumlu yönde etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan korelasyon 0.01 anlamlılık düzeyine göre aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Aileden algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek ve ya alçak oluşu kendini kabul düzeyinin olumlu veya olumsuz yönde değişmesine neden olduğu uygulanan analiz sonucu ortaya çıkmıştır.

4.2. Bireyin Aldığı Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

“Bireyin aldığı eğitim, aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu etkilemektedir” şeklindeki hipotez test edilmiştir. Bireyin aldığı eğitimin, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analizin sonucunda elde edilen veriler aşağıda **tablo 4.2’te** verilmiştir.

Tablo 4.2
Bireyin Aldığı Eğitim İle
Aileden Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma	Standart Hata	F
Algılanan Sosyal Destek/ Eğitim	418	31.33	7.963	.390	3.439
Anlamlılık düzeyi					P< 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **varyans analizi** sonuçları incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N: 418, aritmetik

ortalama $\bar{X}$: 31.33, standart sapma 7.963, standart hata .390, F değerinin 3.439 olduğu görülmektedir.

Bireyin aldığı eğitimin, aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan varyans analizi $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı olduğu görülmektedir.

Bireyin aldığı eğitim, aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu yönde etkilediği uygulanan analiz sonucu ortaya çıkmıştır.

4.3. Ana-babanın Eğitim Düzeyi İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

“Ana-babanın eğitim düzeyi, aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu etkilemektedir.” şeklindeki bir diğer hipotez analiz edilmiştir. Ailelerin aldıkları eğitimin, aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **tablo 4.3**'te verilmiştir.

Tablo 4.3
Ana-Babanın Eğitim Düzeyi İle
Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma	Standart Hata	F
Algılanan Sosyal Destek / Anne Eğitim Düzeyi	418	31.33	7.963	.390	1.353
Algılanan Sosyal Destek / Baba Eğitim Düzeyi	418	31.33	7.963	.390	.309
Anlamlılık düzeyi					P < 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **varyans analizi** sonuçları incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N: 418, aritmetik ortalama $\bar{X}$: 31.33, standart sapma 7.963, standart hata .390, F değerinin anne eğitimi için 1.353, baba eğitim için .309 olduğu görülmektedir.

Ana-babanın eğitim düzeyinin aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan varyans analizi $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Ana-babaların aldıkları eğitimin aileden algılanan sosyal destek düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkilemediği ortaya çıkmıştır.

4.4. Bireylerin Cinsiyetleri İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezi, “Bireylerin cinsiyetleri, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemektedir” şeklindeydi. Bireylerin cinsiyetlerinin, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **Tablo 4.4’te** verilmiştir.

Tablo 4.4
Bireylerin Cinsiyetleri İle
Aileden Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standar t Sapma	Standar t Hata	t	F
Algılanan Sosyal Destek / Kız	205	32.55	7.563	.528	3.101	2.883
Algılanan Sosyal Destek / Erkek	213	30.16	8.178	.560	3.106	
Anlamlılık düzeyi						P< 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **t testi** sonuçları incelendiğinde; kız öğrenci sayısı N: 205, Aritmetik ortalama $\bar{X}$: 32.55, Standart Sapma SS: 7.563, Standart Hata: .528, t değeri: 3.101, erkek öğrenci sayısı N:213, Aritmetik ortalama $\bar{X}$: 30.16, Standart Sapma SS: 8.178, Standart Hata: .560, t değeri: 3.106, her iki cinsiyet için F değeri : 2.883 olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan t testi analizinin $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetleri aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

4.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Anne-babanın Öz-Üvey Oluşu Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

“Aileden algılanan sosyal destek düzeyini, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu etkilemektedir” şeklindeki beşinci hipotez test edilmiştir. Aileden algılanan sosyal destek düzeyini, anne-babanın öz-üvey oluşunun etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **Tablo 4.5'** te verilmiştir.

Tablo 4.5
Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle
Anne-babanın Öz-Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma	Standart Hata	F
Algılanan Sosyal Destek / Anne Durum	418	31.33	7.963	.390	1.193
Algılanan Sosyal Destek / Baba Durum	418	31.33	7.963	.390	1.450
Anlamlılık düzeyi					P < 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **varyans analizi** sonuçları incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N: 418, aritmetik ortalama $\bar{X}$: 31.33, standart sapma 7.963, standart hata .390, F değerinin annenin durumu için 1.193, babanın durumu için 1.450 olduğu görülmektedir.

Anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşunun, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan varyans analizi $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre aralarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Aileden algılanan sosyal destek düzeyini, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu herhangi bir yönde etkilemediği ortaya çıkmıştır.

4.6. Kendini Kabul Düzeyini İle Bireyin Aldığı Eğitim Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

“Kendini kabul düzeyini bireyin aldığı eğitim etkilemektedir” şeklindeki altıncı hipotez test edilmiştir. Kendini kabul düzeyini bireyin aldığı eğitimin etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **Tablo 4.6**'da verilmiştir.

Tablo 4.6
Kendini Kabul Düzeyi İle
Bireyin Aldığı Eğitim Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma	Standart Hata	F
Kendini Kabul / Bireyin Eğitimi	418	84.87	29.326	1.434	1.320
Anlamlılık düzeyi					P < 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **varyans analizi** sonuçları incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N: 418, aritmetik

ortalama $\bar{X}$: 84.87, standart sapma 29.326, standart hata 1.434, F değeri 1.320 olduğu görülmektedir.

Bireyin aldığı eğitimin kendini kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan varyans analizi $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Kendini kabul düzeyi, bireyin aldığı eğitimden etkilenmediği yapılan analiz sonucun ortaya çıkmıştır.

4.7. Bireylerin Cinsiyetleri İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın yedinci hipotezi “Bireylerin cinsiyetleri, kendini kabul düzeyini etkilemektedir” şeklindeydi. Bireylerin cinsiyetlerinin kendini kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **Tablo 4.7**’de verilmiştir.

Tablo 4.7
Bireylerin Cinsiyetleri İle
Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standar t Sapma	Standar t Hata	t	F
Kendini Kabul Düzeyi / Kız	205	84.64	29.146	2.036	-.160	.191
Kendini Kabul Düzeyi / Erkek	213	85.10	29.565	2.026	-.160	
Anlamlılık düzeyi						P< 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **t testi** sonuçları incelendiğinde; kız öğrenci sayısı N: 205, Aritmetik ortalama $\bar{X}$: 84.64, Standart Sapma SS: 29.146, Standart Hata: 2.036, t değeri: -.160, erkek öğrenci sayısı N:213, Aritmetik

Ortalama $\bar{X}$: 85.10, Standart Sapma SS: 29.565, Standart Hata: 2.026, t değeri: -.160, her iki cinsiyet için F değeri: .191 olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerinin kendini kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan t testi analizinin $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre, anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerinin kendini kabul düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

4.8. Kendini Kabul Düzeyi İle Anne-babanın Öz-Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

“Kendini kabul düzeyini, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu etkilemektedir” şeklindeki hipotez test edilmiştir. Anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu, kendini kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan analiz sonucunda elde edilen veriler aşağıda **Tablo 4.8**’de verilmiştir.

Tablo 4.8
Kendini Kabul Düzeyi İle
Anne-babanın Öz-Üvey-Hayatta Oluşu Arasındaki İlişki

Analiz Değerleri	N	Aritmetik Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma	Standart Hata	F
Kendini Kabul Düzeyi / Anne Durum	418	84.87	29.326	1.434	.142
Kendini Kabul Düzeyi / Baba Durum	418	84.87	29.326	1.434	.563
Anlamlılık düzeyi					P < 0.05

Hipotezi test etmek için uygulanan **varyans analizi** sonuçları incelendiğinde her iki değişken için uygulanan kişi sayısı N: 418, aritmetik

ortalama $\bar{X}$: 84.87, standart sapma 29.326, standart hata 1.434, F değerinin annenin durumu için .142, babanın durumu için .563 olduğu görölmektedir.

Kendini kabul düzeyini, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu etkileyip etkilemediğini belirlemek için uygulanan varyans analizi $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre aralarında anlamlı bir farkın olmadığı görölmektedir.

Kendini kabul düzeyi, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşundan etkilenmediği görölmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde amaçlar doğrultusunda elde edilen bulguların tartışılması, daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılması, genel değerlendirmesi ve yorumları yer almaktadır.

5.1. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu çalışmada, aileden algılanan sosyal desteğin alçak veya yüksek oluşu, kendini kabul düzeyinin alçak veya yüksek olacağı yönünde anlamalı bir fark ortaya çıkmıştır. Aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olması, kendini kabul düzeyinin artmasına neden olmaktadır. Aralarında doğru yönde bir orantı olduğu görülmektedir.

Sosyal desteği oluşturan öğelere bakıldığında eş,dost,arkadaş ve aile üyelerinden ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkacağına inanılan bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Lepora ve ark., 1991).

Kendini kabul kavramı, kendine güven (self-confidence) ve kendine saygı (self-esteem) gibi diğer iki kavramla birlikte kişinin kendi benliğine karşı geliştirdiği olumlu bir tutumu ifade etmektedir. Fakat kendini kabul kavramında diğer iki kavrama kıyasla daha kapsamlı, daha olgun ve hatta çok daha iddiasız bir benlik söz konusudur (Kılıççı, 1985).

Her iki tanıma bakıldığında içerdikleri öğelerin birbiriyle ilişkilendirilecek kadar yakın kavramlar olduğu göze çarpmaktadır. Kişi çevresinde kendisine yönelecek ve var olan sosyal destek kaynaklarının varlığını hissedebiliyorsa, çevresi tarafından kabul edildiğini de hissedecektir. Bu his, kendini kabul kavramını oluşturan kendine güveni oluşturacaktır. Kendine güvenen birey kendisiyle ilgili vereceği kararda olumlu olacaktır.

Aileden algılanan sosyal destek kaynakları da birey için önemli kaynaklar olduğuna göre kendini tanıma evrelerinde, özellikle bazı bireyler için ayrılma anlamına gelen üniversite yaşamı, daha da önem kazanmaktadır. Bu dönemde kendini kabul süreci de önemli bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenliğin

sonuna yaklaşılmaması ve bir yetişkin olarak bir kişiliğinin oluşması anlamına gelen ilk yetişkinlik yıllarının başlaması bu döneme rastlamaktadır. Bu dönemde bireylerin aileden algılayacağı kaynaklar, bireyin kendine güven için duyacağı ihtiyaçları karşılayacaktır.

Oluşan bu güven sonucunda, kişi kendisiyle ilgili vereceği kararlarda başarılı olma durumunda kendine yönelik saygısı da artmaktadır. Kendine güvenen ve kendisine saygısı olan bireylerin kendini kabul etme düzeyi artacağı vurgulanmıştır. Kendine güvenme ve saygı konusunda, aileden algılanan sosyal destek kaynaklarının etkisi de göz önüne alındığında hem algılanan sosyal destek hem de kendini kabul iç içe geçmiş bir şekilde birbirini etkilediği görülmektedir. Bu nedenle aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyleri birbirini aynı doğrultuda etkilemektedir.

Bu araştırma sonucunda, aralarındaki ilişki analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olduğu, her iki sürecin üniversite öğrencilerinin hem eğitim hem de yetişkinlik için gerekli olan bir kişiliğin benimsenmesinde önemli olduğu ortaya konmuştur.

5.2. Bireyin Aldığı Eğitim İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu çalışmada, bireyin aldığı eğitimin, ailesinden algılayacağı sosyal destek düzeyini olumlu yönde etkileyeceği sonucuna varılmıştır. Yapılan analizde aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Bireyin eğitim öğretim sürecinde hayata ve kendine bakış açısı aldığı eğitim doğrultusunda değişeceği vurgulanmaktadır. Öğrendiği bilgileri yaşamına uygulayarak hayatta daha verimli olmaya çalışmaktadır. Ayrıca bu öğrenim sürecinde girdiği kişiler arası ilişkilerde bireyleri tanıma fırsatı sağlayacaktır. Öğrenilen bilgiler, tanışılan kişiler ve girilen ilişkiler sonucunda birey tatmin olmadığı durumlarda ailesine ihtiyaç duyacaktır. Bu ihtiyacı daha objektif bir gözle değerlendirme gücüne sahip olduğuna göre ailesinden beklediği desteği algılayıp algılama durumunda aldığı veya devam ettiği eğitim kendisine mantıklı kararlar vermesi yönünde yararlı olacaktır.

Yapılan bir araştırmada akademik başarıları yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre aileden algılanan sosyal destek kaynaklarını daha çok kullandıkları ve algıladıkları bulunmuştur (Yıldırım, 1997c). Üniversite öğrenimi de yüksek bir akademik başarı düzeyi gerektirdiğine göre aynı doğrultuda algılama ve yararlanma olanağı artmaktadır.

5.3. Ana-babanın Eğitim Düzeyi İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucunda ana-babanın eğitim düzeyinin aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği görülmüştür. Analiz sonucunda aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ailelerin aldıkları eğitimin, bireyin kendisinin ailesinden algıladığı sosyal destek düzeyine etki etmemesini, ailenin aldığı eğitimle kendi beklenti ve bakış açısının doğrudan bir bağlantısı olmaması ile açıklayabiliriz. Birey üniversite yaşamı sırasında ergenlikten kurtulup yetişkinliğe adım atma çabası içinde iken aileden bağımsızlığını kazanma gibi bir sürece girmiş olması, ailenin bakış açısından farklı bir açıdan bakmasına neden olabilir. Bu farklılık, ailenin eğitim durumunun bireyin algıladığı sosyal destek düzeyine herhangi bir etki etmesini engelleyen bir faktör olabilir.

Ancak üniversite yıllarına gelmeden önce bu durum biraz farklılık gösterebilir. Ailenin bakış açısını şekillendiren faktörlerden biri olan eğitim, aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkileyebilir. Etkilediğini destekleyen araştırmada anlamlı ilişki bulunmuştur (Elbir, 2000). Böyle bir durumun ortaya çıkmasına da aileden tam anlamıyla ayrılamayan ve ergenlikten yetişkinliğe geçişlerde aileye daha fazla ihtiyaç duyan bireyler ve o yılların lise yıllarına denk gelmiş olmasıyla açıklanabilir.

5.4. Bireylerin Cinsiyetleri İle Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucunda bireylerin cinsiyetlerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilediği görülmüştür. Analiz sonucunda cinsiyete yönelik anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Aileden algılanan sosyal desteğin cinsiyetlere göre farklılık göstermesi, her cinse mensup bireylerin farklı ihtiyaçlara gereksinim duymasından kaynaklanabilir. Özellikle yapılan araştırmalarda kızlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur(Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1993; Güngör D,1996; Taysi, 2001; Colarossi, 2001). Bunların yanında anlamlı farkların olmadığını gösteren araştırmalar da görülmektedir (Çakıl, 1993; Erim, 2001).

Kızların lehine anlamlı farklar bulunmasını, kızların sorunlarını erkeklere göre daha fazla açma eğiliminde olmaları nedeniyle, kızların aileleriyle olan ilişkileri de önem kazanmış olabilir. Kızlar erkeklere göre aileleri ile ilişkilerinde kendilerini daha rahat hissediyor olabilirler. Buna bağlı olarak da ailelerinden daha fazla sosyal destek algılıyor olabilirler(Ekebaş, 1994; Selçuk, 1988). Ancak erkeklerin sosyal desteğe daha fazla önem verdiğini gösteren araştırmalarda vardır (Taysi, 2000).

Sonuç olarak, her iki grubun da aileden algılanan sosyal desteği önemseyen araştırma bulgularının ve yapılan bu çalışma sonucu aileden algılanan sosyal desteğin cinsiyetlere göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Cinsiyetin aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilediğini söyleyebiliriz.

5.5. Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Anne-babanın Öz-Üvey Oluşu İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucunda, ailenin öz-üvey-hayatta oluşu ile aileden algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Anlamlı bir farkın olmayışı, anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediğini göstermektedir.

Anlamlı bir farkın olmayışını, üniversite ortamında kurulan arkadaşlıklar ve bu arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin aileden beklentilerini karşılamada yeterli olmasıyla veya beklentilerini bu yöne yöneltilmesiyle ifade edilebilir. Yapılan araştırmalarda bunu destekleyici sonuçlar alınmıştır(Aydın, 1999). Aileden alınan destek düzeyinin az olmasıyla bunun arkadaştan alınacak destekle telafi edilemeyeceği, aile desteğiyle arkadaş desteği arasında çok az ilişkinin olduğu, fakat kesinlikle bunların birbirinin yerine konamayacağı sonucunu gösteren araştırmalar da vardır (Van Beest ve Mirka, 1999).

Anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşunun aileden algılanan sosyal destek düzeyini etkilemediği yönünde anlamlı bir farkın çıkmaması, aileden algılanan sosyal destek düzeyini anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu etkilememektedir.

5.6. Kendini Kabul Düzeyini Ve Bireyin Aldığı Eğitim İle İlgili

Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucunda bireyin aldığı eğitim ile kendini kabul düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Alınan eğitimin kendini kabul düzeyini etkilemediği ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrenimi ergenliğin sonlarına yetişkinliğin ilk yıllarına doğru gerçekleşmektedir. Ergenlik döneminde oluşturulan kimlik doğrultusunda hareket eden ve karar veren birey kendini kabul ile ilgili değerleri de şekillenmiş olabilir. Bu nedenle kendini kabul ile ilgili verdiği kararlar üniversite yıllarına değil daha önceki yıllara dayanabilir. Bu sonucu destekleyen araştırmalar vardır. Ayrıca üniversite yıllarında devam edilen bölümün de kendini kabul düzeyine etkisi olmadığını gösteren araştırmalar vardır (Yazar, 1996 ;Akkoca, 1999).

5.7. Bireylerin Cinsiyetleri ve Kendini Kabul Düzeyi İle İlgili

Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucu bireylerin cinsiyetleri ile kendini kabul düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Cinsiyetin kendini kabul düzeyini etkilemediği ortaya çıkmıştır.

Bireylerin içinde yaşamış olduğu çevre, kültür ve inanç sistemleri bireyleri belirli bir doğrultuda yönlendirdiği ve cinsiyete özgü kuralları koyduğu için bireyler yaşantılarını bu değerlere göre şekillendirebilirler. Kendini kabul ile ilgili değerlendirmelere de bu farklılaşmanın gerçekleşmemesinin nedenleri sayılabilir. Ancak yapılan bir araştırmada kendini kabul düzeyi ile cinsiyet arasında bir ilişki olduğunu, her iki cins arasında farklılaşma olduğunu, bu farklılaşmada erkek öğrencilerin kendini kabul düzeyinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu gösteren bulgulara rastlanmaktadır (Yazar, 1996, Madinnus, 1965, Long, 1993).

5.8. Kendini Kabul Düzeyini İle Anne-babanın Öz-Üvey Oluşu İle İlgili Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Yapılan analiz sonucunda kendini kabul düzeyi ile anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu kendini kabul düzeyini etkilememektedir.

Kişinin kendine özgü değerlendirme kaynakları aileden dışarıda olması durumunda ve ya ailenin yapısı nedeniyle kendini kabul düzeyi aileden bağımsız bir biçimde şekillenebilir. Ancak anne-babanın öz-üvey-hayatta oluşu gibi faktörlerin kendini kabul düzeyini etkilediğini gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Kılıççı, 1981). Anne-babanın öz-üvey, hayatta oluşunun ana-baba tutumlarını etkileyeceğini söyleyebiliriz. Yapılan diğer bir araştırmada ana-baba tutumlarının kendini kabul düzeyinden etkilediğini göstermiştir (Güneysu ve Bilir, 1988).

VI.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar

Bu çalışmada temel problem olarak aileden algılanan sosyal destek ile bireylerin kendini kabul düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ele alınmıştır. Bunun yanında aileden algılanan sosyal desteğin ve kendini kabul düzeyinin bireyin eğitim düzeyi, bireyin ana-babasının eğitim düzeyi, cinsiyet ve ana-babanın öz-üvey veya hayatta olup olmaması ile ilişkisi ele alınmıştır.

İstatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre ortaya çıkan sonuçları şöyle özetlemek mümkündür:

a.Aileden algılanan sosyal destek bireylerin kendini kabul düzeylerini olumlu etkilemektedir.

b.Bireyin eğitim düzeyi arttıkça aileden algılanan sosyal destek artmaktadır.

c.Aileden algılanan sosyal destek düzeyi ana-babanın eğitim düzeyinden etkilenmemektedir.

d.Kızlarda aileden algılanan sosyal destek düzeyi erkeklerden yüksektir,

e.Ana-babanın öz, üvey veya hayatta olması bireylerin aileden algıladığı sosyal destek düzeyini etkilememektedir,

f.Bireylerin eğitim düzeylerinin kendini kabul düzeyini etkilememektedir.

g.Cinsiyet kendini kabul düzeyini etkilememektedir,

h.Ana-babanın öz, üvey veya hayatta olması bireylerin kendini kabul düzeylerini etkilememektedir.

Bu sonuçların bilimsel anlamda ailenin önemini ortaya koyma ve bireylerin aile kurumunun vazgeçilmezliğini anlamaları konusunda etkili olacağı inancındayız.

6.2.Öneriler

Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma konuyla ilgili özgün bir

çalışmadır. Aşağıda bu araştırma ile paralel gerçekleştirilebilecek araştırma ve eğitim önerilerine yer verilmiştir.

a.Kurumdan alınan sosyal destek ile mesleki doyum arasındaki ilişki araştırılabilir.

b.Çok boyutlu algılanan sosyal destek ile özgecilik arasındaki ilişki incelenebilir.

c.Sosyal destek algısı ile uyum düzeyi arasındaki ilişki araştırılabilir.

d.Sosyal destek algısının stresle baş etme çıkma üzerindeki etkisi incelenebilir.

Aileden algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki önemi konusunda ana-baba eğitimi seminerleri düzenlenebilir. Okul yöneticileri eğitim-öğretim sürecine aile katılımını sağlama konusunda daha aktif ve etkin çalışmalar yapmalıdırlar. Ayrıca aile büyükleri olarak ana-babaların çocuklarına sosyal destek sunma konusunda daha bilinçli davranmalarının çağdaş bir zorunluluk olduğunu anlamalarını sağlamak üzere kitle iletişim araçlarından yararlanabilir.

Çalışanların verimliliği ve çalışma huzurunun sağlanması konusunda kurumdan algılanan sosyal destek ve önemine ilişkin olarak kurum yöneticilerinin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır. Ülkemizde kurum yöneticileri hala eski yönetim anlayışının etkisiyle çalışanlarına sosyal destek sunma yerine kösteklemeyi tercih etmektedirler. Bu durum kurumlarımızın çalışanları genç yaşta ve en verimli çağlarında tükenmişlik yaşamalarına ve kurumlarına küsmelerine yol açmaktadır.

Arkadaştan algılanan sosyal desteğinde modernleşmeye paralel olarak önem kazandığını, bireylerin daha samimi arkadaşlıklar edinmeleri konusunda bilgilendirilmeleri önem kazanmaktadır. Ana-babaların çocuklarının arkadaş edinme konusunda desteklenmelerinin gerekliliğine inanmalarıyla onların oyun grupları oluşturmalarına küçük yaşlardan itibaren izin vermeleri gerektiği anlatılmalıdır.

EKLER

EK I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYETİ :
 SINIF DÜZEYİ :
 ANA BİLİM DALI :
 ANNENİN DURUMU : Hayatta () Öz () Üvey ()
 Öğrenim Durumu : İlkokul () Orta Okul () Lise () Yüksek Öğrenim ()
 BABANIN DURUMU : Hayatta () Öz () Üvey ()
 Öğrenim Durumu : İlkokul () Orta Okul () Lise () Yüksek Öğrenim ()
 KARDEŞ SAYISI : Erkek () Kız ()
 MADDİ DURUMU : Düşük () İyi () Çok İyi ()
 YERLEŞİM YERİ : Köy () İlçe () Şehir ()

EK II: AİLEDEN ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

	<u>Evet</u>	<u>Hayır</u>	<u>Kısmen</u>
1- Ailem bana gereğince destek olur	()	()	()
2- Neyi nasıl yapacağım konusunda ailemden faydalı öğütler alırım.	()	()	()
3- Pek çok insan ailesine benim aileme olduğumdan daha yakındır.	()	()	()
4-Ailemde kendime yakın hissettiğim birine derdimi açtığımda bunun onları rahatsız ettiği fikrine kapılıyorum.	()	()	()
5- Ailem fikirlerimi duymaktan hoşlanır.	()	()	()
6- Ailemdeki kişilerle ilgi alanlarımız büyük ölçüde çakışır.	()	()	()
7- Ailemdeki bazı kişilerin sorunları olduğunda danışmak amacıyla bana başvururlar.	()	()	()
8- Ailemin duygusal desteğine güveniyorum.	()	()	()
9- Ailemde, bir derdim olduğu zaman sonradan komik kaçacağını düşünmeden yanına gidebileceğim bir kişi var.	()	()	()
10- Ailemle çeşitli konulardaki düşüncelerimizi birbirimize açık açık söyleriz.	()	()	()
11- Ailem benim kişisel gereksinimlerime karşı duyarlıdır.	()	()	()
12- Ailemdeki kişiler duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunda bana başvururlar.	()	()	()
13- Ailem sorunlarımı çözmede bana yardımcı olur.	()	()	()
14- Bazı aile fertleriyle aramda karşılıklı derin bir ilişki vardır.	()	()	()
15- Ailemdeki kişiler neyi nasıl yapacakları konusunda benden faydalı fikirler edinirler.	()	()	()
16- Ailemdeki kişilere sırlarımı açmak beni rahatsız eder.	()	()	()
17- Aile fertleri tarafından aranan biriyimdir.	()	()	()
18- Ailemin, problemlerini çözmede onlara yardımcı olduğumu düşündüklerini sanıyorum.	()	()	()
19- Ailemdeki hiç kimseyle, diğer insanların ailesindeki kişilerle olan ilişkisi kadar yakın bir ilişkim yok.	()	()	()
20- Ailemin çok daha farklı olmasını isterdim.	()	()	()

EK III: KENDİNİ KABUL ENVANTERİ

Md. Kendini Algılama Konuları

1. Başarısızlık karşısında çabuk yılıyor ve kendime güvenimi kaybediyorum.
2. Kuskusuz zayıf yönlerim var ama güçlü yönlerimle başarılı olabiliyorum.
3. Hayatla baş edebilme gücüne sahip olduğuma inanıyorum.
4. Geleceğimden umutluyum.
5. Herhangi bir iş yaparken başkalarından fikir almaya ve onu aynen uygulamaya önem veririm.
6. Bir işi planlarken bir çok kimselere danışırım ama son kararı kendim veririm.
7. Seçtiğim meslek yeteneklerime uygun gibi görünüyor ama kendi kişiliğim nedeniyle meslekte başarısız olacağımdan korkuyorum.
8. Zaman zaman başarısızlıklarım oluyorsa da bundan dolayı kendimi değersiz bulmuyorum
9. Kendi şansımı kendim yaratabileceğim inancındayım.
10. Kendimi işe yaramaz zavallı bir kimse olarak görüyorum.
11. Daima başkaları tarafından korunmaya ve desteklenmeye ihtiyacım oluyor.
12. Başarımı gayret ve yeteneğinden çok şansıma borçluyum.
13. Hatalı olduğum zaman hatamı kabul etmek bana zor geliyor.
14. Olduğum gibi davranıyor ve sonucuna da katlanmanın gereğine inanıyorum.
15. Gerekğinde hatalarımı ve eksik yanlarımı açıklamada sakınca görmem.
16. Hata yaptığımı anlayınca özür dilemekten çekinmem.
17. Nedense bütün aksilikler beni bulur.
18. Gerekğinde kişinin kendini değiştirebileceğine inanıyorum.
19. Karşılaştığım güçlükler ailemin bana iyi bir eğitim verememiş olmasından ileri geliyor.
20. İnsanlar beni anlamıyor.
21. Sorumluluk almaktan kaçınıyorum.
22. Kararsız bir insan oluşumdan dolayı yaşamım tatsızlaşıyor.
23. Derslerimden düşük not alışıma genellikle kendi tembelliğimin sonucu olarak görüyorum.
24. Kendimle ilgili konularda karar vermede güçlük çekiyorum.
25. Benimle ilgili konularda yakınlarımla benim yerime karar vermeleri bana güven sağlıyor.
26. Yaptığım seçimlerden ve işlerden dolayı çoğu zaman pişman olurum.
27. Kendimi günahlarımdan dolayı değersiz buluyorum.
28. Geçmişime bakınca aşırı bir utanç ve pişmanlık duyuyorum.
29. Kendimi yaşamaya değer ve toplum içinde yeri olan bir kimse olarak görüyorum.
30. Yaptıklarımın dolayı Allah'ın beni cezalandıracağından korkuyorum.
31. Ailemin beni olduğumdan daha iyi görmesi karşısında onları aldatmış olmanın üzüntüsünü duyuyorum.
32. Haksızlıklar karşısında bile kendimi savunamıyorum.
33. Zor durumlarda genellikle yalan ve hileye başvurmam.
34. Genellikle dedikodu yapmaktan hoşlanmıyorum.
35. Hakkımda asılsız dedikodular yapılıyor.
36. Hakkımda gerçeğe dayanan bazı dedikodular var.

37. Genellikle başkalarının yanında terler ve bunalırım.
38. Bir topluluk içinde bütün gözler bana çevrilmişçesine tedirgin olurum.
39. Yabancılarla tanışmak ve yeni dostlar edinmekten hoşlanırım.
40. Kendimle ilgili sorunların çözümünde gerekirse başkalarının yardımını isteyebilirim.
41. Başkaları beni seyrederken iş yapamıyorum.
42. Başkaları bana baktığında yürümeyi şaşırıyorum.
43. Arkadaşlarımın davetini beklemeden gereğinde onların grubuna katılırım.
44. Gereğinde duygu ve düşüncelerimi açıklayabilirim.
45. Gereğinde bildiklerimi ve gördüklerimi başkalarına anlatabilirim.
46. Genellikle topluluk içinde bulunmaktan hoşlanırım.
47. Girişken bir insan sayılırım.
48. Bana baktıklarında mutlaka bir kusurum olduğu duygusuna kapılırım.
49. Topluluk İçinde rahat konuşamıyorum.
50. Genellikle başkalarının dikkatini üzerime çekmekten sıkılırım.
51. Yerinde ve haklı bile olsa yüzüme yapılan övgülerden utanırım.
52. Diğer insanlar hakkındaki düşünce ve kanılarımı başkalarının lafıyla değiştirmem.
53. Olaylar ve insanlar hakkındaki yargılarımı kendi deneyimlerimle oluştururum.
54. Başkaları benim değer ve inançlarıma ters düşen bir işi yapmamı istediklerinde onları red edemem.
55. Olduğum gibi görünmekten hoşlanmıyorum.
56. Kendi değer ve inançlarım başkalarınınkine ters düşse bile onları açıkça ortaya koyar ve savunurum.
57. Başkalarının ahlaki değerlerine uygun davranmayabilirim.
58. Genellikle isteklerim beğenilerim ve değerlerime uygun bir yaşam sürüyorum.
59. Başkalarının benim inançlarıma ve değerlerime uygun davranmasını beklemiyorum.
60. Genellikle olduğum gibi davranırım ve olduğum gibi görünmeye çalışırım.
61. Gereğinde hakkımı ararım.
62. Genellikle kendimden çok başkalarını memnun etme çabasıdayım.
63. Eğer duygu ve düşülmelerimden utanırsam bunları tam karşıtı olan bir davranışla gizlerim.
64. Arkadaşlarımın bir çoğu kadar güzel ve yakışıklıyım.
65. Kendimi oldukça çirkin ve sevimsiz buluyorum.
66. Normal bir beden yapısına sahibim.
67. Boyum oldukça kısadır.
68. Oldukça sıksa ve çelimsizim.
69. Gizlediğim bazı fizik kusurlarım var.
70. Kulağım iyi işitmiyor.
71. Gözlük takmak zorundayım.
72. Oldukça şişmanım.
73. Sağlıklı bir insanım.
74. Güzel olmayan yanların kadar güzel yanlarım da var.
75. Doğuştan getirdiğim bedensel bir özürüm var.
76. Kalıtsal bir özürüm var bu benim çocuklarımda da görülebilir.

77. Karsı cinsten arkadaşlarımın bana duygusal yaklaşımından utanıyorum.
78. Karsı cinsin duygusal yaklaşımı beni öfkeliendiriyor.
79. Kızlı erkekli bir toplantıda kendimi rahat hissetmiyorum.
80. Kendi cinsiyetimden (kız ya da erkek olmaktan) memnunuz.
81. Karşı cinsten arkadaşlarla beraber olmaktan mutluluk duyuyorum.
82. Okul yaşamında arkadaş seçerken kız erkek ayırımı yapmam.
83. Cinsel dürtüler kontrol altına alınmalı ama utanç verici sayılmamalı.
84. Toplumun onayladığı durumlarda bile cinsel ilişkileri kirli ve iğrenç buluyorum.
85. Karşı cinsten biri(leri)nin benimle duygusal yakınlık kurma isteğinde olduğu kanısındaım.
86. Arkadaş saydıklarım beni arar ve benden hoşlanırlar.
87. Arkadaşlarım benim dostluğuma güvenirlir.
83. Arkadaşlarım beni pısırik ve beceriksiz bulurlar.
89. Arkadaşlarım beni küçümsüyorlar.
90. Arkadaşlarım beni gruplarına isteyerek alırlar.
91. Arkadaşlarım ciddi işlerde ve çalışmalarda benimle beraber olmak isterler.
92. Arkadaşlarım beni ağzı gevşek ve sır saklamaz bulurlar.
93. Hiç kimse beni sevmiyor.
94. Arkadaşlarım bana düşman oldular.
95. Ailem çok sever.
96. Öğretmenlerin çoğu beni diğer arkadaşlarım kadar önemsemiyorlar.
97. Çevremdeki insanlar beni ilgilendiren konularda bile benim fikrimi almazlar.
98. Ev sahibini rahatsız edeceğim düşüncesiyle misafirliğe gitmekten çekinirim.
99. Diğer insanlar arasında bir yerimin olduğuna inanıyorum.
100. Diğer insanları kendimden uzaklaştıracak kadar çevreme koku saçıyorum.
101. İnsanlar beni övdüklerinde içimden bu kadar değerli olmadığımı düşünürüm.
102. Arkadaşlarım beni yetenekli fakat alçak gönüllü bulurlar.
103. Kolay arkadaş edinebilirim.
104. Psikolojik yönden normal ve rahat bir insan sayılırım.
105. Gerektiğinde yaşamın kötü yönleriyle yüz yüze gelmekten çekinmem.
106. Kendimi dürüst ve samimi bir insan olarak görüyorum.
107. İstemediğim halde çabuk kızıyor ve sinirleniyorum.
108. İnsanları seviyorum ve onlarla beraberlikten mutlu oluyorum.
109. Yaşamın güzel ve ilginç yanlarını görerek mutlu oluyorum.
110. Kendi çabamla yenebileceğim güçlüklerden dolayı mutsuz olmam
111. Yeni durumlara kolay uyum yapabiliyor ve yeni yaşantılardan hoşlanıyorum.
112. Alınan bir insan değilim.
113. Sebatlı ve iradeli bir insanım.
114. Kolay mutlu olamıyorum genellikle karamsar bir insanım.
115. Kendimi yaşamağa değer ve toplumda yeri olan bir kimse olarak görüyorum.
116. Başkaları ile ilişkilerimle onların duygu ve düşüncelerini gözetirim.
117. Anlamlı ve amaçlarıma uygun bir yaşam sürdürüm.
118. Bazen yalnızlıktan hoşlanırım.
119. Eleştiriyi benliğime yöneltmiş bir tehdit olarak görürüm.
120. Eleştirilerden önce rahatsız olsam bile sonradan üzerinde durur ve yararlanma gereği duyarım.

121. Bazı konularda başarısız olabilirim ama verimli ve başarılı olduğum alanlarda var.
122. Bazı alışkanlık ve kusurlarıma rağmen gene de normal ve uyumlu bir insanım.
123. Üzerime aldığım görevi kusursuz yapmam şarttır.
124. Bazen ters ve geçimsiz bazen ise sıcak ve yumuşak olurum.
125. Çirkin ve sevimsiz yönlerimi iyi ve sevimli yönlerim kapatıyor
126. Arkadaşlarım bazı kusur ve noksanlarımı şaka konusu yaparak beni incitiyorlar.

KAYNAKÇA

- Anıl, Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir. 1999.
- Akkoca, B.O. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çatışma Eğilimleri Üzerindeki Etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya,1999.
- Aladağ, Yatan ve ayakta tedavi gören hastaların sosyal destek ve sosyal karşılaştırma düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara. 2000.
- Alpsan, B., **Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi**(Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1978.
- Altunbaş, G. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Kişisel Özellikleri Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İlişkisi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2002
- Andrews, B., Brown, W.G. Social Support, onset of depression and personality. *Social Psychiatry and Psyciatric Epidemiology*, (1988), 23: 99-108.
- Armsden, G.C. Greenberg, M.T The Inventory of Parent and Peer Attachment Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16(5): 427-454.

- Aydın D. Social Network Composition, Social Support And Psychological Well-Bemg in First Year Metu Students: A longitudinal Investigation. *Master Tesis*. The Middle Technical University,1999.
- Banaz, M. Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Ege Üniversitesi. İzmir. 1992.
- Barrera, M.J. & Jones, C.G. Family and Peer Social Support as Specific Correlates of Adolescent Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1992 20(1):1-16.
- Başaran, İ.E. "**Yönetimde İnsan İlişkileri-Yönetimsel Davranış**", Ankara, Kadioğlu Matbaası, 1992.
- Baymur, F. **Genel Psikoloji**, İstanbul, İnkılap Kitabevi, 1976.
- Bayram, D. Bir grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi. *Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, 1999.
- Brown, S.D. Brady, T. Lent, R.W. Wolfert, J.H.S. Perceived social support among college students: Three Studies of the Psychometric characteristics and Counseling Uses of the Social Support inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 1987, 34/3: 337-354.
- Bru, E. Boyesen, M. Munthe, E. Roland, E. Perceived social support at school and Emotional and Musculoskeletal Complaints among Norwegian 8. grade students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1998, 42(4): 339-356.
- Budak, B. Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuzmayıs

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Samsun, 1999.

Can, G. **Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler**, Eskişehir : Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1990.

Cheng, C. Role of Perceived Social Support on Depression in Chinese adolescents. A Prospective study Examining the Buffering Model. *Journal of Applied Social Psychology*, 1997, 27(9): 800-820.

Cohen, S. Wills, T.A. Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis, *Psychological Bulletin*, 1985, 98(2): 310-357.

Compas, E.B. Lesley, A. S. Wagner, M.B. and Vannatta, K. Relationship of events and social support with psychological dysfunction among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 1986, 15(3): 205-221.

Çakır, Y. 12-18 Yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik araştırması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 1993.

Duckitt, J. Social support, Personality and the predition of psychological distress: An Interactionist approach. *Journal of Clinical Psychohgy*, 1984, 40 (5); 1199-1205.

Eker, D. Arkar, H. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995, 10(34): 45-55.

Elbir, N. Lise I.sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000

Enç, M. **Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü**, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1974.

Enç, M. **Ruhbilim Terimleri Sözlüğü**, II.Baskı, Ankara,Türk Dil Kurumu Yay., 1980.

Erim, B. Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara, 2001.

Ersanlı, K. **Benliğin Gelişimi ve Görevleri**, Samsun, 1991.

Erkan, G. Ortopedik Özürlü Çocukların Kendini Kabul Düzeyi Üzerine Araştırma, İstanbul, 1990.

Feiring, C. Taksa, L.S. Social Support and children's and Adolescents adaptation to sexual abuse, *Journal of Interpersonal Violence*, 1998, 13(2): 240-246

Flaherty, J.A. Gaviria, M. ve arkadaşları. The rol of social support in the functioning of patients with unipolar depression. *American Journal of Psychiatry*, 1983, 140(4): 473-476.

Furukawa, T., Sarason, I.G. Social Support And Adjusment To A Novel Social Environment. *International Journal of Social Psychiatry*, 1998, 44(1): 56-61

Geçtan, E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 9. Baskı, İstanbul : Remzi Kitabevi, 1993.

Greenblat, M. Becerra, R.M. Serafetinides, E.A. Social network and mental helth: An overview. *Am. Journal of Psychiatry*, 1982, 139(8): 977-984.

Güçray, S. Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılğanlığın karar verme stilleriyle ilişkisi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1998, 2(9): 7-16.

Gülerman, A. "Akademik Danışmanlara Rehberlik ve Psikolojik Danışman Niteliğinin Kazandırılması", Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, 1989, s:161.

Güneysu, S. Bilir, Ş. "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeyine Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Etkisi", *Psikoloji Dergisi*, 1988, Cilt: VI, 1-2.

Güngör, A. Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Ankara,1996

Gürkan, A. Okul çağı çocuğı davranış sorunları ile annelerin anksiyete düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Doktora Tezi*, İzmir, 1998.

Hashima, P. Amato, P.R. Poverty, social support and parental behavior. *Child Development*, 1994, 2:394-403.

Hoffman, M.A. Leavy-Shiff, R and Ushpiz, V. Moderatig effects of adolescent social orientation on the relation betvveen social support and self-esteem. *Journal ofYouth and Adolescence*, 1993, 22(1): 23-55.

——— Social support and self-esteem in adolescence. *Journal of Yoitth and Adolescence*, 1988, 17(4): 307-317.

Işıklı, S. A. Prospective study of life stress, social support and asserteveness among turkish university students. *The Degree of Master of Science in The Department of Psychology. The Middle East Technical University*, 1998.

İlden, A.Z. Roles of personalty dispositions and social support on anxiety and academic achievement: astudy concening adolescents in their transition Period *Master of Science. Department of Psychology.The Middle East Technical University*, 1999.

İmamoğlu, Olcay ve Yeşim Yasak. Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları: 1982 -1992 Döneminde Yayınlanan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme, Yorum ve Öneriler, **Türk Psikoloji Dergisi**, 1993, 8 (30): 29.

İslam, A.Ş. "Bireysel Psikolojik Danışmanın Yaşlılarda Kendini Kabule Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1981.

Jersild, A.T. In Search of Self, New York. Teaches College Columbia, 1969.

Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004. s.220

Kasatura, İlkay. **Kişilik ve Özgüven** Ankara, İmge Kitabevi, 1998.

Kepçeoğlu, M., **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**, Ankara: Toraman Matbaacılık, 1986.

Kılıççı, Y. **Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler**, (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi), Ankara, H.O. 1981.

——— **Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul İle İlgili Yaygın Sorunları**, Ankara: H.Ü. Basımevi, 1985.

——— **Okulda Ruh Sağlığı**. Ankara: Şafak Ofset Tıpe Matbaacılık, 1989.

Köknel, Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 10. Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1985.

Kulaksızoğlu, Adnan. **Ergenlik Psikolojisi**. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000.

Kuzgun, Y. "Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi", Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, Ankara H.Ü., 1973.

Lafreniere, J.D. Ledgerwood, M. Influences of leaving home, perceived family support and gender on the transition to University. *Guidance & Counselling*, 1997, 12:14-20,

Lasko, D.S. and Others. Adolescent depressed mood and parental unhappiness *Adolescence*. 1996, 31(121): 49-57.

Lakey, B. Cognitive processes in perceived social support, *Journal of Personality & Social Psychology*. 1990, 59(2): 337-343.

Leavy, R. Social support and psychological disorder.A review. *Journal of Community Psychology*, 1983, M: 3-21.

Lefcourt, M. H. Martin, R. A. Saleh, W. E. Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984, 47(2): 378-389.

- Lepora, S. J. Evans, G.W. Schneider, M. L. Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991, 61(6): 899-909.
- Lin, N. Dean, A. Social support and depression. *Social Psychiatry*, 1984, 19:83-91.
- Mallinckrodt, B. and Leong, F.T.L. Social support in academic programs and family environments: sex differences and role conflicts for graduate students. *Journal of Counseling and Development*, 1992, 70: 716-723.
- Mary, E.P. Perceived social support and Subjective states in Urban adolescent girls. New York. 1988.
- Maslow, A. **Motivation And Personality**. 2.Baskı, New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- Monroe, S.M. Imhoff, D.R. Wise, B.D. Haris, J.E. Prediction of psychological symptoms under high-risk psychosocial circumstances: life events, social support and symptom specificity. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983, 92(3): 338-350.
- Okanlı, A. Hemşirelik Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Atatürk Üniversitesi. Erzurum Onur, Bekir. **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm**. Ankara, İmge Kitabevi, 1999, 4. Baskı, 1997.
- Önen, F. **Kişinin Kendini Kabulü İle Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: A.Ü. Sos. Bil. Esnts., 1989.

Öntaş, Ö. Kurum Bakımı Deneyimi Olan Genç Yetişkinlerin Sosyal Destek Sistemleri ve Ruh Sağlığı Durumları. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1998.

Ören, N. **Denetim Odağı ve Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler**, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Fen Ed. Fak. Yay., No: 89, 1989.

"Denetim Odağı ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler", Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Sayı 2, 1991.

Ören, N. Gençdoğan, B. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Empatik Becerileri Arasındaki İlişkiler. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı*, Selçuk Üniversitesi. Konya, 1998.

Özcan, B. Do men and women utilize social support differently in stressful work environments? The Institute of Social Sciences. *Masters of Arts in Psychology*. Boğaziçi University, 1997.

Özlale, Y. "Üniversite Öğrencilerindeki Depresif Semptomatolojinin Yordanmasında Stresli Yaşam Olaylarının, Sosyal Desteğin ve Kontrol Odağının Önemi". *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999.

Özgüven, İ.Ethem. "Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Baş Etme Yolları", **H.Ü. Eğitimi Fakültesi Dergisi** 7: 5-6, 1992.

Patrick, F. Social support from family and friends is not necessarily the same. ERIC Publications, 1991.

Pintrich, P.R. "Classroom Experience And Children's Self-Perception Of Ability Effort And Conduct", **Dissertation Abstracts International**, Vol: 43, No: 6, 1982.

Procidano, M, Heler, K. Measures of perceived social support from friends and from family: Tree validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 1983, *n(1)*: 1-24,

Rapport, L. Personality Development: The Chronology Of Experience, Illinois: Scott Foresman, 1972.

Rosenfeld, B. Richman, J. Social support for adolescents at risk of school failure, *Social Work*, 1998, 43(4): 309-320.

Rosenfeld, L. R. Richman, J. Low social support among at risk adolescents. *Social Work in Education* , 1998, 20,23-34.

Sarason, I.G, Sarason, B.R. Potter, E.H. and Antoni, M.R Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine*, 1985, 47(2): 156-163,

Sarason, B.R. Pierce, G.R. Shearin, E.N. Sarason, I.G. and Waltz, J.A. Perceived social and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60(2):273-287.

Smart, R.G. Walsh, G.W. Predictors of depression in street youth. *Adolescence*, 1993, 2(109): 41-53.

Sorias, Oya. "Sosyal Destekler ve Ruh Sağlığı", **Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi** , 1998a, 27(1): 359-362.

——— "Sosyal Destek Kavramı", **Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi** 27 (1): 353-356, 1998b.

——— 1997 "Sosyal desteğin değerlendirilmesi I: Kullanılan ölçüm araçlarının gözden geçirilmesi". *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(2): 19-26

——— 1998 "Sosyal desteğin değerlendirilmesi II: Toplumdan seçilmiş bir örnekleme sosyal ağı yapısal özellikleri ve algılanan destek". E. Ü. Edebiyat Fakültesi Psikoloji Seminer Dergisi, 6:27-40.

Soylu, Ö. Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2002.

Süleymanoğlu, B. "Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Eğitiminin Kendini Kabul Düzeyine Etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara : Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.

Şahin, Deniz. "Sosyal Destek ve Sağlık", **Sağlık Psikolojisi**. Ed: Ülgen H. Okyavuz Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınlan No: 19, 1999.

Tao. S, Dong. Q. "Social support: relations to coping and adjustment during the transition to University in the people's republic of China", *Journal of Adolescent Research*, 2000, 5, 123-130.

Taylor, S.E. Falke, L.R. Lichtman, R.R. Social support, Support Groups and the Cancer Patient. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1986, 54(5): 608-615.

Taysi, Ebru. "Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma". Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi SBE, 2000.

- Temüğe, T. Kendini Kabul Envanterinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması,
(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: H.Ü. Sos.Bil. Enst., 1987.
- Türkcan, A. Akvardar, Y. Çakmak, D. Alkol bağımlılarında algılanan sosyal destek. 34.Ulusal Psikiyatri Kongresi ve Uluslararası Uydu Sempozyumu : Dünya Kültür ve Tam İzmir, 1998.
- Tüzün, Z. Life events, depression, social support systems, reasons for living and suicide probability among university students. The Degree of Master. Department of Psychology. The Middle East Technical University, 1997.
- Ünsal, P. Bir iş ortamında algılanan sosyal desteğin işlevlerine, kaynaklarına, cinsiyet ve mesleğe göre incelenişi. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. Boğaziçi Üniv. İstanbul, 1996.
- Wall, J. Covell, K. Macintyre, P.D. Implications of social supports for adolescents' Education and career aspirations. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 1999, 31(2): 63-71.
- Windle, M. Temperament and social support in adolescence: interrelations with depressive symptoms and delinquent behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 1990, 21(1): 19-24.
- Winemiller, D.R. Mitchell, M.E. Sutliff, J. And Cline, D.J. Measurement strategies in social support: A descriptive review of the literature, *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49/5: 638-647.
- Van Beest, M. Baerveldt, C. The Relationship Between Adolescents' Social Support From Parents and From Peers. *Adolescence*, 1999, 34 (133): 193-202.
- Yazar, O.Z. Kendini Kabul Düzeyi Düşük Ve Yüksek Olan Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Algılamaları İle Kendini Ayarlama

Becerileri Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi),
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1996.

Yıldırım, İ. "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliliği". *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1997a 13:81 -87

——— "Akademik Basan Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi/PDR*. 1997b 2(10):33-45.

——— "Akademik Basan Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi/PDR*. 1997c 2(9):33-38.

——— "Bir Sosyal Destek Programının Etkililiği: Deneysel Bir Çalışma"
Eğitim ve Bilim Dergisi/PDR. 1999 23,113:66-72

Yörükoğlu, Atalay. **Gençlik Çağı**: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 1993.

ÖZGEÇMİŞ

Zülfikar BAŞER, 1980 Yılı'nda Gümüşhane'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Gümüşhane'de tamamladı. 1998 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nı kazandı. 2002 yılında buradan mezun oldu. Aynı yıl lisans üstü eğitime kayıt yaptırmaya hak kazanan BAŞER, Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Ilıca Yavuz Selim Yatılı İlköğretim Bölge Okulu'nda Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktadır.