

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGUSAL ÖZERKLİK,
SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Mehmet Ali GÜNEY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

KONYA 2017



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı Mehmet Ali GÜNEY

Numarası 138301051089

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Programı Tezli Yüksek Lisans

Tezin Adı ERGENLERDE DUYGUSAL ÖZERKLİK, SOSYAL DESTEK VE
ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet Ali GÜNEY
	Numarası	138301051089
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Tezin Adı		ERGENLERDE DUYGUSAL ÖZERKLİK, SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ERGENLERDE DUYGUSAL ÖZERKLİK, SOSYAL DESTEK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ başlıklı bu çalışma 14/03/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Erdal HAMARTA	Danışman	
Doç.Dr. Bülent DİLMAÇ	Üye	
Yr.Doç.Dr. Seher AKDENİZ	Üye	

ÖNSÖZ

İnsan hayatının en kritik dönemlerinden biri olan ergenlik dönemini anlamak ve anlamlandırmak amacıyla ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemek için yaptığım bu çalışmada değerli görüş ve önerileriyle çalışmama rehberlik eden, tez çalışmamın tüm safhalarında benden yardımını esirgemeyen çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Erdal Hamarta'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ölçeklerini kullanmama izin veren Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a, Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a ve Yrd. Doç. Dr. Metin DENİZ'e teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmamda çeviri metinlerde yardımcı olan Ayşegül DERİN'e tez yazımında her daim destek sağlayan Zekeriya GÖKCE'ye izin konusunda göstermiş olduğu anlayış için kurum müdürüm Mustafa DURLANIK'a çalışmamda bana destek olan Meram Rehberlik Araştırma Merkezindeki mesai arkadaşlarıma, araştırma yaptığım okulların Rehber Öğretmenlerine ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinin değerli Öğretim Üyelerine içtenlikle teşekkür ederim.

Dualarını her daim hissettiğim anneme, bu süreçte beni destekleyen eşime, çocuklarıma teşekkür ederim.

Mehmet Ali GÜNEY

KONYA- 2017



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı	Mehmet Ali GÜNEY
Numarası	138301051089
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Tezin Adı	Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini, 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Konya ili Meram ilçesinde bulunan devlet ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenlerden oluştururken, örnekleme ise eğitim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu, 284'ü erkek, 246'sı kız olmak üzere toplam 530 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Steinberg ve Silverberg tarafından 1986'da geliştirilen ve Deniz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Yıldırım'ın (1997 ve 2004) geliştirdiği Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca

öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon ve Regresyon Tekniği kullanılmıştır. Verilerin istatistik analizi SPSS programı ile yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan aile desteğinin duygusal özerkliğin alt boyutlarının tamamına (idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme) katkısı varken; öznel iyi oluş ve algılanan öğretmen desteğinin sadece iki boyutta (idealleştirmeme, bağımsızlık) katkısının olduğu bulunmuştur. Bunların yanın da öznel iyi oluş ve algılanan arkadaş desteğinin bu alt boyutlara katkısı görülmemiştir.

Bu çalışmanın insan hayatının en kritik dönemlerinden birisi olan ergenlik dönemini anlama ve anlamlandırmaya katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Öznel İyi Oluş, Duygusal Özerklik, Ergenler



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet Ali GÜNEY
	Numarası	138301051089
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	The relationship between emotional autonomy, social support and subjective well-being in adolescents

ABSTRACT

The aim of the present study is to determine a relationship between emotional autonomy, social support, and subjective well-being in adolescents. Relational survey model among the general survey models were employed in the present study. Whereas the universe of the present study is made of adolescents enrolled at state secondary education schools within Meram district of Konya during 2014-2015 academic year, the sample of students within the same universe selected randomly. A total of 530 high school students, 284 male and 246 female, made up the study group of the present study. The Emotional Autonomy Scale developed by Steinberg and Silverberg 1986 and translated into Turkish by Deniz (2010), Scale of Perceived Social Support developed by Yıldırım (1997 and 2004) and Subjective Well-Being Scales developed by Tuzgöl Dost (2004) were the scales used. Moreover, a personal information form was also employed to obtain demographic information.

SPSS program was used for data analysis in particular t-test, one-way analysis of variance, and Pearson Moments Product Correlation and Regression Technique.

According to the findings, whereas a contribution of subjective well-being to perceived emotional autonomy was determined in all the sub-dimensions (idealization, autonomy, and individualization) was determined, perceived teacher support had a contribution to only two sub-dimensions (idealization, autonomy). However, no contribution of subjective well-being to perceived emotional autonomy peer support was determined in any of the subdimensions. The present study is considered to have a significant contribution to understanding adolescence, a critical period with a lasting impact in any human being.

Key Words: Perceived Social Support, Subjective Well-Being, Emotional Autonomy, Adolescent

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar.....	4
BÖLÜM II	5
2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
2.1. ÖZERKLİK	5
2.1.1. Özerkliğin Alt Boyutları	5
2.1.1.1. Duygusal Özerklik	6
2.1.1.2. Davranışsal Özerklik.....	6
2.1.1.3. Bilişsel Özerklik	7
2.1.2. Ergenlikte Özerklik Gelişimi	7

2.1.3. Özerkliğin Kazanılmasında Kuramsal Yaklaşımlar	8
2.1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım	8
2.1.3.2. Bilişsel Yaklaşım	9
2.1.3.3. Eklektik Yaklaşım.....	10
2.1.4. Yapılmış Araştırmalar.....	10
2.1.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	10
2.1.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	13
2.2. SOSYAL DESTEK.....	14
2.2.1. Sosyal Desteğin İşlev ve Şekilleri	16
2.2.2. Sosyal Desteğin Ölçülmesi	19
2.2.3. Sosyal Destek Modelleri	20
2.2.4. Algılanan Sosyal Destek	20
2.2.5. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar	21
2.2.5.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	21
2.2.5.2. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	23
2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ	27
2.3.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar	29
2.3.1.1. Erek (Amaç) Kuramı	29
2.3.1.2. Etkinlik (Akış) Kuramı	31
2.3.1.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	32

2.3.1.4. Yargı Kuramları.....	33
2.3.1.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	34
2.3.1.6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	35
2.3.1.7. Beklenti Düzeyi Kuramı	36
2.3.1.8. Uyum Kuramı	37
2.3.1.9. Dinamik Denge Kuramı.....	38
2.3.1.10. Bağ Kuramları.....	40
2.3.1.11. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı	41
2.3.1.12. Nörolojik Kuram.....	43
2.3.1.13. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı	43
2.3.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar	44
2.3.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	44
2.3.2.2.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	49
BÖLÜM III	54
3. YÖNTEM	54
3.1. Araştırmanın Modeli.....	54
3.2. Çalışma Evreni-Grubu	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	55
3.3.2. Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ)	55

3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R).....	56
3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği	58
3.4. Verilerin Analizi	60
BÖLÜM IV	62
4. BULGULAR.....	62
BÖLÜM V	69
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	69
5.1. Cinsiyet ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki	69
5.1.1. Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet.....	69
5.1.2. Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet	69
5.1.3. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destekle Cinsiyet Arasındaki İlişki:.....	70
5.1.4. Öğretmenden Algılanan Sosyal Destekle Cinsiyet Arasındaki İlişki:	71
5.2. Cinsiyet ve Öznel İyi oluş Arasındaki İlişki	71
5.3. Cinsiyet ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişki:	72
5.4. Ergenlerin Öznel İyi oluş ve Algılanan Sosyal Destek Puanları ile Duygusal Özerklik İdealleştirmeme, Bağımsızlık ve Bireyleşme Arasındaki İlişki.....	74
BÖLÜM VI.....	77
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA.....	80
EKLER.....	89

Kısaltmalar

DÖÖ : Duygusal Özerklik Ölçeği

ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÖİÖ : Özel İyi Oluş Ölçeği

AİD : Aile Desteği

ARD : Arkadaş Desteği

ÖĞD : Öğretmen Desteği

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Yaşamları boyunca insanların sürekli değişip geliştiği ve bu değişimlerin yoğun olarak yaşandığı dönemlerden birisi de şüphesiz ergenlik dönemidir (Deniz, 2010). Tüm anne babalar başta olmak üzere toplum ergenlerin kendine güvenen, sağlıklı, mutlu ve kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler olarak yetişmelerini ve bu yönde değişmelerini ister. Bunu gerçekleştirmenin yolu ise ergenlerin dönemsel özelliklerini bilmek, onlarla doğru iletişim kurmak ve doğru biçimde onlara destek olmaktan geçer. Çünkü bu dönem yüzleşilmesi gereken temel görevler olarak eğitim, olgunlaşma ve beklemeyi içeren bir dönemdir (Onur, 1995). Bunun içinde ergenlerin algıladığı sosyal desteğin, duygusal özerkliği ve öznel iyi oluş durumuna etkisini bilmekte yarar görülmüştür.

Kulaksızoğlu (2004) ergenlik dönemini; boyca, bedence, büyüme ile birlikte sosyal, duygusal, hormonal, cinsel, zihinsel ve kişisel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluş ile başlayıp bedence büyüme ile sona erişildiği düşünülen özel bir evre olarak tanımlamıştır.

Hall'e (1904) göre fırtına ve stresli bir dönem olarak betimlenen ergenlik dönemi bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamda ortaya çıkan birçok değişikliği hızla deneyimlediği, yaşamın tüm alanlarına etki eden bir süreçtir. Bu dönemde ergene ilişkin toplumsal rol ve beklentiler değişir ve sorumluluklar artar, aile ve çevre ile olan ilişkiler yeniden gözden geçirilir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görülen ergenlik döneminin başlıca gelişimsel ödevleri bireyleşme ve kimlik duygusunun kazanılmasıdır (Erikson 1968). Havighurst (1972) ergenlik döneminde bir dizi gelişimsel görevler olduğunu ve ergenin bu görevleri sağlıklı bir şekilde başardığında olgunlaşacağını belirtir. Noom vd. (2001) ise bu gelişim görevlerinden birisinin de özerklik olduğunu; özerkliğin, birçok ergen için

“yetişkin olabilmenin gerekli bir parçası olan kimlik duygusunu geliştirmek” kadar önemli olduğunu ifade eder.

Ryff ve Keyes’e (1995) göre özerklik, bireyin kendi davranışlarını belirlemede ve kararlarını vermede bağımsız olmasıdır. Özdemir ve Çok (2011) ise ergenlik döneminde bireylerin bağımsız olabilmek için çaba harcadığını ve hayatları ile ilgili kararları kendilerinin almak istediklerini ve bu “bağımsızlık arayışı ve gereksinimi” genel olarak “özerklik” olarak adlandırıldığını ifade eder.

Noom (1999) özerkliği davranışsal, işlevsel ve duygusal özerklik olarak üç boyuta ayırırken duygusal özerkliği, “ergenin ana babasından ve akranlarından duygusal olarak bağımsızlaşması” anlamına geldiğini belirtir.

Steinberg (2007) ise özerkliği duygusal, davranışsal ve değer özerkliği şeklinde üçe ayırırken; duygusal özerkliğin, “bireyin özellikle ailesi ile olan yakın ilişkilerindeki değişimlerle ilgili bağımsızlığı” içerdiğini ifade etmiştir. Ergenin bu dönemde ki bağımsızlık durumları, değişimler ve gelişmeler elbette bir sosyal çevre içinde gerçekleşmektedir. Ergenin bu sosyal çevre içinde almış veya hissetmiş olduğu sosyal ve psikolojik destek ergenin duygusal özerkliğine ve öznel iyi oluş düzeyine dolayısı ile bağımsızlığına ve bireyleşmesine etki edeceği söylenebilir. Bu sosyal desteği ise Yıldırım (1997) “bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak” tanımlanabileceğini belirtirken; Lepore, vd. (1991), Saygın (2008), Dülger (2009), Köksal Akyol ve Salı (2013) sosyal destek kavramını, “bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlanması, gerçek kabul ettikleri yardımı sağlamaları veya önemli, değerli bulduğu sosyal gruba bağlılık geliştirmeleri olarak” açıkladıklarını belirtmişlerdir.

Diener (1984) öznel iyi oluşu, “bireyin yaşadığı olumlu, olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirme” yani “bireyin yaşamını değerlendirme ve yargı bildirme anlamına geldiğini” ifade ederken; bir başka çalışmasında “bilişsel ve duyuşsal

bileşenlerden oluşan doyumun öznel hali ve olumlu ruh sağlığı” olarak tanımlamıştır (Diener, 2000).

Sonuç olarak ergen yetişkinliğe erişmeden önce duygusal özerklik için vermiş olduğu mücadelesinde algılamış olduğu sosyal destek ergenin olumlu veya olumsuz duygulara kapılmasına yani öznel iyi oluşuna etki edeceği düşünülmektedir.

1.1. Problem

Ergenlerde “sosyal destek”, “duygusal özerklik” ve “öznel iyi oluş” arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Alt Problemler

Ergenlerde öznel iyi oluş ve duygusal özerklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerde öznel iyi oluş ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerde sosyal destek ve duygusal özerklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal desteklerinin duygusal özerklik-idealleştirmeme alt boyutunu yordamakta mıdır?

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal desteklerinin duygusal özerklik-bağımsızlık alt boyutunu yordamakta mıdır?

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal desteklerinin duygusal özerklik-bireyleşme alt boyutunu yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de öznel iyi oluş ve sosyal destek çalışmaları incelendiğinde; duygusal özerkliği etkilediği düşünülen öznel iyi oluş ve sosyal destek ile ilgili ergenler üzerinde yapılmış araştırma bulunmamaktadır. Bundan dolayıdır ki bu

çalışmanın alanımız için bir yenilik getireceği ve aynı zamanda duygusal özerkliğe yönelik kavramsal ve kuramsal katkı sağlayacağı beklenilmektedir.

1.4. Sayıtlar

Öğrenciler veri toplama araçlarındaki maddelere içtenlikle cevap verecekleri varsayılacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2014 – 2015 Öğretim yılında Meram İlçesi devlet ortaöğretim okullarından toplanan verilerle sınırlıdır.

Toplanan veriler, ölçme araçlarında yer alan maddelerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Ergen: “Ergen; psikolojik ve sosyal alanda değişimler yaşayan, kimlik oluşumu, bilişsel gelişim, dürtüsel gereksinim ve duygularda artış olan, anne babadan bağımsızlık sürecindeki bireydir” (Steinberg, 2005; akt., Sönmez, 2014).

Duygusal Özerklik: Bilişsel olarak idealleştirmeme ve ana babayı birey olarak görme; duyuşsal olarak bağımsızlık ve bireyleşme durumudur. Duygusal özerklik, ergenin ana babasıyla olan çocukça bağları düzenleme derecesidir (Deniz, 2010).

Öznel İyi Oluş: “Kişinin o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu ve yaşamından ne kadar doyum aldığını değerlendirmesine denir” (Diener, 1984). Kişinin yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygularıyla ilgili değerlendirmesi olarak tanımlandığı kısaca “olumlu duyguların fazlalığı, olumsuz duyguların azlığı” olarak ifadelendirilmiştir (Diener, 2000).

Sosyal Destek: “Diğer bireylere, gruplara, toplumsal bağlar kurarak ulaşma yönünde bir yaklaşımdır. İnsanın kendisi ile ilgilenildiğine, değer verildiğine ve o toplumun bir üyesi olarak kabul edildiğine inanmasını sağlayan bir süreçtir” (Çakır, 1993).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. ÖZERKLİK

Özerklik sözcüğü; Latince kökenli olup “kendi kendine” anlamına gelen “autos” ve “yönet” anlamına gelen “nomos” sözcüklerinden oluşur. Bu nedenle, özerkliğin işlevsel tanımına baktığımızda; kişinin kendisini yönlendiren bir yeteneğini belirtmeye veya açıklamaya çalışmasıdır (Beckert 2005; akt., Yılmaz, 2007).

A. Freud (1958) özerkliği aile bağı ve kontrolünden kopma olarak değerlendirmiş ve akabinde Blos (1979) ise özerkliği ergenin; aile ile bağlarını koparmadan bireyselliğini elde etmesi olarak ifade etmişlerdir (Akt., Özdemir ve Çok, 2011). Ryan ve Deci (2000) özerkliği, bireyin başlattığı ve yönettiği iş ve işlemler olarak ifade etmiştir (Akt., Özdemir ve Çok, 2011). Kağıtçıbaşı (2005) özerkliği tanımlarken ailedeki ‘etkileşim örüntüleri ve çocuk yetiştirme tarzları’ üzerinde yoğunlaşmıştır (Akt., Çoban, 2013). Collins vd. (1997) ise özerkliği tanımlarken, ergenlerin kendini aile bağlarından koparmadan bireyselliğini kazanıp kendi kararlarını kendisinin verebilmesi olarak ifadelendirmiştir (Akt., Çoban, 2013).

Kısaca özerklikle ilgili tanımlamalara bakıldığında bazıları çocukluktan gelen bağımlılıklardan ayrışmayı bazıları ise seçim yapmayı, amaç belirlemeyi, davranış, duygu ve biliş durumunu düzenlemeye yoğunlaşmaktadır.

2.1.1. Özerkliğin Alt Boyutları

Noom (1999) özerkliği üç boyut ile ele almıştır. Bunlar duygusal davranışsal ve işlevsel özerkliktir. Schwartz (1999) ise özerkliği iki boyut (etkileyici ve entelektüel) ile ele almıştır. Bu iki boyutunda toplumdan etkilendiğini söylemiştir (Akt., Deniz, 2010) Steinberg (2007) göre ise özerklik duygusal, davranışsal ve değer özerkliği olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır.

Özerklik çeşitli alt boyutlar altında ifadelendirilmesine rağmen genellikle duygusal, davranışsal, ve bilişsel özerklik olarak ele alınmaktadır (Sessa ve Steinberg, 1991; akt., Özdemir ve Çok, 2011).

2.1.1.1. Duygusal Özerklik

Steinberg ve Silverberg (1986) duygusal özerkliği açıklarken ergenin ilk önce anababa ve akranlardan bağımsızlığa ulaşmasını duygusal özerklik olarak ifade etmiştir (Akt., Deniz, 2010). Nitekim Noom (1999) duygusal özerkliği ergenin akranlarından ve ana babasından duygusal olarak bağımsızlaşması olarak tanımlamıştır.

Elbette bu ergenin bağımsızlığa ulaşması beraberinde bir süreci de getirecektir. Steinberg (2007) bu sürecin ergenliğin başından genç yetişkinliğe uzanan bir dönem olduğunu ifade eder.

Worthington vd. (1994) göre duygusal özerklik ise devamlı yalnızlık hissi ve aşırı korunma isteğinin olmaması, diğerlerinden duygusal desteğin aşırı olmaması, duygusal baskı hissetmemek, kişilerarası ilişkilerde yeterlilik kazanma ve uygun sosyal sorumluluklar sergileme arzusu olarak tanılandır (Akt., Öksüz, 1997).

Duygusal özerkliği tanımlarken bireyin duygusal olarak ebeveyninden ayrılığını gerektirdiğini; Ergenliğin, “aile ilişkilerini yeniden tanımlayan ve organize eden geçici ve gelişimsel bir dönem” olduğunu ifade etmişlerdir (Tung ve Dhillon, 2006; akt., Erçevik, 2014).

Duygusal özerklik bireyin seçimlerinde kendini güvende hissetmesi, akran ve ebeveyn baskısına karşı koyabilmesi, aynı zamanda diğer bireylere karşı sorumluluk hissetmesi ve sosyal bağımsızlıkla yakından ilişkilidir (Nomm vd., 2001; akt., Sesli, 2014).

2.1.1.2. Davranışsal Özerklik

Noom (1999) davranışsal özerkliği, kişinin davranışlarını etkin bir şekilde düzenlemesi olarak belirtmiştir.

Bir kısım araştırmacılar ise özerkliğin davranışsal boyutunu kişinin kendi kendini yönetmesi, kendi davranışlarını düzenlemesini ve kendi kararlarını almasını ve aldığı kararları uygulamasını içeren aktif ve bağımsız bir işleyiş olarak tanımlamışlardır (Feldman ve Rosenthal, 1991; Sessa ve Steinberg, 1991; akt., Özdemir ve Çok, 2011).

2.1.1.3. Bilişsel Özerklik

Bilişsel özerklik ise kişinin kendine güveninin olması, kendi yaşamını kontrol edebileceğine inanması ve sosyal olarak etkilenmeden karar alabileceği şekilde öznel duygulara sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Sessa ve Steinberg, 1991; Brown vd., 1993; akt., Özdemir ve Çok, 2011).

2.1.2. Ergenlikte Özerklik Gelişimi

Ergenler ergenlik döneminde kimlik gelişimiyle birlikte başarımları beklenen birden fazla gelişim görevleri bulunmaktadır. Özerklik de bu gelişim görevlerinden birisidir. Özerklik, ergenlerin yetişkinliğe geçişindeki kimlik gelişimi kadar önemlidir (Noom, vd. 2001; akt., Çoban, 2013).

Özdemir ve Çok (2011) ergenlikte yaşanan hızlı bilişsel ve fiziksel gelişimlerle birlikte, sosyal ilişkilerin gelişmesiyle açığa çıkan “yeni hak ve sorumlulukların” neticesi olarak kişinin özerklik gelişimi arttığını ifade etmiştir. Duygusal özerkliğin gelişimiyle ilgili yapılan araştırmalarda ergenliğin başından itibaren ve genç yetişkinliğe uzanan bir süreç olarak belirtilmektedir (Steinberg, 2007).

Ergenlerin gelişimde önemli bir yer edinen özerklik ve ilişkili kavramlara bakıldığında, alan yazında bakış açıları ve tanımlamalarda geçmişten itibaren günümüze farklılıklar göze çarpmaktadır. İlk yapılan çalışmalarda kuramlardan psikanalizimin etkisiyle özerklik, aile bağlarından ve ailenin kontrolünden kopma olarak ele alınmıştır. Daha sonraları özerkliği aile bağlarından kopmadan, bireyselliğin kazanılması olarak kullanıldığı görülmüştür. Günümüze gelindiğinde, ergenin ailesiyle yakın ilişkilerini sürdürürken, özerk olması söz konusu olmaktadır (Özdemir ve Çok, 2011).

Ergenlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmede özerk olabilmeleri, önemli görölmektedir. Fakat özerklik, psikososyal gelişimlerinde ergenler için iki ucu keskin kılıç olarak görölmektedir (Noom vd., 1999; akt., Çoban, 2013). Çünkü özerklik, ergenlerin sağlıklı gelişimin göstermesinde bir taraftan aile ile bağların kopması söz konusu iken diğerk taraftan aileyle ilişkilerin önemi söz konusudur (Sandhu ve Kaur, 2012; akt., Çoban, 2013).

Steinberg ve Silverberg, (1986) ölçek çalışmalarında duygusal özerkliği dört alt boyutlu bir değışken olarak değıerlendirmiştir. Bu boyutlar ergenlerin kendi sorumluluklarını alabilme ve kendine güvenme dönemi, ebeveynlerini idealleştirmekten vazgeçmeleri, ebeveynlerini insan olarak görebilme dönemi ve ebeveynlerinden farklı bireyler olarak, onlarla kurdukları ilişkiler içinde bireyleşmeyi hissetme dönemidir (Akt., Çoban, 2013).

2.1.3. Özerkliğiın Kazanılmasında Kuramsal Yaklaşımlar

Ergenlik özerkliği araştırmaları üç teorik yaklaşım üzerine kurulmuştur; psikodinamik, bilişsel ve eklektik yaklaşım. Psikodinamik, bilişsel ve eklektik yaklaşım araştırmacılarının hepsi özerkliğiın farklı durumlarını ayırt etmişlerdir (Yılmaz, 2007).

Duygusal özerklik psikanalitik kuramcılar tarafından aile bağlarından kopma, ayrılma olarak tanımlanmaktadır. Kuramcılar bireyin ergenlik döneminde yaşadığı psişik çatışmalar nedeniyle, önceki dönemlerde kurduğı bağlardan kurtulmak zorunda olduğunu belirtmektedirler (Steinberg, 2007).

2.1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım

Özerklik gelişiminde kuramsal yaklaşımlardan psikoanalitik kuramın öncülerinden biri olan Anna Freud (1958) çalışmalarında, ergenlerin çocukluğun yansıması olarak gördüğü oedipal duygularıyla mücadele etmek için ebeveyniden uzaklaşmayı seçtiklerinin üzerinde durmaktadır. Bu dönemde ergenin ailesiyle çatışmaları artmakta ve bu durumun da ergenin özerkliği için gerekli olduğı söylenmektedir (Akt., Çoban, 2013).

Deniz (2010) bu yaklaşıma göre özerkliği, dürtüsel gelişiminin de bir sonucu olarak ergenin aile bağları ve kontrolünden uzaklaşmaya çalıştığı; aileden oluşan boşluğu doldurmak için ailesinin dışında özdeşim kurabileceği kişiler aradığını vurgular. Blos'a (1967) göre ergenlerin ebeveynleriyle ilişkilerindeki özerkliğin yetersiz olması onları arkadaşlarına yönelmesini sağlamakta ve ebeveynleriyle var olan duygusal bağımlılıkları böylelikle zayıflamaya yol açmaktadır (Akt., Deniz, 2010). Deniz'e (2010) göre Steinberg ve Silverberg (1989) Blos'un (1979) kuramından etkilendiğini, duygusal özerklik kavramını ergenlerin ebeveynlerini algılamalarında meydana gelen değişim olarak kavramsallaştırdıklarını ifade eder.

Psikodinamik araştırmacılar ebeveyn ve ergenler arasındaki ilişkisel değişiklikler üzerinde durmaktadırlar. Ebeveyn ve çocuk arasındaki eşitlikçi olmayan ilişki giderek ve derece derece daha eşitlikçi bir ilişkiye geçiş yapmaktadır (Noom vd., 2001; akt., Yılmaz, 2007). Mahler (1963) özerkliğin kazanılmasını psikodinamik yaklaşımla açıklayan ilk araştırmacıdır. Ayrışma-bireyleşme süreçlerini özerkliğin gelişiminde ilk adım olarak gören Mahler'e göre, ayrışma bireyleşme; yani diğer bireylerden ayrı bir birey olduğunun farkına varmak, kendi bedeni ve bilinciyle bağımsız eylemler gerçekleştirebilmek, bireyin psikolojik doğumudur (Akt., Musaağaoğlu, 2004).

2.1.3.2. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre, özerklik; hedef, istek ve niyetleri belirlemek olarak tanımlanır (Akt., Musaağaoğlu, 2004). Karar vermenin önemi ve kontrol algısı üzerinde duran araştırmacılar tutum ve davranış arasındaki ilişkiyi; seçeneklerin sıralanması, seçim yapma ve işlemler sırasındaki sorumlulukların farkında olma şeklinde ifade etmektedirler (Noom vd., 2001; akt., Yılmaz, 2007).

Musaağaoğlu (2004) Bandura'nın öz yeterlik kuramı, özerkliğin kazanılmasında, bilişsel yaklaşımın en güzel örneklerinden biri olduğunu; insanların fayda hususunda oluşturmuş oldukları inançları, nasıl davranacaklarını, amaca ulaşmak sergiledikleri çabayı ve amaçları ile ilgili

olumlu veya olumsuz hislere kapıldıklarını söyler. Hedeflerine ulaşabilmek için insanlar hedef oluşturma, eyleme geçebilmek için bilişsel hazırlık yapma, çevreyi gözlemleme, kendini değerlendirme ve yargı gibi süreçlerden geçerler (Bandura vd., 1996; akt., Musaağaoğlu, 2004).

2.1.3.3. Eklektik Yaklaşım

Eklektik yaklaşımında ise; ilişkisel ve bilişsel durumlar birlikte ele alınır ve çoğunlukla üçüncü ve dördüncü bir elementle ilişkilendirilir (Noom vd., 2001; akt., Yılmaz, 2007). Özerklik gelişimini eklektik yaklaşıma göre açıklayan ilk araştırmacılar, kararlılık kuramının yaratıcıları, Deci ve Ryan'dır (2000). Bu kurama göre, psikososyal gelişime rehber olan üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlardan biri olan yeterlilik ihtiyacı, kişinin belirlediği hedefleri gerçekleştirebilecek ve istenmeyen sonuçlardan kaçınabilecek yeterliğe ihtiyaç duyması anlamına gelmektedir. Özerklik ihtiyacı, karar alınırken ya da eyleme geçilirken, kişinin kendini ön planda ve sorumlu hissetme ihtiyacıdır. İlişkisel ihtiyaç ise, kişinin toplumdaki diğer bireylerle bağlantısını sürdürme ihtiyacıdır (Akt., Musaağaoğlu, 2004).

2.1.4. Yapılmış Araştırmalar

2.1.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde ergenin özerklik çabasının aile tarafından desteklenmemesinin ve ebeveynler tarafından uygulanan sıkı denetimin ergenin özerklik çabalarının ve kendine yeterlik algısının gelişmesini engelleyen bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg vd., 1992; akt., Musaağaoğlu ve Güre, 2005).

Youniss ve Smoller (1985) yaptıkları çalışmada, yaşça büyük ergenlerin ebeveynlerini idealleştirmekten vazgeçtiklerini fakat ergenlerin ebeveynlerini insan olarak görmede sorun yaşadıklarını yani bu duygunun genç yetişkinliğe kadar gelişmediğini bulmuşlardır (Akt., Çoban, 2013).

Quintana ve Lapsley (1990) üniversiteye devam eden öğrencilerle yapılan araştırma sonuçları, ailelerin bu yaştaki çocukları üzerinde

uyguladıkları sıkı kontrolün, ergenlerin davranışsal ve duygusal özerkliğinin gelişmesine engel oluşturduğunu göstermiştir (Akt., Musaağaoğlu ve Güre, 2005).

Lamborn ve Steinberg (1993) aile desteğinin sağlanmasıyla duygusal özerklik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuç ailelerinin desteğini alan ergenlerin almayanlara göre duygusal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir (Akt., Öksüz, 1997).

Heyer ve Nelson (1993) kolej öğrencilerinin kimlik gelişimi ile duygusal özerkliği arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; boşanmış ailelerin çocuklarında güven ve seksüel kimlik konusundaki olumsuz algılamaların ayrılmamış aile çocuklarına göre daha fazla olduğu; ancak özerklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Akt., Öksüz, 1997).

Teresa ve Holmbeck (1995) ergenlerin uyum düzeyleri ile duygusal özerkliği arasındaki ilişkiyi incelemiş, duygusal özerklik düzeyleri yüksek olan ergenlerin uyum düzeyleri düşük bulunmuş. Aile ortamı ne kadar stresli ise duygusal özerklik düzeyinin o oranda arttığı görülmüş (Akt., Öksüz, 1997).

Ergenlerin ebeveynlerinden bağımsız olma ve bireyleşmenin psikolojik açıdan değerlendirilmesinde değişik sonuçlara varılmıştır. Birtakım araştırmacılar bireyleşme ve bağımsızlaşmanın ergenin gelişim sürecinde gerekli ve önemli olduğunu vurgularken, birtakım araştırmacılar ise ebeveynle yakın ilişkisini sürdürmeye devam eden ve kendilerini onlara bağlı olduğunu düşünen ergenlerin yaşlılarına göre psikolojik bakımdan daha sağlıklı olduklarını bulmuşlardır (Chen ve Dornbush, 1998; Mahoney vd., 2002; akt., Çoban, 2013).

Noom vd. (1999) çalışmalarında psikososyal uyumluluk göstergesi olarak; duygusal, işlevsel ve davranışsal özerkliğin babaya, anneye ve akranlara bağlanmayla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu uyumluluk,

özsaygı, akademik ve sosyal yeterlilik, depresif ruh hali ve sorunlu davranış tarzını içermektedir (Akt., Çoban, 2013).

Noom vd. (2001) tarafından 12 ile 18 yaşları arasındaki ergenlerle yapılan çalışmada ise, tutumsal ve duygusal özerkliğin yaşla birlikte ilerleme gösterdiği bulunmuştur (Akt., Musaağaoğlu ve Güre, 2005).

Soenens ve Vansteenkiste (2005) yaptıkları çalışmada özerkliği destekleyen ebeveyn tutumlarının; “okul, sosyal çevre ve iş arama davranışlarına” belirgin şekilde katkı sağladığı bulunmuştur (Akt., Çoban 2013).

Cinsiyet değişkenine göre kız ve erkekler arasında duygusal özerklik açısından erkeklerin lehine bir farklılık olduğu yönünde çalışmalar vardır. Frank, vd. (1988) kızların anababalarıyla olan ilişkilerinde erkeklere oranla daha düşük duygusal özerklik düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ryan ve Lynch’in (1989) çalışmaları da bu bulguyu desteklemektedir (Akt., Deniz, 2010). Ayrıca Santrock (2012) çalışmasında özerklikteki cinsiyetteki farklılığı, erkeklere verilen bağımsızlığın kızlardan daha fazla olmasından kaynaklandığını ifade etmiştir (Akt., Çoban, 2013).

Cinsiyet ve yaş farklılığının ergendeki özerklik oluşmasına etki durumunu araştıran Fleming (2005) ise, özerkliğin istenilmesinde cinsiyete ilişkin açık bir farklılık söz konusu olduğu; ayrıca, özerkliğin kazanılması için sarf edilen çabanın kızlarda olduğundan daha çok erkeklerde olduğu bulunmuştur (Akt., Çoban, 2013).

Silverberg (1986) yaptıkları çalışmalarda, kızların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde duygusal özerklik gösterdiklerini belirtmişken, Huey ve Henry’nin (2005) yaptığı çalışmada, duygusal özerklik açısından cinsiyetler arası bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır (Akt., Yektaş, 2013).

Bumpus vd. (2001) araştırmalarında Amerikan ailelerinin geleneksel cinsiyet rol yöneliminin kızlara göre erkek çocuklarına daha fazla özerklik sağladığı ortaya konmuştur (Santrock, 2012; akt., oban, 2013).

Tung ve Dhillon (2006) Hindistan kültürü için yaptıkları çalışmada aileler kızlara göre erkekler ile daha fazla çatışma yaşadıkları ve erkeklerin aile kurallarını daha zor kabul ettikleri; buna nazaran kızların ailelerine duygusal manada daha bağımlı oldukları bulunmuştur (Akt., oban, 2013).

2.1.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Aydın (2000) yapmış olduğu çalışmada duygusal ve davranışsal özerklik ile algılanan ebeveyn kontrolünün ilişkisi 11-18 yaş grubu ergenler üzerinde incelemiştir. Duygusal zerklik yaşla birlikte artış gösterirken, ebeveyn kontrolü yaşla birlikte azalma gösterdiğini; aynı zamanda, ebeveyn kontrolünü yüksek olarak algılayan ergenlerin duygusal özerkliğini de daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Demir (2002) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında çocukların özerklik düzeylerinin cinsiyete göre fark göstermediğini bulmuştur.

Musaaoğlu (2004) yaptığı çalışmasında ergenliğin başları, ortaları ve sonlarındaki gruplarla çalışmış ancak bu üç grupta da cinsiyete göre özerklik faktör puanlarında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur.

Yılmaz (2007) alışmasında anne-babadan algılanan demokratik tutumun duygusal ve davranışsal özerkliğin gelişmesinde etkili olduğu bulmuştur. zerkliği destekleyen ebeveyn tutumunun duygusal, davranışsal ve değer özerkliğe açık şekilde katkıda bulunduğunu ayrıca duygusal ve davranışsal özerklik ile akademik başarı arasında pozitif ilişki görüldüğünü saptamıştır.

Morsünbül (2011) alışmasında ergenlikteki özerklik ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini 18-23 yaş aralığında bulunan toplam 602 ergenle yapmıştır. Araştırma sonuçları özerkliğin öznel iyi oluşu

hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilediğini, öznel iyi oluşu ise kimlik biçimlenmesinin doğrudan etkilediğini göstermiştir. Ayrıca çalışmanın sonuçları özerkliğin kimlik biçimlenmesi aracılığıyla öznel iyi oluşu daha yüksek düzeyde açıkladığını göstermiştir.

Çoban (2013) yapmış olduğu çalışmada ebeveynler duygusal özerklik sağlamada çocukların büyümesiyle birlikte kısıtlayıcı oldukları ve ergenlerin kendilerini özerk hissedemediklerini bulmuştur. Ayrıca özerklik gelişimi birçok değişkenden etkilendiğini ve duygusal özerklik cinsiyet, yaş ve ailenin birlikte olma durumuna göre değişiklik gösterdiğini, özerklik açısından kız ve erkek ergenlerin farklılıkları değerlendirildiğinde ise bağımsızlık boyutunda kızların erkeklere; idealleştirmeme boyutunda ise erkeklerin kızlara göre, ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuştur.

Yektaş (2013) yapmış olduğu çalışmada hem kontrol hem de klinik gruplarda yer alan ergenlerde, artan duygusal özerklik puanları ile ebeveynle yaşanan çatışma algısı birbiri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Erçevik (2014) yapmış olduğu araştırmaya göre duygusal özerkliğin gelişiminde genel olarak sosyal desteğin önemi vurgulanırken ve alan yazıda bazı görüşlerin aksine gelişimsel olarak duygusal özerkliğin gelişimi süreç olarak olumlu görülmüştür.

Sesli (2014) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre; Meslek Lisesi öğrencilerinin Anadolu Lisesi öğrencilerine göre; 12. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre; annesi ilköğretim ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin annesi üniversite mezunu olan öğrencilere göre; duygusal özerklik puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini bulmuştur.

2.2. SOSYAL DESTEK

Lepore vd. (1991) sosyal destek kavramını; bireylerin sevildikleri ve korundukları ve bunlara inandıkları bir sosyal sisteme bağlanılmayı veya

önemli, değerli buldukları bir sosyal gruba bağlılık geliştirmeleri olarak açıklamışlardır (Akt., Saygın, 2008).

Sosyal desteğin teorik temeli Kurt Lewin'in (1954) alan kuramı ve davranış tanımına dayandırılan sosyal destek, bireyin çevreden kazandığı sosyal ve psikolojik destek olarak tanımlanabilir. Lewin, (1954) “yaşam alanını belirli bir zamanda bireyin davranışını etkileyen etmenlerin tümü; davranışı ise çevre ile bireyin fonksiyonu olarak” tanımlanmaktadır (Boldwin,1967; akt.,Yıldırım, 1997).

Yıldırım (1997) yaşam alanının yalnızca davranışla ilgili olgularla sınırlı olduğunu ve bu olguların bireyi tanımlayanlar ve çevreyi anlatanlar olmak üzere iki gruba ayrıldığını ifade eder.

Lewin'in (1954) davranış kavramında yer edinen "çevre" kavramı “fiziksel çevre” kastedilmemekle birlikte ama onun içinde var olan “psikolojik bir çevredir”. Psikolojik çevrenin tüm öğeleri davranışı etkiler ve bu nedenle dış durumların anlatımıdır. Lewin’e (1954) göre davranış, psikolojik çevre içinde gelişen bir değişme ve psikolojik çevrenin bütün unsurları bireyin davranışı üzerinde etkilidir. Böylece bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak yeni davranışlar kazanmasını sağlamak için onun psikolojik çevresinde değişiklik yapmasına yardımcı olmakla mümkün olabilir. Bireyin sosyal destek sistemi bu anlamda onun psikolojik çevresi içerisinde değerlendirilmektedir (Yıldırım, 1997; Şenel, 2001).

Pearson’ın (1990) belirttiği gibi, sosyal destek yeni bir kavram değildir (Yıldırım, 1997). Bu kavram ilk defa kendi kendine yardım gruplarında kullanıldığı, kısa sürede sağlık meslek gruplarında yer aldığı akabinde sosyal bilimlerde kendisine yer bulup sosyal beceri hareketine yerleştiği beraberinde de terapi müdahalelerinde, aile terapisine ve geleneksel danışma gruplarında kendine yer bulmuştur. Nihayetinde sosyal destek kavramı; psikoloji, sağlık bilimleri, psikolojik danışma ve rehberlik ve sosyoloji gibi birimlere ve eğitime süratle yerleşirken bir taraftan da araştırılmalara konu olmuştur (Pearson, 1990

akt., Sürücü, 2005). Öyle ki 1960’larda sosyal destek kavramı koruyucu sağlık alanında yapılan çalışmalarla bilimsel araştırma kapsamına girdiği görülmüştür (Gabay, 1989; akt., Gün, 2002).

Caplan (1973) sosyal destek kavramını; kişiye duygusal sorunlarla mücadelede, stres yaratan özel durumlarla baş etmelerinde psikolojik kaynaklarını harekete geçmesinde yardımcı olan; para, materyal, bilgi, beceri paylaşan ya da öğüt vererek yardımcı olan, yakınlarının verdiği destektir (Akt. Eylon, 2001).

Cobb (1976) sosyal desteği; birey bir tür iletişim ve karşılıklı yükümlülükler ağı içinde kendisine değer verildiği, kendisinin gözetildiği ve sevildiğine dair diğer kişilerden edindiği bilgi olarak tanımlamaktadır (Şahin, 1999).

Cohen ve Willis (1985) sosyal desteği; bireyin ilişkide bulunduğu kişi sayısından çok, sırlarını paylaşıp güven duyacağı ve kendi açısından önemli gördüğü kişilerle kurduğu bağ olarak tanımlamıştır (Akt., Turan, 2014). Cohen (2004) için sosyal destek, bireyin stresle başa çıkabilme yeteneğine katkıda bulunan psikolojik ve araçsal kaynaklardır (Akt., Annak, 2005).

Kısaca sosyal destek; bireyin çevresinden gördüğü sevgi, saygı, ilgi, güven, takdir bilgi edinmenin yanı sıra ekonomik, psikolojik ve sosyal nitelikli destek olarak ifade edilebilir (Traş ve Aslan, 2011).

2.2.1. Sosyal Desteğin İşlev ve Şekilleri

Sosyal destek şekilleri farklı yazarlara göre farklı yaklaşımlarla açıklanmıştır. İçerik olarak büyük farklar bulunmamakla birlikte bazı nüansların olduğu görülmektedir. Bireye rehberlik yapan ve geribildirim sağlayan sosyal destek türleri Caplan’a (1974) göre beş grupta toplanabilir:

1. Duygusal Destek (Emotional support): Kişiye sevgi, güven ve ilgi gibi duygularının aktarılmasına;

2. Takdir Desteği (Esteem support): Kişi kusurları ve sorunlarıyla beraber olduğu gibi kabul edilmesi ve saygı görmesine;

3. Maddi Destek (Instrumental Support): Kişinin maddi olarak ve ya, bu yönde hizmet almasına;

4. Bilgisel Destek (Informational support): Kişinin sorunlarını çözmesini sağlayacak bilgi aktarımı veya beceri öğretimine;

5. Beraberlik Desteği (Social companionship): Kişinin boş vakitlerinin birlikte değerlendirilmesine dayanır (Akt: Torun, 1995).

Kahn'ın (1979) teorisine göre sosyal destek üç işlevde bulunabilir:

Duygusal Destek: Diğer insanlara karşı duyulan, paylaşma, sevgi, saygı, sempati, hoşlanma, güven duyma ve dinlemeyi içerir. Duygusal destek, bireyde sevildiği, değerli olduğu duygusunu uyandırdığı için ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi vardır. Aynı zamanda, benlik saygısı ve özgüveni geliştirmede payı dikkate değerdir.

Bilişsel Destek veya Doğrulama: Bireyin kendi kararının desteklenmesi için bireyi dinleyerek ya da problemlerini tartışarak, bilgi veya öğüt vererek yardımcı olmaktır.

Maddi veya Katı Destek: Bireyin işlerini üstlenme, ödünç para verme veya onun yerine fatura ödeme gibi maddi yardımlardır. Bu tür yardımlar, birey adına sorunun çözümünü sağlar (Akt., Ünüvar, 2003).

Barrera ve Ainley (1983) sosyal destekle alakalı altı adet destek alanı tanımlamıştır: Materyal Yardımı, (para ve diğer fiziksel obje biçiminde somut yardımlar) Davranışsal Yardım, (fiziksel emek yoluyla görevleri paylaşma) Yakın Etkileşim, (dinleme, dikkat, saygı ve anlayış ifade etme gibi geleneksel yönlendirici olmayan danışma davranışları) Rehberlik, (öğüt, bilgi ve ders önerme) Geri Bildirim, (bireylere davranışları, düşünceleri yardım duyguları hakkında geri bildirim sağlama) ve Olumlu Sosyal Etkileşimdir (eğlence ve

gevşeme için sosyal etkileşim, eğlence ve gevşeme için sosyal etkileşime katılma) (Akt., Dölger, 2009).

Birch (1998) sosyal destek türlerini duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici destek olarak dört boyutta sınıflandırmıştır: Duygusal Destek, (ilgi, sempati göstermek, karşıdakini dinlemek, arkadaşla gereksinim duyduğunda yanında olmaktır) Bilgisel Destek, (bilgi kaynağı olmak, kişinin bilgiye nasıl ulaşacağını göstermek, yardımcı olmaktır) Araçsal Destek (kişiy gereksinimi olan kaynakları sağlamaktır) ve son olarak Değerlendirici Destek (bireyin neyi nasıl yaptığını değerlendirmek, geri bildirim sağlamak, öneriler sunmaktır) (Akt., Akyol, 2013).

Cohen'e (2004) göre sosyal destek bireyin gereksinim duyduğunda çevresinden elde edebileceği duygusal, sosyal, bilgisel ve araçsal yardımları içermektedir (Akt., Akyol, 2013).

1. Araçsal Destek: Maddi yardım ya da gerekli hizmetlerin sağlanması olarak tanımlanabilir. Araçsal destek bir sorunun doğrudan çözümünü sağlama işlevini görür. Willis'e (1985) göre araçsal destek; ödünç veya karşılıksız verilen para, çocuk bakma, pratik görevlere yardımcı olma, ev sakinleri uzakta olduğunda eve göz kulak olma, kitap, alet, mobilya gibi maddi araçlar sağlamayı içerir. Araçsal destek hastalar, zor durumda olan insanlar ve yaşlılar için büyük öneme sahip olabilir (Akt., Annak, 2005).

2. Duygusal Destek: Araçsal destekten daha soyut olarak tanımlanır. Bireyin diğerleri tarafından beğenildiği, sevildiği, kendisine saygı duyulduğu izlenimini veren davranışları içerir. (Akt., Annak, 2005).

3. Saygı Desteği: Kişinin saygı gördüğü kabul edildiği bilgisidir. Willis (1985) saygı desteğini bir kişinin problemleri hakkında konuşabilecek birine ulaşabilmesi olarak tanımlamaktadır. Saygı desteği; kişinin ihtiyaçlar hiyerarşisindeki saygı ihtiyacını karşılayabilmesini sağlayan kişilerin çevresinde bulunmasıdır (Akt., Annak, 2005).

4. Bilgisel Destek: Birinin problemleriyle ilgilenmek, rehberlik yapmak ve tavsiyede bulunmaktır (Cohen, 2004; Akt., Annak,2005). Kişinin bir problemi anlamasında, tanımlamasında ve başa çıkmasında yardımcı olma işlevi görür. Onay, geri bildirim, sosyal karşılaştırma, tavsiye, önermeler ve yönlendirmeler sağlayan davranışlar, bilgisel destek işlevi ile ilgili davranışlardır (Wan ve Jaccart, 1996; akt., Annak, 2005).

5. Sosyal Arkadaşlıklar: Cohen ve Willis (1985) sosyal arkadaşlıkları diğerleri ile boş zamanlarını geçirme ve eğlence aktivitelerinde bulunma olarak açıklamışlardır. Sosyal arkadaşlıklar, diğerleri ile yakın ilişki kurma ve temas-ilişki ihtiyacını giderir, stresi azaltabilir. Problemleri ile ilgili olarak kaygılanan bireylerin dikkatlerini başka yöne çekmeye yardımcı olabilir ya da pozitif ortamın etkisi ile bu problemlerle baş etmeyi kolaylaştırabilir (Akt., Turan, 2014).

2.2.2. Sosyal Desteğin Ölçülmesi

Sosyal destek kavramı üzerinde çalışan araştırmacılar, yıllarca ortak bir tanım konusunda uzlaşamadıkları gibi sosyal desteğin nasıl ölçüleceği konusunda da bir netlik sağlayamamışlardır.

Sosyal destek nicel ve nitel verilerle değerlendirilmektedir. Nicel ölçümlerde, çevresindeki yardımcı sayısıyla bu yardımı yapan kişilerle görüşme durumu değerlendirilmektedir. Bu durum yapısal destek olarak da adlandırılmaktadır. Diğer kişilerden alınan desteğin ne kadar doyurucu olduğu belirlenmesine de nitel ölçümlerle yapılmaktadır. Yapılan ölçüm ise işlevsel destek olarak adlandırılmaktadır (Torun, 1995).

Hypcress ve Morse'a (1995) göre sosyal desteği değerlendirmek için kullanılan ölçme araçları sosyal desteğin tüm yönlerini içermez. Karşılıklılık ve desteğin olumsuz yönleri gibi alanlar ölçme araçlarına nadiren dahil edilirler. Bu nedenle nitel değerlendirmelerin kullanılması bu tür problemleri azaltabilir (Akt., Turan, 2014).

Heitzman ve Kaplan (1998) bir çok sosyal destek ölçüsünün güvenli gösterilmiş olmasına rağmen geçerliliğin tam olarak sağlanmadığını belirtmişlerdir (Akt., Ünüvar, 2003).

2.2.3. Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Willis (1985) göre sosyal destek, kişinin bedensel sağlık ve psikolojisi üstünde müspet etkilere sahiptir. Sosyal destek ile sağlık arasındaki ilişki, temel etki ve tampon modelleri olmak üzere iki başlıkta toplanmaktadır (Akt.,Turan, 2014).

1. Temel Etki Modeli (Main Effect Model):

Bu model sosyal destek ve sağlık arasında direkt bir ilişki olduğunu savunmaktadır. Öyle ki; kişinin kendini iyi hissetmesine ve fiziksel sağlığını muhafaza etmesine sosyal destek her koşulda olumlu etki sağlamıştır. Ayrıca bu model sosyal destek yokluğunun bireyde olumsuzluğa yol açacağını savunur (Cohen ve Willis, 1985; akt.,Turan, 2014).

2. Tampon Modeli (Buffering Model):

Bu modele göre sosyal desteğin, stres altındaki bireyleri olumsuz etkilerden koruduğu, özellikle birey stresli durumla mücadelede çevresinden yardım alabilecek kaynaklara sahipse yeni değerlendirmeler yapabileceğini, ifade eder. Sosyal desteklerin, strese yol açan problemi çözmeye, problemin ciddiyetine ilişkin olumsuz algıyı azaltmaya, yardımcı olurken stresin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine yaptığı olumsuzlukları ya azaltarak ya da ortadan kalkmasını neden olarak bir tampon görevi sağladığını belirtir (Cohen ve Willis, 1985; akt.,Turan, 2014).

2.2.4. Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek; kişinin bir takım davranışlara (korunma, yardım bir sosyal sistemin içinde bulunma isteği) ihtiyaç duyduğunda, var olduğuna ilişkin inanç taşımasıdır (Başer, 2006). Bir başka tanımda kişiler görüşlerine önem ve değer addettikleri bireylerce değerli bulunulup sevdikleri

yönündeki algılarıdır (Güngör, 1996). Öyle ki kişi sosyal destek işlevlerini yeterliliği konusunda ki mevcut yargısının da algılanan sosyal destek olduğu belirtilmektedir (Prociano ve Heller, 1983; akt., Şencan, 2009).

2.2.5. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

2.2.5.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

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 (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Leavy (1983) tarafından geniş örneklemeler üzerinde yapılan koruyucu sağlık alanındaki çalışmalarda, sosyal desteklerin, bedensel ya da ruhsal hastalıklara karşı dayanma gücü verdiği bulunmuştur (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Flaherty vd. (1983) yaptıkları çalışmada, depresif belirtiler, sosyal destek sistemleri, hayatsal olaylar ve sosyal uyum arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan kişilerin düşük sosyal desteğe sahip olanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Compas vd. (1986) yaptıkları çalışmada, ergenlerde psikolojik düzensizlik, algılanan sosyal destek ve yaşam olayları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal destek bakımından doyum azaldıkça ilişkilerde duyarlılığın, somatik yakınmaların arttığı, anksiyete, ve depresyonun başladığı bulunmuştur (Akt., Şencan, 2009).

Windle (1991) çalışmasında ergenlerde suçlu davranış ve depresif belirtilerle aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek ve mizacın ilişkisi incelenmiştir. İnceleme sonrası, arkadaş ve aile desteğini yüksek algılayan ergenlerin depresif belirtileri ve suça yönelik davranışlarının daha düşük çıktığı görülmüştür (Akt., Kaşık, 2009).

Lustig, vd. (1992) tarafından yapılan çalışmada; yakın arkadaşlıkta sosyal destek ve boşanmayı yaşamış 9 ile 15 yaşları arasındaki çocuklarda adaptasyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada; çocukların boşanma durumuna adaptasyonunda yakın arkadaş desteğinin etkisi olduğu ve bu etkinin yaşa göre değiştiği görülmüştür. Daha büyük çocuklar (13-14 yaş) yakın arkadaşlıktan daha fazla destek almaktadırlar (Akt., Dülger, 2009).

Malecki ve Elliott (1999) 198 öğrenci üzerinde sosyal desteğin önemi ve algılanan sosyal destek düzeylerini araştırmıştır. İnceleme sonrası algılanan sosyal destek düzeyinde ergenlerde yaş arttıkça düşüş olduğu, algılanan sosyal destek düzeyinin erkeklere oranla kız öğrencilerde daha fazla olduğu ayrıca özgüvenin algılanan sosyal destek düzeyi ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Akt., Şencan, 2009).

Van Beest ve Baervelat (1999) yaptıkları çalışmada ergenlerin ebeveyn ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin de yüksek olduğu dolayısıyla arkadaşlardan ve ebeveynlerden algılanan sosyal destek ile aralarında olumlu bir bağlantı tespit edilmiştir (Akt., Şencan, 2009).

Helsen vd. (2000) 12-24 yaş arasındaki 2918 ergende, ebeveyn ve arkadaş desteği arasındaki ilişkiyi, özellikle duygusal problemlere dayanarak bir çalışma alanı geliştirmişlerdir. Çalışma sonucu; ebeveyn ve arkadaş desteklerinin kısmen farklı destek sistemleri olduğuna işaret etmiştir. İlk ergenlik döneminde görülen destek seviyesi, ebeveyn desteğinin azalması ve arkadaş desteğinin artması yönünde değişmiş olsa bile, anne-baba desteği ergenlik dönemindeki duygusal problemin en iyi belirleyicisi olarak ortaya konulmuştur. Arkadaş desteğinin etkisi biraz da olsa, gözlenen ebeveyn desteğinin seviyesine bağlı gibi görülmüştür. Kızların erkeklerden daha fazla ebeveyn desteği algıladığı, duygusal değişimlerin erkeklerde daha uzun sürede olduğu ve daha sonra ortaya çıktığı görülmüştür (Akt., Şencan, 2009).

Rigby (2000) yaptığı çalışmada “okuldaki arkadaş baskılarının ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyine olan etkisi” incelenmiştir. İncelenme neticesinde her iki cinsiyette de akran tarafından baskı yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyinin düştüğü, algılanan sosyal destek düzeyi düşük akran baskısı yüksek, olan ergenlerin psikolojik durumlarının da bu durumdan negatif yönde etkilendiği bulunmuştur (Akt., Nur Şahin, 2011).

Calsyn vd. (2005), ergenlerdeki sosyal anksiyete ve sosyal destek ilişkisini araştırdığı çalışmalarından sosyal anksiyete ve sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır (Akt., Demirtaş, 2007).

Wight vd. (2006) çalışmalarında “sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini” araştırmışlardır. İnceleme sonrası yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin (arkadaş, aile, ya da diğer yetişkinlerden) düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ruh sağlığını koruduğu tespit edilmiştir (Akt., Şencan, 2009).

Newman vd. (2007) yaptığı çalışmaya göre akran ilişkileri ve akran grubunun yapısı, ergenlik dönemi içerisinde zamanla değişme eğiliminde olduğu ve aile ilişkilerine oranla kısa ömür olduğu bulunmuştur. Buna rağmen yakın arkadaşlıklar aidiyet duygusunu beslediği ve depresyonu azaltan bir faktör olabildiği görülmüştür (Akt., Dülger 2009).

Perrier vd. (2010) yaptıkları araştırmada kaygı ile sosyal destek arasında çoğunlukla negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Akt., Turan, 2014).

2.2.5.2. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Çakır ve Palabıyıklıoğlu (1993) 12-22 yaş yatılı ve yatılı olmayan gençler üzerine yaptığı araştırmasında; 12-14 ve 18-22 yaşlarındaki gençlerin en fazla desteği aileden, 15-17 yaş grubunun ise diğer önemli kişiden algıladığını bulmuşlardır.

Torun (1995) ise “tükenmişlik”, “aile yapısı” ve “sosyal destek ilişkileri” üzerine yaptığı araştırmasında, “ailede uyum ve sosyal destek

kaynaklarından yararlanma” imkânı arttıkça tükenmişliğin azaldığını belirtmiştir.

Güngör (1996) yapmış olduğu araştırmasında üniversite öğrencilerinde negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi, sosyal destek ile kendini suçlamanın sosyal uyum ve fiziksel sağlıkla olan ilişkilerini incelemiştir. İnceleme sonrası fiziksel rahatsızlık ile sosyal destek arasında güçlü negatif bir ilişki; öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırma sonucuna bakıldığında, sosyal desteğin bireyin uyumu ve fiziksel sağlığı üzerinde diğerlerine nazaran çok daha etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

Güçray (1998) yaptığı incelemede; atılgnlık değişkenleri ve algılanan sosyal desteğin uyumsuz karar verme stilleri ile negatif, uyumsal seçicilik stili ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Karar verme davranış biçimlerinin belirlenmesinde aileden algılanan sosyal desteğin önemli olduğunu, uyumlu karar verme biçimi olan seçicilik üzerinde aileden algılanan sosyal destek ile atılgnlığın etki oluşturduğunu, uyumsuz karar biçimlerinde ise atılgnlıktan ziyade arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal desteğin etkili olduğunu bulmuştur.

Yıldırım (1998) çalışmasında akademik başarısı yüksek (süper lise) ve akademik başarısı düşük (genel lise) öğrencilerin sosyal destek düzeylerini araştırmıştır. Sosyal destek bakımında akademik başarısı yüksek (süper lise) öğrencilerin puanları daha yüksek bulunmuştur. En fazla sosyal desteğin aileden algılandığı her iki grupta da çıkarken, süper lise öğrencileri sosyal desteği öğretmenlerinden ve ailelerinden algılaması genel lise öğrencilerine göre daha fazla bulunmuştur.

Şirvanlı Özen (1998) yaptığı araştırmada çatışmasız aileye sahip çocukların, çatışmalı ve boşanmış aileye sahip çocuklara oranla çevrelerinden daha fazla sosyal destek algıladıklarını; 16 yaşında ve boşanmış aileye sahip çocukların çatışmalı aileye sahip 16 yaş çocuklarına oranla daha az sosyal

destek algıladıklarını; kızların çevrelerinden daha fazla sosyal destek algıladıklarını ve çocukların yaşı büyüdükçe daha az sosyal destek algılandığını ortaya koymuştur.

Budak (1999) yaptığı incelemede lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerinde arkadaşlarından ve ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin etkili olduğu; bu sosyal destek arttıkça problem çözme becerilerinde bir artış olduğunu ancak problem çözme becerileri üzerinde öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin etkisinin olmadığını bulmuştur.

Okanlı (1999) sosyal destek ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerine yaptığı çalışmada, arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile aileden algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunurken, sürekli anksiyete ile bu destekler arasında olumsuz bir bağlantı bulunmuştur.

Taysi (2000) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada en fazla sosyal destek algılanan kaynağın aile olduğu ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az sosyal destek algıladıkları bulunmuştur.

Ünlü (2001) lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile ego kimlik statüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnceleme sonrası aileden algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmazken bu durum arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu; ayrıca sosyo-ekonomik düzey bakımından aile, öğretmen ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek diğer düzeydeki öğrencilere nazaran üst sosyo- ekonomik düzeydeki öğrencilerde anlamlı derecede farklı bulunmuştur.

Kahrıman (2002) ise “adölesanlarda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki” ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile adölesanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Soylu (2002) psikolojik belirtiler ve aileden alınan sosyal destek algısı bakımından üniversite sınavına hazırlanan öğrencileri üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmada erkeklerin daha fazla sosyal destek algıladıkları bulunurken ayrıca anksiyete ve depresyon belirtilerinin sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylerde daha fazla olduğu ve ayrıca ailelerin eğitim düzeyi düştükçe öğrencilerde algılanan sosyal desteğin de düştüğünü bulunmuştur.

Ünüvar'ın (2003) 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde çok yönlü algılanan sosyal desteğin benlik saygısı ve problem çözme becerisine etkisini araştırmıştır. Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerilerinin de olumlu yönde arttığını bulmuştur.

Oktan (2005) ise “yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine” etkisini araştırmıştır. Çalışmada aileden algılanan sosyal destek düzeyinde kızlar ve erkekler arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuştur.

Başer (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında “aileden algılanan sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini etkilemede önemli bir etken olduğu” sonucuna varmıştır.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda kızların erkeklere göre daha fazla sosyal destek sağlandığını ve öğrencilerin sosyal destek düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur.

Dülger (2009) “ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki” ilişkiyi araştırdığı çalışmasında “ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile karar verme davranışlarının alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu” bulmuştur.

Sönmezay (2010) ise lise öğrencilerinde zorbalığın algılanan sosyal destek ve iletişim becerileri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada zorbalığa

uğrama ve zorbalık yapmanın iletişim becerileri ve algılanan sosyal destek ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Ustabaş (2011) “ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre” incelediği çalışmada, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Kız öğrencilerden algılanan ekonomik düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi daha yüksek olanların; anne-babası ile birlikte kalanların ve anne-babası birlikte olanların genel olarak çevresinden daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladığı görülmüştür. Kız ve erkek öğrencilerin ailelerinden eşit düzeyde sosyal destek algıladığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Akdoğan (2012) yaptığı araştırmada ergenlerin algıladıkları sosyal destek Anne-babanın boşanma durumlarına göre çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Akyol (2013) boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerde yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve bazı değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiş ve boşanmış aileye sahip ergenlerin boşanmamış aileye sahip ergenlere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri ise daha düşük olduğunu bulmuştur.

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikoloji akımı kapsamında mutluluk kavramının bilimsel olarak ele alınışıyla ifade edilmeye çalışıldığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001; akt., Türkdoğan, 2010). Bu çalışmalarda bir takım ilkeler söz konusu olup, iyi bir yaşamın ölçütü olarak kabul edilen değerlerin ne olduğu ve yalnızca bireyin kendisi tarafından belirlenebilmesi mutluluğun öznel iyi oluş kavramıyla ele alınışında gözetilen ilkelerden olmuştur (Diener, 1984). Diğer bir ifadeyle, mutluluğun bireysel bir değer olduğu ve bireyin ne derece mutlu olduğuna ise yalnızca kendisinin karar

verebileceğini kabul etmesi öznel iyi oluş kavramı ile ifade edilmeye çalışılmıştır (Türkdoğan, 2010).

Diener (1984) öznel iyi oluşu, bireyin olumlu ve olumsuz duyguları ne düzeyde yaşadığına yaşamından ne düzeyde doyum aldığına yönelik değerlendirme olarak görürken; İşleroğlu (2012) bu kavramı en genel haliyle, bireyin yaşamına ilişkin duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Eryılmaz'a (2009) göre öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını duygusal ve bilişsel açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerdiğini; deneyimlediği haz veren yaşantıların haz vermeyen yaşantılara göre çok olması kişinin yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmektedir.

Wilson'a (1960) göre mutluluk, ihtiyaçların doyuma ulaşması halinde ortaya çıkmaktadır. Doyurulmamış ihtiyaçların ise mutsuzluğa neden olduğunu belirtmektedir (Akt., Diener, 1984).

Öznel iyi olma birçok yaşam durumlarını ve bunlara ilişkin değerlendirmeleri kapsayan bir araştırma alanıdır. Öznel iyi olma ile ilgili olarak depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların araştırılmasının yanında özgüven, kontrol ve iyimserlik gibi olumlu tepkilerin de araştırıldığı görülmektedir. Bireyin iyi oluşu ile ilişkisi araştırılan faktörleri; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler, özsaygı ve dışadönüklük gibi kişilik değişkenleri ve aile doyumu gibi sosyal destek değişkenleri olarak sınıflamak mümkündür (Tuzgöl Dost, 2010).

Sosyal çevre destekleyici ise kişiler çevreleriyle bütünleşen, çevrelerini etkileyebilen, seçim yapabilen bireylerken; sosyal çevre destekleyici değilse kişinin motivasyonu, gelişimi ve öznel iyi oluşu azalmaktadır (Deci ve Ryan, 2002; akt., Kermen, 2013).

2.3.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Tuzgöl Dost (2004) kavramsal ve kuramsal çerçeve bakımından bireyin iyi oluşuna yönelik bir çalışma tam gerçekleştirilmediğini ve buna sebep psikoloji dünyasının, konuya gösterdiği ilginin olumsuz duygulara göre geç başlanmasına bağlamıştır. Öyle ki; İkinci Dünya Savaşından bu yana akıl sağlığı ve duygularla ilgili psikolojik çalışmalar olumlu duygulanımlar yerine, öncelikle olumsuz duygulanımlara ve patolojik durumlara odaklanmışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; akt., İlhan 2009). Antik Yunan'dan günümüze öznel iyi oluşu açıklamak için çeşitli felsefe ekollerinin mutluluk ölçütleri sunduğu ve kuramsal çabaların yoğunlaştığı bilinmektedir. Fakat bu kuramsal çalışmaların sistematikten uzak ve dağınık olduğu bilinmektedir (Yetim, 2001).

Günümüzde ise öznel iyi oluşla ilgili giderek artan sayıda yapılan araştırma sonuçları beraberinde birbirinden farklı bakış açılarını içeren daha fazla sayıda kuramların doğmasına yol açmış; öne sürülen kuramların test edilmesi için de yine birçok araştırmalar yapılmış ve yapılmaktadır (İlhan, 2009).

Öznel iyi oluş kavramını açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan aşağıda belirtilmiştir.

2.3.1.1. Erek (Amaç) Kuramı

Çoğu filozof, mutluluğun bireylerin arzu ve isteklerinin doyuma ulaşmasıyla mı yoksa bu istekleri bastırmayla mı elde edildiğini sorgulamıştır. Hedonistik (Hazcı) filozoflar isteklerin doyuma ulaşmasıyla bireylerin mutlu olduğunu savunurken; sofı filozoflar isteklerin bastırılmasıyla bireylerin mutluluğa ulaşacağını belirtmektedirler (Diener vd., 2009).

İlk kez Wilson (1960) tarafından öne sürülen bu kuramda doyurulan gereksinimlerin mutluluğa, doyurulmayan gereksinimler ise mutsuzluğa neden olur görüşü ön plandadır (Akt., Eraslan, 2000).

Erek kuramlarında amaçların öğrenilmiş ihtiyaçlar olduğu savunulmaktadır. İnsanın doğuştan getirdiği evrensel ihtiyaçlarla öğrenme sonucu ihtiyaç olarak algılanan amaçlar arasında ayırım yapılmaktadır. Örneğin barınma bireylerin evrensel bir ihtiyacıken işinde başarılı olma öğrenilmiş bir amaç olarak görölmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Psikolojinin en başta benimsediği temel kabullerden birisi, insan davranışlarının belirli bir amaca ya da amaçlara ve son noktaya yönelik ilerlemesidir. İnsan, kasıtlı olarak çeşitli durumlarda ilişkiye girer ve amaçlarına erişmek için davranışlarını düzenler. İnsan davranışlarının amaca yönelik oluşunu ileri süren ilk açıklamalar motivasyon kuramlarından gelmiştir. Davranış ortaya çıkaran nedenleri ortaya çıkarma, psikolojinin neredeyse başlangıcından beri üzerinde durduğu alanlardan birisidir (Yetim, 2001).

Kurama göre her bireyin amaçları farklıdır ve amaçlarına ulaşmak için harekete geçmeleri onları mutlu edecektir. Bundan dolayı bireyler amaçlarına ulaştıklarında olumlu duygulara, ulaşamadıklarında olumsuz duygulara sahip olacaklardır (Diener ve Diener, 2000; akt., Kermen, 2013).

Erek kuramına göre bütün amaçlar öznel iyi oluş düzeyini yükseltmede eşit değildir. Öznel iyi oluş düzeyi üzerinde bireyin sahip olduğu amaçların tipleri, amaçların yapısı, sahip olunan kaynaklar etkilidir. Amaç için kuvvetli bir inanç ve amaca uygun yeterli kaynaklara sahip olmak kişinin iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Diener ve Fujita, 1995; akt., Çevik, 2010).

Erek kuramına göre, bireylerinin mutluluğundaki farklılık, onların farklı amaç ve isteklere sahip olmalarından ileri gelmektedir. Dolayısıyla birey, amaçlarına yönelik olarak doğru bir şekilde harekete geçerse mutluluğunu artıracaktır (Diener vd., 1997).

Erek kuramının önemli bir ögesi de kültürdür. Kişinin kendi ihtiyaçlarına, sahip olduğu kaynaklara, içinde yaşadığı kültürün benimsediği

değerlere uygun olarak amaçlar belirlemesi ve bu amaçları gerçekleştirmesi onu mutlu etmektedir (Eraslan, 2000).

2.3.1.2. Etkinlik (Akış) Kuramı

Etkinlik kuramı, amaçların değil, fakat amaçlara ulaşmak için yapılan faaliyetlerin daha doyum verici olduğunu savunurken; yeteneklerine uygun bireyin amaçlar belirleyip bu doğrultuda etkinliklerde bulunması bireye doyum sağlayacaktır (Tuzgöl Dost, 2005).

Bu kurama göre mutluluk insan etkinliğinin bir ürünüdür. Öznel iyi olmanın temelinde davranış ve eylemler vardır (Çelik, 2008). Kişi önemli etkinliklere ve amaçlara odaklaşmalıdır. Öznel iyi oluş, etkinliklerin sonucunda niyet edilerek istenilmeden kendiliğinden gelecek bir sonuçtur (Yetim, 2001)

Erek kuramında sonuç önemliyken, bu kuramda etkinliklerin sergilendiği süreç önemlidir. Örneğin dağa tırmanma etkinliği bireye zirveye ulaşmaktan daha çok mutluluk verir. İlk ve en önemli etkinlik kuramcılarında biri olan Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanan bir durumdur. İnsanın bazı yetenekleri vardır ve mutluluk bu yetenekler en iyi şekilde kullanıldığında ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984).

Bu kurama göre kişinin beceri düzeyi yeterli ise etkinlikler ve bunlara karşı koyan engellerin zaman içindeki ilerleyişi haz getirmektedir. Eğer etkinlik çok kolaysa, can sıkıntısına; zor ise kaygıya sebep olabilir. Eğer kişi, yoğun uğraşı gerektiren beklentileri doğrultusunda bir etkinlikte bulunursa amaç gerçekleştğinde kişi mutlu olacaktır (Eraslan, 2000).

Bu kuramının en önemli temsilcilerinden birisi Csikszentmihalyi'dir. Bu kurama göre, bireyin mutluluğu ilginç etkinlikler içerisinde yer almasına bağlıdır. İlginç etkinlikler, zorluk ve beceri arasında bir denge kurarlar (Diener vd., 1997). Bu gibi etkinlikler, henüz üstesinden gelinmeyen bir durum ve yeni edinilmiş bilgilerinin en üst düzeyde olması nedeniyle kişiye zevk verir. Bu yüzden, bir etkinlik gereğinden daha az beceri ve stres gerektirirse veya kişi o

etkinliği yapabilecek üst seviyede beceriye sahip değilse etkinlik kişiye haz vermez. Diğer taraftan, eğer bir etkinliğin g, kişinin sahip olduğu beceriye eşitse o etkinlik, ysek oranda zevkli ‘akış’ deneyimi sağlar (Diener vd., 1997).

Bu kurama göre, bireyin yaptığı etkinlik sahip olduğu becerilerle örtüşüyorsa, birey bu etkinliği yapmaktan keyif almaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; akt., Malkoç, 2011). İnsanlar hayatlarında ilginç buldukları ve ilgili oldukları bir etkinlikle uğraştıklarında daha mutlu olurlar (Csikszentmihalyi, 1975, akt., Diener, 1984).

Csikszentmihalyi’e göre (2005) her birimizin kafasında, ölmeden önce neleri başarmak istediğimize ilişkin, bulanık da olsa bir resim vardır. Amacımıza ulaşmaya ne kadar yaklaştığımız, yaşam kalitemizin bir lsdr. Amacımız ulaşamayacağımız kadar uzakta kalırsa, içerler ya da vazgeçeriz; amacımıza en azından kısmen ulaşabilirsek, mutluluk ve doyum yaşarız (Akt., evik, 2010).

Grlğ gibi bu kurama göre mutluluk için yalnızca amaçlar doğrultusunda etkinliklerde bulunmak yeterli değildir. Bireyin kendi ihtiyaçlarına uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlar için gerekli etkinlik sürecinin kişinin yetenek ve beceri düzeyine uygun olması bireyin mutlu olmasını sağlayacaktır (evik, 2010).

2.3.1.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan-yukarıya kuramı mutluluğun hoş olan ve hoş olmayan anların birleşim ve deneyimden ortaya çıktığını söyler (Yetim, 2001). Bu kurama göre öznel iyi oluş duygusu aile, arkadaşlık veya iş gibi kişisel yaşam alanlarından birey memnun ise yüksektir (Tuzgöl Dost, 2004).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre mutluluk bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bireyin sahip olduğu bu özellik bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. Mutluluk bireyin dışında değil, içindedir. Birey yaşadığı

olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli, bireyin mutluluğunu etkilemektedir (Deiner, 1984). Örneğin olayların çoğunu olumlu olarak yorumlayabilen bir kişi neşeli bir mizaca sahiptir. Öyle ki mutluluk düzeyleri birbirinden farklı olan fakat benzer geçmişe ve yaşam koşullarına sahip kişilerin olması durumuna bu kuram bir açıklık getirdiği söylenebilir (Tuzgöl Dost, 2004).

Yukarıdan-aşağıya kuramında öznel iyi oluş, mutluluk bireyin kişiliğinde olan yapıdan meydana gelmekte iken Aşağıdan-yukarıya kuramında ise küçük mutluluk parçalarının toplanmasından meydana gelmektedir (Eraslan, 2000). Ayrıca yukarıdan-aşağı görüşünde iyi oluş bir sebep olarak görülürken Aşağıdan-yukarı yaklaşımda ise iyi oluş bir etki anlamında görülmektedir (Saföz Güven, 2008).

Brief vd. (1993) bu iki kuramın anlamlı bir şekilde bütünleştirilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Onlara göre, bireyin kişilik özellikleri ile birlikte içinde bulunduğu koşulları yorumlama biçimi öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Akt., Malkoç, 2011).

Özetle aşağıdan yukarı yaklaşımında mutluluk, pek çok küçük hoşlanılmaların toplanmasından meydana gelirken, yukarıdan aşağı yaklaşımında bireyin sahip olduğu genel bir eğilimle olayların mutlu bir şekilde yaşanmasından meydana gelmektedir. Aşağıdan yukarı yaklaşımında birey birçok küçük hazzın toplamından mutlu olurken yukarıdan aşağı yaklaşımında ise kişi mutlu olduğu için küçük olaylardan haz almaktadır (Eraslan, 2000).

2.3.1.4. Yargı Kuramları

Bu kurama göre, bireyin öznel iyi oluş düzeyi, gerçek koşullar ile bir takım standartlar arasında yapmış olduğu karşılaştırmaların sonucu ile bağlantılıdır. Eğer kişi kendisinin belirlemiş olduğu ölçütün üzerinde gerçek durumla karşılaşırsa mutluluğun oluşacağını ifade eder (Diener, 1984). Bu

kurama göre birey, olayların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebilmektedir (Yetim, 2001).

Özet olarak yargı kuramlarına göre, bireyler kendi durumlarını kendileri ile ilgili ya da dış çevreyle ilgili bir takım ölçütlerle karşılaştırmakta ve bu karşılaştırmalarından vardıkları sonuca bağlı olarak öznel iyi oluşlarını şekillendirmektedirler (Yavuz, 2006).

2.3.1.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Michalos (1985) çok yönlü uyumsuzluk kuramını geliştirerek; bireyin çok sayıda standartla kendisini istek, ihtiyaç, amaçlar, doyumun ideal düzeyleri, başkalarının durumu ile kıyaslamaktadır. Standartlar arasındaki farklılıklar ile o anki koşullar doyuma ilişkin yargıları oluşturmaktadır. Doyumun yüksek veya düşük olması standartlar ve koşullar arasındaki fark boyutuyla alakalıdır. Kişinin mutluluğunu bu tür ölçütlerle yapılan karşılaştırmalara bağlamıştır (Michalos, 1985; akt., Tuzgöl Dost, 2004).

Uyuşmazlık kuramlarında birey şimdiki durumunda kendini ya başkalarıyla ya da kendisinin önceki durumuyla karşılaştırmaktadır. Sonuçta elde ettiği bilgi diğerlerine göre ve kendisinin önceki haline göre daha iyi durumda olduğunu gösterirse birey mutlu olmaktadır. Ama elde edilen bilgi şu anki durumda kendisinin daha kötü durumda olduğunu gösterirse mutsuz olmaktadır (Eraslan, 2000).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramlarının en önemlilerinden bir tanesi sosyal karşılaştırma kuramıdır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre mutluluk, bireyin sahip olduğu koşullar ile belirlediği standartlar arasındaki karşılaştırmaya dayanmaktadır (Diener, 1984).

Bu kurama göre bireyin, kendini diğer bireylerle kıyasladığında içinde bulunduğu koşulların diğer bireylerden daha kötü olduğu sonucuna varması, mutsuz olmasına neden olmaktadır (Malkoç, 2011).

2.3.1.6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

İlk olarak sosyal karşılaştırma kuramını 1954'te Festinger ortaya koymuştur. Festinger (1954) insanlar diğer insanların görüş ve yetenekleriyle kendilerinininkini karşılaştırdıklarını dolayısıyla insanların görüş ve yetenekleri değerlendirme güdüsüne sahip olduklarını; insanların tam olarak yeteneklerinin, sıfatlarının farkında olduğu zaman, motive olduklarını, bunu anlamak içinde diğer insanlarla kendilerini mukayese ettiklerini belirtmiştir (Kayaoğlu, 2004; akt., Özer, 2013).

Diener'e, (1984) göre sosyal karşılaştırma kuramında birey çevresinde bulunan diğer kişileri ölçüt olarak aldığını ifade eder. Birey sahip olduklarını diğer bireylerin sahip olduklarıyla karşılaştırma eğilimine girdiğini belirtir.

Brown ve Dutton (1995) bireyin kendini iyi hissedeceğine inandığı durumlarda kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimine girdiğini belirtmektedirler. Aksine, kendini kötü hissedeceğine inandığı durumlarda, birey kıyaslama yapmaktan kaçınır (Akt., Malkoç, 2011).

Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu bireylerin kendinden daha kötü koşullarda olanları düşünerek kıyaslama yapmaya eğilimli olduklarını; mutsuz bireylerin ise kendinden daha iyi koşullarda olanları düşünerek kıyaslama yapma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir (Akt., Malkoç, 2011).

McFarland ve Miller (1994) bireyin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasında kişilik özelliklerinin etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır. İyimser ve depresif olmayan bireyler karşılaştırma yaparken kendilerinden daha kötü durumda olan bireyleri düşünerek kıyaslama yaparlar. Bu nedenle, bu bireyler karşılaştırma yaparken daha olumlu ve pozitif davranmaya eğilimlidirler. Karamsar olan bireyler ise, kendilerinden daha iyi durumda olanları düşünerek kıyaslama yaparlar. Bu nedenle çoğunlukla mutsuz olurlar (Akt., Diener, vd., 1999).

Eraslan'a (2000) göre birey diğer kişileri standart olarak kullanır. Bireyin standart olarak seçtiği kişi kendinden daha iyi durumda ise birey mutsuz olur. Eğer standart olarak seçilen kişi kendinden daha kötü durumda ise birey mutlu olur.

Wood (1996) sosyal karşılaştırmayı "bireyin ilişki içinde olduğu bireylerin sahip olduğu koşullar hakkında düşünme süreci" olarak tanımlanmıştır (Akt., Diener, vd., 1999).

Bireyin ölçüt olarak aldığı bu kişiler, kendisinden daha iyi veya daha kötü konumda olabilmektedir. Sosyal karşılaştırma sürecinde birey, yakın çevresindeki bireylerin durumu hakkında bilgi edinir ve kendi sahip oldukları ile diğer kişilerin sahip olduklarını benzerlikleri ve farklılıkları açısından karşılaştırır. Bu kıyaslama sonucu bireyin, diğerlerinden daha iyi konumda olduğu sonucuna varması yaşamdan daha çok doyum almasını sağlar (Diener, 1984). Sonuç olarak sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmalar öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Yavuz, 2006).

2.3.1.7. Beklenti Düzeyi Kuramı

Beklenti düzeyi kuramına göre, kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki farklılık öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yüksek düzeydeki istekler ve beklentiler mutsuzluğa yol açmaktadır (Eraslan, 2000).

Michalos'a (1985) göre, kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki fark, öznel iyi oluşun düzeyini belirlemektedir. Bireylerin sahip olduğu durumdan daha yukarıda bir beklentiye sahip olmaları onların mutsuzluk düzeylerini artırmaktadır. Kişinin ne yapmak istediğiyle neler yapabileceği arasındaki fark ne kadar büyük olursa kişinin cesareti de o oranda kırılmaktadır. Yine aradaki bu açıda kızgınlığa ve can sıkıntısına neden olabilmektedir.

Easterlin (1974) ulusların öznel iyi oluş düzeyleri birbirinden görece olarak farklı olmadığını öne sürmüştür. Çünkü uluslar kendilerini gelir dağılımı

açısından başka uluslarla karşılaştırmak yerine, kendi içlerinde karşılaştırma eğilimindedirler. Bu yüzden ekonomik olarak kalkınmış uluslar, geri kalmış uluslardan daha mutlu gibi görünse de, karşılaştırmayı kendi ulusları açısından yaptıklarından öznel iyi oluşlarında bir farklılık yoktur (Diener vd. 1997).

2.3.1.8. Uyum Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramların üzerinde durduğu temel kavramlardan biri de bireyin yeni durumlara nasıl uyum sağladığıdır (Malkoç, 2011). Uyum kuramına göre öznel iyi oluş, yaşamda devamlı değişen durum ve olaylara uyum gösterme gücüne bağlıdır. İnsan hoş olaylardan veya acı veren olaylardan sonra da sergilediği mutluluk veya mutsuzluğun bu uyum sağlama gücü sayesinde uzun müddet sürmemektedir böylece dengede kalabilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Uyum kuramı (adaptation theory), bireyin yeni bir olayla ilk karşılaştığında gösterdiği güçlü tepkinin, zaman içinde bu olaya uyum sağlamasıyla birlikte azaldığını vurgulamaktadır (Diener, vd., 1999; akt., Malkoç, 2011).

Brickman (1978) piyango talihlileri ve kötü olaylar yaşayanlarla hayatında buna benzer değişiklikler olmayan bireyleri karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre piyango talihlileri diğer gruptan daha mutlu veya kötü olaylar yaşayanlar daha mutsuz değildir. Bu gibi bulgular, olaylar olumlu ya da olumsuz olsun, insanların tüm olaylara alışıp, uyum sağladıklarının göstergesi olarak yorumlanmaktadır (Brickman, 1978; akt., Tuzgöl Dost, 2004).

İyi oluşla ilgili olarak, genellikle yakın olaylar, geçmiş olaylara oranla daha güçlü bir etkiye sahiptir (Diener vd, 1999). Keyes vd. (2002) psikolojik iyi oluşu yaşamla mücadele, anlamlı hedefler belirleme, birey olarak büyüme ve gelişme, yaşamda karşılaşılan güçlüklerle karşı uyum sağlama gücü olarak tanımlamışlardır (Akt., Çevik, 2010). Suh vd. (1996) göre insanlar sadece olumsuz yaşam olaylarına değil olumlu yaşam koşullarına da uyum

sağlamaktadır. Bu durum bireyleri sürekli sevinçli ya da umutsuz kalmaktan korumaktadır (Akt., Çevik, 2010).

Uyum kuramı değişen yaşam koşullarına alışmak ya da uyum göstermek olarak özetlenebilir. Uyum kuramı, bireyin psikolojik denge durumunu korumak amacıyla, yaşamında meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylara uyum sağladığını savunur. Başka bir ifadeyle, bireyler kötü olaylar sonrasında uzun süre mutsuz çaresiz bir durumda kalmazken, sevindirici olaylar sonrasında da uzun bir süre neşesini, coşkusunu devam ettirememektedirler (Diener vd., 1997; akt., Çevik, 2010).

Bu kurama göre, insanlar ilk olarak iyi oluşu etkileyebilecek güçlü yaşam olaylarıyla karşılaşılır, fakat zaman geçtikçe bu durum alışkanlık haline gelir ve etkisi azalır. Örneğin, piyangodan para kazanmak gibi olumlu bir olay bireyin mutluluğunu artırır (Diener vd., 1997; akt., Çevik, 2010). Öte taraftan, bir kişinin felç olması ya da bir organının alınması o kişinin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir. Fakat bu kişiler kişi zaman geçtikçe önceki seviyesine geri dönmeye başlar. Bu yüzden kuramların içeriğinde, yaşanan olaylar asıl konu değildir. Onun yerine, diğer faktörlerin arkasında yatan nedenlerin değerlendirilmesi daha önemlidir (Diener, vd., 1997; akt., İlhan, 2009).

2.3.1.9. Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge kuramı Headey ve Wearing (1989) tarafından öne sürülmüştür. Bireyin kişilik ve mizacının etkisiyle öznel iyi oluş belli bir düzeyde seyrettiğini belirtmişlerdir. Bu kurama göre, bireyin öznel iyi oluşunu normal yaşantı değiştirmemekte, fakat normal seyrinden çıkan bir takım yaşantıların değişikliğe yol açmaktadır. Bireyin yaşamında normal olarak yer almayan bir takım olumlu veya olumsuz durumlar söz konusu olduğunda bireyin öznel iyi oluş durumu normal seyrinden sapmakta fakat belli bir süre sonra mevcut seyrine dönmektedir (Headey ve Wearing, 1989; akt.,Yavuz, 2006).

Dinamik denge kuramına göre çoğu kişide öznel iyi oluş istikrarlı olduğu söylenebilir. Buna sebep kişilerin öznel iyi oluşları, ruhsal gelir akışları, stok düzeylerinin dinamik denge unsurları olmasıdır. (Headey ve Wearing, 1991; akt., Tuzgöl Dost, 2004).

Tuzgöl Dost'a (2004) göre bu kuram kişiliğin, bireyin duygusal tepkilerinin temel düzeyini belirlediğini savunmaktadır. Öyle ki bireyin öznel iyi oluşu, bazı kişilik özellikleri tarafından şekillenmektedir. Bu kişilik özellikleri, nevrotizm, dışa dönüklük ve yaşantılara açıklık olarak ifade edilmiştir. Kişinin yaşantısındaki olumlu ya da olumsuz olaylar kişideki öznel iyi oluş durumunu olağan seyrinden çıkartmakta fakat bireyin kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş durumu olağan seyrine geri döndürmektedir (Headey ve Wearing, 1989; akt., İlhan, 2009). Bir başka ifadeyle kişinin yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylar sonrasında öznel iyi oluş düzeyinde bir farklılaşma olsa bile, bir süre sonra kişiliğin belirlediği düzeye yeniden dönerek denge sağlanmaktadır (Diener, 2000; akt., Eken, 2010).

Bireyler, karşılaştıkları yeni olaylara güçlü bir şekilde tepki gösterirler ancak, bu tepkiler zaman içerisinde ilk andaki gücünü ve şiddetini kaybettiklerini bireylerin karşılaştıkları birçok olaya üç aydan kısa bir süre içinde uyum sağladıklarını belirtmişlerdir (Malkoç, 2011). Dolayısıyla mutluluk hali de mutsuzluk hali de uzun sürmemektedir (Suh vd., 1996; akt. Çevik, 2010). Fakat Malkoç (2011) bu sürenin bireyin yaşadığı olayın ya da karşılaştığı olayın niteliğine bağlı olarak değiştiğini dolayısıyla bazı olaylara uyum sağlamak her zaman kısa sürede gerçekleşmeyebileceğini ifade eder. Nitekim Stroebe vd. (1996) yaptıkları çalışmada; dul kadınların dul kalmalarının ardından iki yıl geçmesine rağmen, depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ve yalnızlık duygusundan kurtulamadıklarını saptamışlardır (Malkoç, 2011).

Birey, olayla ilk karşılaştığı zaman, olayın iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak mutlu ya da mutsuz olacaktır. Ancak zaman içinde birey bu olaya uyum sağladıkça yaşadığı duygu yoğunluğu azalacaktır (Diener, 1984).

Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi bireyin bu olayla başa çıkabilmeyi başarmasıdır. Örneğin, bir kişinin bacaklarını kaybetmesi günlük yaşamını ve uzun vadedeki amaçlarını etkilemesi bakımından gerçekten yıkıcı olabilir. Ancak bu durumda birey, bu kayıpla başa çıkmayı öğrendiği ve amaçlarını bu doğrultuda belirlediği ölçüde uyum sağlamış olacaktır (Diener vd. 1999). Nihayetinde Lucas (2007) bireylerin yaşadıkları önemli yaşam olayları (deprem, ölüm vb.) sonrasında çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanarak olaylara kaçınılmaz bir şekilde uyum sağlayarak yaşamlarını devam ettirdiklerini belirtmiştir.

2.3.1.10. Bağ Kuramları

Bağ kuramları bilişsel prensipler doğrultusunda öznel iyi olma durumunu ele alınmıştır (Schwarz ve Clore, 1983; akt., Saföz Güven, 2008). Hafıza, koşullanma veya bilişsel prensiplere dayanan bu kuram, mutlu mizacın elde edilmesini sağlam, olumlu bağlar kurmanın öğrenilmesiyle sağlanacağını savunur. Mutluluğa yol açan bu bağların yeni olaylardan etkilenme olasılığı dâhilinde yeni bağların kurulabileceği kabul edilir (Diener, 1984; akt., Topuz, 2013).

Bu kuramda kişinin mutluluğu; karşılaşılan olayları içsel ve sabit durumlara bağlanmasına ya da bu olayları iyi olarak algılanmasına bağlıdır. Hafıza ile bağ kurulduğunda kişinin karşılaştıkları olaylarda geçmişle ilgili hatırladıkları olumlu bağların olumsuzlardan çok olması daha mutlu duygular ve fikirler oluşturacağını; bağ kurmanın koşullanma ile sağlatıldığında ise birey günlük uyaranlar ile olumlu duyuşsal bağlar kurduğunda mutlu olacaklarını belirtir (Diener, 1984; akt., Topuz, 2013).

Bower (1981) insanların geçmiş anılarını anımsama ve yorumlamalarını şimdiki duygu durumlarına göre yaptıklarını söyler. Bellek konusu ile ilgili yapılmış araştırmalar; mutlu kişilerin zengin bir bilişsel ağla birbirlerine olumlu ilişkilerle bağlı olduğunu; bunun tersine birbirlerine olumsuz ilişkilerle bağlı mutsuz kişilerin, yalıtılmış ve sınırlı ağlara sahip bireyler olduklarını göstermiştir (Akt., Yetim, 2001).

2.3.1.11. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff (1989) iyi oluş konusuna ilgi duyarak yaptığı araştırmalarda mutluluğun, genel duygulanım ve doyumla belirlenmesi yerine öznel belirleyiciler ve psikolojik fonksiyonların incelenmesini söyleyerek öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların kuramsal bir yapıya ihtiyaç duyulduğunu savunmuş (Çevik, 2010) ve geliştirdiği bu kuramı; kuramsal temeller içinde ele almıştır (Tuzgöl Dost, 2005).

Ryff'e (1995) göre ruh sağlığı, bir başka deyişle psikolojik iyi oluş, sadece psikolojik problemlerin yokluğu anlamına gelmemekte; aynı zamanda olumlu özelliklerin varlığını da içermektedir. Bu görüşten hareketle psikolojik olarak iyi olmanın ne anlama geldiğini araştırmaya başlamıştır. Bu amaçla gelişim ve klinik psikolojideki birçok kuramı incelemiş ancak bu kuramların her birinden aldığı farklı öğeleri bütünleştirerek psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmuştur. (Akt., Malkoç, 2011).

Keyes vd., (2002) psikolojik iyi oluşu; yaşamla mücadele, anlamlı hedefler belirleme, birey olarak büyüme ve gelişme, yaşamda karşılaşılan güçlüklerle karşı uyum sağlama gücü olarak tanımlamışlardır (Çevik, 2010).

Ryff (1989)'in iyi oluş kuramında psikolojik iyi oluşun altı temel boyutu vardır; kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (Akt., Tuzgöl Dost, 2005).

Kendini Kabul: Bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu yönden değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; akt., Malkoç, 2011).

Kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması olarak tanımlanan ve iyi oluşun önemli ölçütlerinden biri olan kendini kabul; en üst düzeyde işlevde bulunma, olgunluk ve kendini gerçekleştirme gibi kavramlarla birlikte ele alınmaktadır (Ryff, 1989; akt., Çevik, 2010).

Olumlu İlişkiler: Bireyin diğer bireylerle nitelikli ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurması olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; akt., Malkoç, 2011).

Otonomi: Bireyin kendi davranışlarını belirlemede ve kararlarını vermede bağımsız olmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995; akt., Malkoç, 2011).

Çevre Hakimiyeti: Bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetebilme becerisine sahip olması anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; akt., Malkoç, 2011).

Yaşam Amacı: Yaşamda bir yön ve maksatlılık duygusuna sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Bireyin geleceğe yönelik çeşitli amaçlarının olması, bireyi üretici, yaratıcı olmaya, yaşamın anlamlı olduğu duygusuna yönlendirir ve iyi oluşunu olumlu yönde katkı sağlar (Ryff, 1989; akt., Çevik, 2010).

Kişisel Gelişim: Bireyin kişisel olarak sürekli bir değişim ve gelişim içinde olduğuna inanması anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; akt. Malkoç 2011).

Kişisel gelişimin merkezinde potansiyellerini fark etme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır. Bireyin potansiyellerini geliştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Yeni yaşantılara açık, potansiyellerinin farkında, değişme ve gelişme çabasında olan bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaya çalışan bireyler oldukları söylenebilir (Ryff, 1989; akt., Çevik, 2010).

Ryff (1989) bu altı boyuttan her birinin kişinin sınıf, etnik köken, tarih ve yaşadığı kültür gibi faktörlerin iyi oluşa farklı yaklaşımları olabileceği için kendine özgü sorunları olduğunu kabul etmektedir. (Akt., Çevik, 2010). Özetle, psikolojik iyi oluşun, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirmesini, birey olarak gelişimini devam ettirmesini, yaşamda bir amacı olmasını ve yaşamın anlamlı olduğuna inanmasını, diğer kişilerle olumlu ilişkilere sahip olmasını, kendi yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde

yönetebilmesi ve kararlarını bağımsız olarak verebilmesini içerdği görülmektedir (Malkoç, 2011).

2.3.1.12. Nörolojik Kuram

Öznel iyi oluşu nörolojik açıdan araştıran bilim insanlarının sayısı artmaktadır. Nörolojik kuram, öznel iyi oluşun kaynağını beynin sol ön beyin kabuğunda aramaktadır. Bu kurama göre, beynin sol ön beyin kabuğu mutluluğun temel konumunu belirlemektedir ve nörolojik kuram bazı bireylerin genetik olarak ön korteksleri sayesinde mutlu olduğunu savunmaktadır (Özen, 2005).

Mutluluğu nörolojik açıdan inceleyen araştırmalar henüz çok yenidir. Nörolojik kuram beynin sol ön beyin kabuğunun mutluluğun belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedir (Özen, 2005).

2.3.1.13. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Lyubomirsky (2007) öznel iyi oluşu, neşe, tatmin ya da refah ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlamaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Yapılan çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak daha üretken olup psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdüklerini ve kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları gereği gibi yerine getirdiklerini göstermiştir (Lyubomirsky vd., 2005; akt., Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Lyubomirsky vd. (2005) öznel iyi oluşun, mutluluğun sürdürülebilirliğine ilişkin eleştirileri de dikkate alarak yeni bir model önermişlerdir. Bu modele göre öznel iyi oluşun üç belirleyicisi vardır. Öznel iyi oluşun % 50'si genetik faktörler ve kişilik özelliklerinden, % 40'ı amaçlı, kasıtlı etkinliklerden ve %10'u yaşam olaylarından kaynaklanmaktadır (Akt., İlhan, 2009).

Bu kurama göre objektif yaşam koşullarının (eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi) öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, bu koşulların nasıl algılandığına, yorumlandığına veya başka durumlarla nasıl karşılaştırdığına bağlıdır (Lyubomirsky, 2001; akt., Malkoç, 2011).

Bir başka deyişle, önemli olan bireylerin sahip olduğu koşulları nasıl algıladığı ve yorumladığıdır. Örneğin; bireyin içinde bulunduğu koşulları olumlu olarak algılaması ve bu koşulların tatmin edici olduğuna ilişkin bir yargıya varması, mutlu olmasını sağlayacaktır. Örneğin, bankacı bir birey, çalıştığı işyerinden memnun olduğunu, iyi bir gelire sahip olduğunu ve çalışma arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurduğunu düşünüyorsa, birey mutlu olacaktır. Ancak gelirini bir başka arkadaşının geliri ile kıyaslaması sonucu kendi gelirinin düşük olduğunu görürse mutsuz olacaktır. Buradan, bireyin içinde bulunduğu durumu ya da koşulları yorumlama biçiminin iyi oluşunda önemli rol oynadığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010; akt., Malkoç, 2011).

Özetle, bireylerin yaşam koşullarını ya da içinde bulunduğu durumları nasıl değerlendirdikleri ve onları nasıl yorumladıkları mutlu olmalarında önemli rol oynamaktadır. Mutlu ve mutlu olmayan bireyler karşılaştıkları olaylara farklı şekilde tepki vermektedirler ve verdikleri bu tepkilere göre mutlulukları artmaktadır ya da azalmaktadır (Lyubomirsky, 2001; akt., Malkoç, 2011).

2.3.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.3.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

George ve Landerman (1984) sağlık ile öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı yedi makalenin verilerini analiz etmiş ve algılanan sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin güçlü, ancak objektif sağlık ölçümleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu bulmuşlardır (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Okun vd. (1984) sağlık ve öznel iyi oluşun ilişkisini araştıran 104 araştırmanın meta analizinde sağlık ile öznel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucu fiziksel sağlığın öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Akt., Nur-şahin, 2011).

Shinn (1986) ilkokul, orta, lise ve  niversite mezunları ile  niversite  ğrencilerinin mutluluk düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelediği bir çalışmasında gelir düzeyi, yaş, cinsiyet, medeni durum, ailesel ve toplumsal farklılıklar kontrol altına alındığında, ilkokul mezunlarının % 89' u, ortaokul mezunlarının %87'si, lise mezunlarının %91'i,  niversite  ğrencilerinin %95'i ve  niversite mezunlarının %92'sinin mutlu olduklarını ifade ettiğini belirtmiştir. Bu araştırmada eğitim düzeyleri yükseldikçe mutlu olduğunu belirten insanların yüzdesinin yükseldiği ancak, aradaki farkın anlamlı olmadığı g r lmektedir (Akt., Nur-şahin, 2011).

Wood vd. (1989) iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yapmışlardır. Sonuç olarak kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumunu seviyelerinin daha yüksek olduğu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür (Akt., Nur-şahin, 2011).

Diener ve Fujita (1995)  eşitli değişkenlerin öznel iyi olma haline etkisini incelemişlerdir. Araştırmada para, arkadaş desteği, sosyal beceri ve zekâ değişkelerinin iyilik durumuna etkisi 135  niversite  ğrencisi üzerinde incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre maddi unsurların, sosyal ve kişisel kaynakların iyilik durumuyla yakından ilgili olduğu saptanmıştır (Akt., Kartal, 2013).

Lykken ve Tellegen (1996) ayrı ortamlarda yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin birlikte ya da ayrı yetiştirilen çift yumurta ikizlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri açısından daha benzer olduklarını bir başka deyişle daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir ve genetik faktörlerin öznel iyi oluşun toplam varyansının %40-%50'sini açıkladığını bulmuşlardır. Bu sonuç, genlerin

mutluluk üzerinde çok önemli güçlü bir etkisi olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmacıların önemle dikkat çektiği bir diğer nokta, tek yumurta ikizi olan bireylerin bugün ya da 10 yıl sonraki mutluluk düzeylerini yordamada genlerin, demografik değişkenlere göre daha belirleyici olduğudur (Akt., Malkoç, 2011).

Suh vd. (1996) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşla bir grup olumlu ve olumsuz yaşam olayının ilişkisini araştırmışlardır. Buldukları sonuca göre öznel iyi oluş düzeylerinde bireylerin olumlu ve olumsuz yaşadıkları olayların üç aya kadar bir değişime sebep olduğu, nihayetinde eski öznel iyi oluş düzeylerine tekrardan geri dönüldüğü bulunmuştur (Akt., Boysan, 2012).

Diener ve Suh (1997) 40 farklı millettten, yaşları 20 ile 80 yaş arasında değişen 10 yaş aralığından 60,000 yetişkin ile yaptıkları bir çalışmada genç gruptan yaşlı gruba doğru gidildikçe öznel iyi oluşta anlamlı bir artış görüldüğünü, yaşam doyumunun nispeten sabit olduğunu ancak birçok toplumda yaşla birlikte arttığını, olumlu duygularda yaşla birlikte düşme görülmekle birlikte, olumsuz duygularda da aynı şekilde düşme olduğunu belirtmişlerdir (Izawa, 2004; akt., Yavuz, 2006).

Elovainio ve Kivimäki (2000) tutarlılık duygusu ve sosyal desteğin, öznel iyi oluş ve sağlık ile ilişkisini ortaya koymayı amaçladıkları araştırmada 75 yaş üstünde 348 birey ile çalışmışlardır. Yapılan analizler, güçlü tutarlılık duygusu ve yüksek düzeyde kaliteli sosyal ilişkilere sahip olmanın, bireylerin öznel iyi oluşları ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca fiziksel sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasında da önemli ilişki olduğunu tespit etmişleridir (Akt., Çevik, 2010).

Savekoul vd. (2000) “sosyal destek”, “başta çıkma” ve “öznel iyi oluş” arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçladıkları araştırmalarında, romatizmal hastalığı olan 628 birey üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre ağrı ve yorgunluk düzeyi düşük olan ve hastalıkla başta çıkmaya yönelik davranış sergileyen hastaların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt., Çevik, 2010).

Swinyard vd. (2001) tarafından gerçekleştirilen iyi oluş ve materyalizm ile ilgili kültürler arası karşılaştırmalı bir araştırmada, Amerika ve Singapur örneklem olarak alınmış, materyalistik yönelim ile yaşam doyumu arasında iki kültürde de anlamlı negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgular gelir düzeyi ya da refah ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Katja vd. (2002) araştırmalarında okul doyumu, sağlıklı davranış ve öznel iyi oluşa; cinsiyet, yaş, kilo ve sağlık değişkenlerinin etkilerini 245 Fin öğrenci üzerinde incelemişlerdir. Sonuçlara göre erkeklerin yaşam doyumu kızların yaşam doyumundan daha fazla çıkmasına rağmen istatistiksel olarak bu fark anlamlı görülmemiştir (Akt., Saygın, 2008).

Rask vd. (2002) yaptığı ergenlerin öznel iyi oluşları ve değerleri konulu çalışmada 7. ve 9. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel bir farklılık saptanamamıştır (Akt., Canbay, 2010).

Krause'un (2003) öznel iyi oluş, dini inanç, öz saygı ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçlarına göre dini inancı kuvvetli olan yetişkinlerin yaşam doyum düzeyleri, öz saygı ve iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt., Çevik, 2010).

Ben-Zur (2003) 121 ergen ve onların ebeveynleriyle yaptığı çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları ile aile ve kişisel faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada ergenler ve ebeveynlerinin öznel iyi oluşu arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenirken; bu iki grup arasında yetkinlik ve iyimserlik bakımından herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Araştırmada ebeveynle ergen arasındaki pozitif ilişki içinde yer alan iyimserlik ve yetkinliğinin ergenin öznel iyi oluş düzeyinde çok önemli olduğu tespit edilmiştir (Akt., Derin, 2013).

Rask vd. (2003) araştırmasında ebeveynlerden algılanan aile dinamikleri ile ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında ergendeki öznel iyi oluş düzeyinin

yüksekliği ailedeki açık iletişim, etkileşimde güven, duygusal yakınlık, ergenin kendini aileden hissetmesi gibi durumlara bağlı olduğu bulunmuştur (Akt., Derin, 2013).

Mahon ve Yarcheski (2005) yaptıkları çalışmaya göre 7.ve 8. sınıf kız ve erkek öğrencilerin mutluluk ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Akt., Nur-Şahin, 2011).

Joronen ve Kurki (2005) 7 ve 9. sınıflar arası olup hiçbir klinik bulgusu olmayan 19 ergenin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde ailenin etkisi araştırılmıştır. İnceleme sonrası, ergenin öznel iyi oluşu üzerinde aile ile ilgili altı unsurun (ait olma, kişisel önem, sevgi atmosferi, açık iletişim, güvenli ev ortamı, dışsal ilişkiler) etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Akt., Derin, 2013).

Fava vd. (2005) ise, iyi oluş terapisi ve bilişsel davranışçı terapiyi bütünleştirerek 8 oturumluk bir program oluşturmuşlar ve bu programın DSM-IV'e göre kaygı problemi yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada etkili olup olmadığını test etmişlerdir. Araştırma sonucunda bireylerin kaygı düzeylerinde azalma ve iyi oluşlarında artış olduğu görülmüştür. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında, programın etkisinin uzun süreli olduğu görülmüştür (Akt., Malkoç, 2011).

Lyubomirsky vd. (2005) bireylerin iyi oluşlarını arttırmak ve sosyal ilişkilerini geliştirmek üzere altı oturumluk deneysel bir çalışma gerçekleştirmişler ve bu çalışmanın etkililiğini test etmişlerdir. Çalışmaya katılan bir grup bireyden her gün diğer bireyler için en az bir iyilik yapmaları istenmiş; bir grup bireyden ise haftada bir gün iyilik yapmaları istenmiştir. Araştırma sonunda haftanın her günü en az bir kez iyilik yapan katılımcıların, haftada bir gün iyilik yapan katılımcılara göre iyi oluşlarının daha çok arttığı görülmüştür ve bu kişiler iyilik yapmaktan dolayı mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Akt., Malkoç, 2011).

Dierk vd. (2005) sosyal beceri, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada obezitenin, öznel iyi oluşun belirleyicisi olmadığı, ancak sosyal destek ve sosyal becerinin obez olmayan bireylerin sonuçlarına benzer şekilde öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt., Çevik, 2010).

Suldo vd. (2009) çalışmalarında ergenlerin öznel iyi oluşları ile öğretmenlerden gelen destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öğretmenlerden algılanan araçsal ve duygusal desteğin ergenlerin öznel iyi oluş durumlarıyla ilişkisi bulunmuştur (Akt., Nur- Şahin, 2011).

Ho vd. (2009) Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenle yaptıkları çalışmalarında yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasında ki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır (Akt., Nur-Şahin, 2011).

2.3.2.2.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Tuzgöl Dost (2004) yapmış olduğu çalışmada bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonrası öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel görünüşten memnuniyete bağlı olarak öznel iyi oluşlarında fark gözlenmemişken, anne baba tutumu, ekonomik durum, dini inanç, akademik başarı, bölümden memnuniyet ve denetim odağı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Özen (2005) yaptığı çalışmada öznel iyi oluş ile algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik durum arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde olduğunu bulmuştur. Öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek olan ergenlerin akademik başarı ve ekonomik durumlarının da iyi olarak algılandığı bulunmuştur.

İlhan (2005) yaptığı çalışmada; mizah tarzlarının öznel iyi oluşu çok düşük düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiyi

kişilik özelliklerinin (dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık) ve öz yeterliliğin yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla öznel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırmışlardır. 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; “nevrotizm”, “dışadönüklük”, “akademik başarıdan algılanan hoşnutluk”, “öğrenilmiş güçlük”, “ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk”, “flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk”, “sosyo-ekonomik statü”, “cinsiyet”, “algılanan sağlık”, “dış kontrol odağı inancı” ve “boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun” öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu on bir değişkenin, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarındaki varyansının %63,9’unu açıkladığı belirlenmiştir.

Saygın (2008) yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı, sınıf değişkenine göre öznel iyi oluşun farklılaştığı ve öznel iyi oluşun benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak öznel iyi oluşun sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Saföz Güven (2008) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyometrik statü açısından, akranlarınca kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranlarınca reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

Çelik (2008) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve duygusal zekânın alt boyutları) farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği, genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, anadolu ve meslek lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında ise orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özer (2009) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına içsel güdülenme, bağlanma stilleri ve ihtiyaç doyumunun öz-belirleme kuramı çerçevesinde etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucu, öznel iyi oluş ile ihtiyaç doyumunun alt boyutlarından yeterlik, ilişkili olma ve özerklik; öznel iyi oluş ile güdülenmenin alt boyutları olan dışsal - içsel güdülenme ve güdülenememe; öznel iyi oluş ile bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Ayrıca ihtiyaç doyumunun, içsel güdülenme ve güdülenememenin öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta iken öznel iyi oluş ile kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişki negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı görülmüştür.

Cihangir Çankaya (2009) öğretmen adayları üzerine yaptığı çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumunun (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) iyi olma düzeyini belirlediği öznel iyi olma düzeylerinin cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, iyi olmanın en güçlü yordayıcısının özerklik ihtiyacı olduğu, daha sonra ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçları olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun da öznel iyi olmayı olumlu etkilediği bulunmuştur.

Türkdoğan (2010) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada temel ihtiyaçlara ilişkin algılanan doyumun, öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordarken öznel iyi oluş düzeyinin daha güçlü yordayıcıların eğlence ihtiyaçları ve özgürlük oldukları bulunmuştur.

Canbay (2010) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sosyal beceri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve global sosyal beceri

düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler arasında; öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba tutumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Nur Şahin (2011) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek, kendini açma ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre algıladıkları sosyal destek ve öznel iyi oluş puanlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur.

Malkoç (2011) üniversite öğrencilerine uygulanan Öznel İyi Oluş Müdahale Programının, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemiştir. Öznel İyi Oluş Müdahale Programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarında artış olduğu görülmüştür.

Türkmen (2012) özsaygı, ebeveyn tutumları, sosyal destek ve öznel iyi oluşun yapısıyla ilişkisini araştırmış algılanan sosyal destek ve özsaygıyla ebeveyn tutumlarının doğrudan ilişkili olduğu, ayrıca öznel iyi oluşla özsaygı ve algılanan sosyal desteğin ilişkili olduğunu bulmuştur.

Özdemir (2012) ergenlerin öznel iyi oluşları ile ana-baba kontrolü, ana-baba sevgisi, ana-baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi, cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, ana-baba kabul ilgisinin ergenlerin iyi oluşu üzerinde önemli etkisi varken, ana-baba kontrolünün daha sınırlı düzeyde bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Özer (2013) yaptığı araştırmada devlet liselerine (Genel ve Anadolu Liseleri) devam eden 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemleri internet kullanımının anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ayrıca problemleri internet kullanımı ile cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, internette geçirilen süre, internet kullanım amacı ve annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bunun

yanında problemlı internet kullanımının, okul türü, sınıf düzeyi ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kermen (2013) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyumu düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada, öğrencilerin yaş ve cinsiyete göre gelir düzeylerinin farklılaştığı fakat öznel iyi oluş düzeylerinde ise bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Kartal (2013) bazı değişkenlere göre orta öğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri incelemiştir. Öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe, iletişim beceri düzeylerinin de arttığı fakat anne ve babanın düzey, birlikte ya da ayrı oluşuna ve öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre bir farklılık bulunmamıştır.

Uçan (2013) yaptığı çalışmada Öğrencilerin “toplumsal konum ile ilgili risk alma davranışları arttıkça öznel iyi oluşları azaldığı”; ayrıca, lise öğrencilerinin göçle gelip gelmemelerine ve cinsiyetlerine göre öznel iyi oluşlarının önemli bir değişiklik göstermediği bulunmuştur.

Nigar (2014) yaptığı çalışmada yatılı bölge ortaokul ile ortaokul öğrencilerinin Yatılı kalan öğrencilerin psikolojik ihtiyaç ve öznel iyi oluş cinsiyet, yatılılık durumu ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. Öznel iyi oluş puanları yatılı kalmayan öğrencilerin puanlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Duran (2014) psiko-eğitimin zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerin öznel iyi oluş ve öz duyarlılığa etkisini değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada deney grubundaki ebeveynlerin ön teste göre, psiko-eğitimden bir ay ve üç ay sonrası dönemde öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamasında anlamlı düzeyde artma olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma evreni-örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerin duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Evreni-Örnekleme

Araştırmanın çalışma evrenini, 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Konya ili Meram ilçesinde bulunan devlet ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme Konya ili Meram ilçesindeki farklı okul ve sınıflarda eğitim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örnekleme 284'ü erkek, 246'sı kız olmak üzere 530 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 13 ile 19 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 16.14'dir.

Tablo 1: Demografik Özellikler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kız	246	46,41
	Erkek	284	53,58
Yaş	13	1	0,18
	14	3	0,56
	15	100	18,86
	16	177	33,39
	17	140	26,41
	18	89	16,79
	19	10	1,88
Okul Türü	Anadolu Lisesi	204	38,49
	Fen Lisesi	94	17,73
	Meslek Lisesi	232	43,77
Sınıf Düzeyi	9	131	24,71
	10	195	36,79
	11	127	23,96
	12	77	14,52

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada ele alınan diğer açıklayıcı değişkenler hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla araştırma sürecinde araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır. Bu değişkenler: Cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenleridir.

3.3.2. Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ)

Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından geliştirilen, 20 maddeden oluşan ve ergenlerin duygusal özerkliğini değerlendirmeyi amaçlayan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin alt boyutlar, “Bir birey olarak ana-baba”, “İdealleştirmeme”, “Bağımsızlık” ve “Bireyleşme” boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin, orijinal formuna ilişkin toplam Cronbach Alfa değeri .75 bulunmuştur (Akt., Çoban 2013).

Duygusal Özerklik Ölçeği, Deniz (2010) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, “Bir birey olarak ana-baba” boyutu çıkarılmıştır. Çıkarılan 6 madde sonucunda ölçek 14 madde ve üç boyut olarak test edilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin iyi bir uyum gösterdiği saptanmıştır. Model uyumunun test edilmesi amacıyla, elde edilen Hata Kareler Ortalamasının Karekökü (RMSEA) 0.06, CFI 0.90, GFI 0.93 ve Standardize AGFI ise 0.90 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri DÖÖ’nin üç faktörlü orijinal yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğunu göstermektedir. DÖÖ’nin 1, 3, 8, 11 ve 13. maddeler İdealleştirmeme, yani anne ve babayı bir birey olarak görebilme ve idealleştirmekten vazgeçme, 2, 4, 5 ve 9. maddeler Bağımsızlık başka bir deyişle bireylerin kendi başlarına davranabilme kapasitesi ve 6, 7, 10, 12 ve 14. maddeler ise Bireyleşme alt ölçeğini oluşturmaktadır. Bireyleşme ise kişinin, daha olgun, sorumlu ve daha az bağımlı ilişkiler kurmak adına ana babaya karşı olan çocuksu bağımlılıktan uzaklaşması anlamına gelmektedir. Maddelerin puanlanması 1 ile 4 arasında yapılmaktadır. Buna göre, DÖÖ’nin maddeleri 1 = Bana hiç uygun değil, 2=Bana uygun değil, 3=Bana uygun, 4=Bana tamamen uygun biçiminde 4’lü Likert biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca 4, 6, 10, 12 ve 14. maddeler tersine kodlanmaktadır. DÖÖ’nin güvenirliğine ilişkin iç tutarlık katsayıları idealleştirmeme alt ölçeği için .71, bağımsızlık alt ölçeği için .64 ve bireyleşme alt ölçeği için .67 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

Ülkemiz koşullarında geliştirilmiş olan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), bireyin ailesinden, akraba, arkadaş ve öğretmeninden, kurum ve kuruluşlarıyla içinde yaşadığı toplumdan elde ettiği sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla, 1995 yılından itibaren geliştirilmeye başlanan ASDÖ’de istatistiksel yollarla sınanmış, beş alt ölçek için ortak olan 26 durum cümlesi bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeği cevaplandıran birey ölçeğin “ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim” üç alt

ölçek boyutunda tepkide bulunmaktadır. Tepkiler üçlü derecelendirme biçiminde verilmektedir (Hiç uygun değil = 1, Kısmen uygun = 2, Oldukça uygun = 3).

Ölçek maddelerinin 47'si olumlu 3'ü olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler sırasıyla ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim alt boyutunda ait 17. 29. ve 44. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanmasıyla bireyin genel sosyal destek düzeyine ilişkin bir tek puan elde edilmektedir (Yıldırım, 2004).

ASDÖ-R'nin Güvenirliği

ASDÖ-R'nin güvenirliliği iki yola bulunmuştur. Birincisi, tüm ASDÖ-R'nin ve AİD, ARD, ÖĞD alt ölçeklerinin Alpha güvenirlilik katsayısı bulunmuştur. İkincisi, ölçeklerin güvenirlilikleri dört hafta ara ile 218 öğrenci üzerinde test tekrar test (rtt) yöntemiyle incelenmiştir. ASDÖ-R'nin tümü için Alpha=.93, rtt=.91; AİD için Alpha0.94, rtt=.89; ARD için Alpha=.91, rtt=.85; ÖĞD için Alpha=.93, rtt=.86 bulunmuştur. Elde edilen güvenirlilik katsayıları ASDÖ-R ve alt ölçeklerinin, öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. 50 madde ve 3 temel alt boyuttan oluşan ölçeğin 639 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre, Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları, aile alt boyutunda .88; öğretmenler alt boyutunda .93 ve arkadaşlar alt boyutunda ise .83 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, 2004).

Tüm ASDÖ-R'nin Geçerliliği

Tüm ASDÖ-R'nin yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenmiştir. ASDÖ-R'de toplam 50 madde bulunmaktadır. Tüm ASDÖ-R'ye ilişkin KMO katsayısı .933 ve Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının ise .389 ile .695 arasında değiştiği görülmüştür. Tüm ASDÖ-R'de özdeğeri 1'den büyük olan 7 faktör saptanmış, bu faktörler alt ölçekler düzeyinde incelenmiş ve isimler verilmiştir. Birinci

faktörün tek başına varyansın %25,199'unu açıkladığı; açıklanan toplam varyansın %56, 492 olduğu ve maddelerin faktör yüklerini birinci faktörde .360 ile .681 arasında değiştiği izlenmiştir. Gerek çizgi grafiğindeki birinci faktörden sonraki hızlı düşüş, gerek ortak faktör varyansına ilişkin değerler ve gerekse birinci faktördeki yük değerleri incelendiğinde, tüm ASDÖ-R'nin genel bir faktöre sahip olduğu ve toplam puanının kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

ASDÖ-R'nin AİD alt ölçeğinde 20 madde bulunmaktadır. AİD alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .935 ve Bartlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .350 ile .641 arasında değiştiği görülmüştür.

ASDÖ-R'nin ARD alt ölçeğinde 13 madde bulunmaktadır. Arkadaş desteği alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .940 ve Bartlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .354 ile .614 arasında değiştiği görülmüştür.

ASDÖ-R'nin ÖGD alt ölçeğinde 17 madde bulunmaktadır. ÖGD'ye ilişkin KMO katsayısı .950 ve Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin ortak varyansının ise .402 ile .653 arasında değiştiği görülmüştür (Yıldırım, 2004).

3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek ÖİÖ düzeylerini saptamaktır.

ÖİÖ, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için (5) Tamamen Uygun, (4) Çoğunlukla Uygun, (3) Kısmen Uygun, (2) Biraz Uygun ve (1) Hiç Uygun Değil olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları '5 ile 1' arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24,

26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan ÖİÖ düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

ÖİÖ'nin Geçerliliği

Tuzgöl Dost (2004) geliştirdiği 102 ölçek maddesinin ÖİÖ ne ölçüde ölçtüğünü belirlemek amacıyla uzman kanısına başvurulmuştur. Bunun için Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Psikoloji, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme ve Türk Dili alanlarında uzman olan toplam 16 kişinin görüşü alınmıştır. Alanı Ölçme ve Değerlendirme ve Türk Dili olan üç uzman dışındaki 13 kişiden ölçek maddelerinin her birini ÖİÖ belirlemeye uygun olup olmaması açısından (5) Çok Uygun, (1) Hiç Uygun Değil olmak üzere beş dereceli bir ölçekle derecelendirmeleri istenmiştir. Uzmanların 13'ünün ölçek maddelerinin ÖİÖ'ü belirlemeye uygun olup olmadığına ilişkin derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçek maddelerinin ÖİÖ'ü belirlemeye uygun olup olmadığına ilişkin derecelendirmeleri arasındaki uyumu belirlemek amacıyla Kendall'ın uyum katsayısı hesaplanmış ki kare tablo ve uzmanların yaptıkları derecelendirmelerin birbiri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Tuzgöl Dost (2004) 102 madde olan ölçeği 51'e indirilmiştir.

Tuzgöl Dost (2004) ÖİÖ'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere 2002-2003 öğretim yılı güz döneminde Hacettepe Üniversitesi Beytepe Kampüsü'nde bulunan İktisadi ve İdari Bilimler, Fen, Mühendislik, Eğitim ve Edebiyat Fakülteleri 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 209 kişilik gruba 51 maddelik ölçeği uygulamıştır. Uygulama sonrası veriler bilgisayara yüklenerek ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla temel bileşenler analizi yöntemiyle faktör analizi çalışması yapılmıştır. Analiz sonucunda 51 maddelik ölçeğin öz değeri 1'den büyük olan 14 faktör verdiği görülmüş ancak öz değerlerden ölçeğin genel bir boyutu olduğu anlaşılmıştır. Birinci boyuttaki faktör yüklerine ait öz değerler 11.486 iken, ikincisinde bu değer 3.927'ye düşmektedir. Öz değerler arasındaki bu yüksek fark ve test

maddelerini çoğunun birinci boyutta yüksek yük vermesi, testin tek boyutlu oluşu için bir ölçüt olarak kabul edilmiştir. Faktör yüklerinin büyüklüğü için .30 değeri ölçüt olarak alındığında 51 maddeden 47'sinin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu anlaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'un altında olan dört madde ile birlikte pilot uygulamalarda öğrenciler tarafından anlaşılamadığı görülen bir madde ölçekten Tuzgöl Dost (2004) tarafından çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin madde sayısı 46'ya düşmüştür.

Testin ayıricılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst %27'lik puan grup ortalamaları t testi ile karşılaştırılmıştır. Alt ve üst %27'lik puan gruplarında 56'şar puan bulunmaktadır. Sonuç olarak gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir (Tuzgöl Dost, 2004).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS 16,0 programı kullanılarak Korelasyon Katsayısı, Regresyon ve Bağımsız Gruplar t-testi analizlerinden yararlanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır.

Her üç ölçekten (algılanan sosyal destek, öznel iyi oluş ve duygusal özerklik) elde edilen puan dağılımları cinsiyet değişkenine göre göre kodlanarak bilgisayara girilmiştir.

Ergenlerin duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır.

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları ile duygusal özerklik idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılmıştır.

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal desteklerinin duygusal özerklik-idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarını yordamasına ilişkin çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Tablo 2: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının t Testi ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Aile	Kız	246	51,3171	8,88642	-.757	.449 Anlamsız $p>.05$
	Erkek	284	51,8662	7,62989		
Arkadaş	Kız	246	34,5569	5,02187	2.657	.000 Anlamli $p<.05$
	Erkek	284	32,3592	5,52456		
Öğretmen	Kız	246	37,9878	9,17783	4.796	.008 Anlamli $p<.05$
	Erkek	283	35,8127	9,63060		

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda kız ve erkek ergenlerin aileden algıladıkları sosyal destek puanları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir ($t=-.757$, $p>.05$). Ancak kız öğrencilerin algılanan arkadaş ($t=2.657$, $p<.05$) ve algılanan öğretmen ($t=4.796$, $p<.05$) destek puanları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının t Testi ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öznel İyi Oluş	Kız	246	162,9065	30,07507	.666	.502 p>.05 Anlamsız
	Erkek	284	161,2676	26,02348		

Tablo 3 incelendiğinde ergenlerin öznel iyi oluş puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiş ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan t değeri. 666. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

Tablo 4: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Özerklik Puanlarının t Testi ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
İdealleştirmeme	Kız	246	12,59	3,31	-3.316	.001
	Erkek	284	13,52	3,12		Anlamlı p<.05
Bağımsızlık	Kız	246	10,2561	2,78	.494	.633
	Erkek	284	10,1444	2,35916		p>.05 Anlamsız
Bireyleşme	Kız	246	12,9065	3,64151	3.214	.001
	Erkek	284	11,9366	3,24765		p<.05 Anlamlı

Tablo 4 incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin duygusal özerklik alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İdealleştirmeme alt ölçeğinde erkek ergenlerin puan ortalamaları (13.52) kız ergenlerden (12.59) anlamlı düzeyde yüksek($t=-3.316$, $p<.05$), bulunurken bireyleşme alt ölçeğinde kız ergenlerin puan ortalamaları (12,90) erkek ergenlerden (11,93) anlamlı düzeyde yüksek ($t=3.214$, $p<.05$) bulunmuştur.

Tablo 5: Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Puanları ile Duygusal Özerklik İdealleştirmeme, Bağımsızlık ve Bireyleşme Arasındaki İlişki

		İdealleştirmeme	Bağımsızlık	Bireyleşme
Öznel iyi oluş	Pearson Correlation	,447**	,313**	,351**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	530	530	530
Aile destek	Pearson Correlation	,516**	,451**	,431**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	530	530	530
Arkadaş destek	Pearson Correlation	,212**	,141**	,134**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,002
	N	530	530	530
Öğretmen destek	Pearson Correlation	,244**	,250**	,144**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001
	N	529	529	529

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin öznel iyi oluş ile duygusal özerklik idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Ayrıca ergenlerin algılanan sosyal destekleri ile duygusal özerklik idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür.

Tablo 6: Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Duygusal Özerklik-İdealleştirmeme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	β	t	p
1	(Sabit)	,446 ^a	,199	,198	131,093			
	Öznel İyi Oluş					,44	11.45	,000
2	Sabit	,554 ^b	,307	,302	58,015			
	Öznel İyi Oluş					,237	5,281	,000
	Aile Desteği					,381	8,525	,000
	Arkadaş Desteği					- ,010	-,243	,808
	Öğretmen Desteği					,029	,716	,474

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının duygusal özerkliğin idealleştirmeme alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen öznel iyi oluşun model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2=.199$, $F_3=131.093$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen algılanan sosyal desteğin modele katkısının anlamlı olduğu ($R^2=.307$, $F_3=58.015$, $p<.01$) görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından algılanan aile ve algılanan öğretmen desteğinin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 7: Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Duygusal Özerklik-Bağımsızlık Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	β	t	p
1	(Sabit)	,312 ^a	,097	,096	56,88			
	Öznel İyi Oluş					,312	7,542	,000
2	Sabit	,466 ^b	,218	,212	36,41			
	Öznel İyi Oluş					,097	2,039	,042
	Aile Desteği					,379	7,986	,000
	Arkadaş Desteği					-	-	,293
						,045	1,052	
	Öğretmen Desteği					,091	2,129	,034

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının duygusal özerkliğin bağımsızlık alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen öznel iyi oluşun model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2=.097$, $F=56.88$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen algılanan sosyal desteğin modele katkısının anlamlı olduğu ($R^2=.218$, $F_3=36.41$, $p<.01$) görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından algılanan aile ve algılanan öğretmen desteğinin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 8: Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Desteklerinin Duygusal Özerklik-Bireyleşme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi

Mod	Yord	R	R ²	R ² _{ch}	F	β	t	p
1	(Sabit)	,351 ^a	,123	,122	74.05			
	Öznel İyi Oluş					,351	8,605	,000
2	Sabit	,457 ^b	,209	,203	34.59			
	Öznel İyi Oluş					,188	3,913	,000
	Aile Desteği					,357	7,487	,000
	Arkadaş Desteği					-	-,945	,345
	Öğretmen Desteği					,041		
						-	-,873	,383
						,038		

Ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının duygusal özerkliğinin Bireyleşme alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen öznel iyi oluşun model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2=.123$, $F=74.05$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen algılanan sosyal desteğin modele katkısının anlamlı olduğu ($R^2=.209$, $F_3=34.59$, $p<.01$) görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından sadece algılanan aile desteğinin modele özgün katkılarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulguların tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Cinsiyet ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

5.1.1. Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet

Bazı araştırmacıların (Malecki ve Elliott 1999, akt.,Şencan, 2009; Kozaklı 2006) yaptıkları çalışmada ise algılanan sosyal destek düzeyinin erkeklere oranla kız öğrencilerde daha fazla olduğu bulurken bazı araştırmacılar (Taysi,2000; Soylu 2002) bu durumun tam tersini yani kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az sosyal destek algıladıklarını bulmuşlardır. Algılanan sosyal desteğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular alt boyutlar dikkate alınarak alt başlıklar halinde aktarılmıştır.

5.1.2. Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet

Araştırma bulgularında kız ve erkek ergenlerin aileden algıladıkları sosyal destek puanları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Bu sonuç daha önceki araştırmaların (Ünlü, 2001; Dülger, 2009; Şencan, 2009; Akdoğan 2012) aileden algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ancak diğer yandan kızların aileden aldıkları desteğin daha yüksek olduğunu gösteren araştırma (Helsen vd.,2000 akt.,Şencan, 2009; Oktan, 2005; Kaşık, 2009) bulguları ile araştırma bulgumuz farklılık göstermektedir.

Aileden algılanan sosyal destek düzeyi geçmiş yıllarda yapılan araştırmalarda kız ergenlerde fazla iken bu durum günümüz şartlarında eşit olması veya anlamlı bir fark göstermemesi sosyo-ekonomik, kültürel yapının olumlu yönde değiştiği veya ailelerin cinsiyet açısından ayırım yapmadan çocuklarına sosyal destek sağlamalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Nitekim Ustabaş'ın (2011) yaptığı çalışmada kız ve erkek öğrencilerin ailelerinden eşit düzeyde sosyal destek algıladığı sonuçlarına ulaştığı görülmüştür. Bu durum araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

5.1.3. Arkadaştan Algılanan Sosyal Destekle Cinsiyet Arasındaki İlişki:

Araştırma bulgularında kız öğrencilerin algılanan arkadaş destek puanları erkek öğrencilerin destek puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer durumun bazı araştırmacıların (Ünlü, 2001; Kaşık, 2009, Dülger, 2009) yaptığı çalışmada da ortaya çıktığı görülmüştür. Fakat Şencan, (2009) cinsiyete göre arkadaştan algılanan sosyal desteğin farklılaşmadığını yaptığı çalışmada bulmuştur. Bireylerin arkadaştan aldıkları sosyal desteğin bireylerin cinsiyetleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öyleki Colarossi (2001) yaptığı çalışmada sosyal destek arama konusunda kızların daha çok arkadaşlarını tercih ettiklerini, Kim'in (2001) yaptığı çalışmada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha geniş sosyal ağa sahip olduklarını bulmuştur. Ayrıca Reevy ve Maslach (2001) ise kızların çevreden fazla sosyal destek alma beklentisine girdikleri, erkeklere oranla duygusal desteği hem fazla aldıkları hem de verdikleri tespit edilmiştir (Akt. Yamaç, 2009).

Bireylerin arkadaştan aldıkları sosyal destek bireylerin yaşlıları ile ne kadar iyi iletişim içerisinde oldukları ile yakından ilişkilidir. Bireylerin yaşlıları ile iyi iletişim kurabilmeleri sosyal beceri, iletişim becerisi gibi temel değişkenlerle yakından ilişkilidir.

Sosyal beceri ile ilgili yapılan çalışmalarda (Deniz ve Hamarta, 2003; Canbay 2010, Duran vd. 2013) iletişim beceri ilgili çalışmalarda (Görür, 2001; Sönmez, 2014; Yetişkin, 2016) kızların daha yüksek düzeyde sosyal beceri ve iletişim becerisine sahip oldukları ilişkin bulgular arkadaştan algıladıkları sosyal desteğin kızların daha yüksek olmasını açıklamakta etkili olabilir.

5.1.4. Öğretmenden Algılanan Sosyal Destekle Cinsiyet Arasındaki İlişki:

Araştırma bulgularında kız öğrencilerin algılanan öğretmen destek puanları erkek öğrencilerin destek puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer durumun bazı araştırmacıların (Ünlü, 2001; Kaşık, 2009) yaptığı çalışmada da ortaya çıktığı görülmüştür. Fakat Dülger'in (2009) yaptığı çalışmada öğretmenden algılanan sosyal desteğin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bireylerin öğretmenden aldıkları sosyal destek bireylerin öğretmenleri ile ne kadar iyi iletişim içerisinde olduklarıyla, dolayısı ile sosyal beceri, iletişim becerisi gibi temel değişkenlerle yakından ilişkilidir. Kızların erkek ergenlere göre daha yüksek düzeyde sosyal beceri ve iletişim becerisine sahip oldukları sosyal beceri ile ilgili yapılan çalışmalarda (Deniz ve Hamarta, 2003; Canbay 2010, Duran vd., 2013) ve iletişim becerileriyle ilgili çalışmalarda (Görür, 2001; Sönmez, 2014; Yetişkin, 2016) ortaya konmuştu. Ayrıca Puklek ve Vidmar (2000) ergenlerdeki sosyal ilişkilerin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkeklere oranla kızların sosyal ilişkilere daha çok eğilim gösterdikleri ifade edilmektedir (Akt., Çivitci, 2011). Öyle ki bazı araştırmacılar (Buhrmester vd.,1988; Gorska, 2011) kız ergenlerin erkek ergenlere nazaran kendini açma ve duygusal destek sağlama bakımından daha güçlü oldukları ifade etmişlerdir (Akt., Baltemir, 2014). Bu durum kız ergenlerin öğretmenleriyle iletişim durumuna zemin oluşturan unsurlar olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

5.2. Cinsiyet ve Öznel İyi oluş Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularında ergenlerin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Diener (1984) Öznel iyi oluşu bireyin olumlu ve olumsuz duyguları ne düzeyde yaşadığına; yaşamından ne düzeyde doyum aldığına yönelik değerlendirme olarak tanımlamıştır. Literatüre baktığımız zaman, Wood vd. (1989), iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yapmışlardır. Sonuç olarak kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha

yüksek olduğu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür (Akt., Nur Şahin 2011). Katja vd. (2002)'deki araştırmalarında erkeklerin yaşam doyumu kızların yaşam doyumundan daha fazla çıkmasına rağmen istatistiksel olarak bu fark anlamlı görülmemiştir (Akt., Saygın, 2008). Mahon ve Yarcheski (2005) kız ve erkek öğrencilerin mutluluk ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. (Nur Şahin 2011). Tuzgöl Dost (2004)'te yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel görünüşten memnuniyete bağlı olarak öznel iyi oluşlarında fark gözlenmemiştir.

Ayrıca çoğu araştırmacının (Çelik, 2008; Saygın 2008; Cihangir Çankaya , 2009; Nur-Şahin, 2011; Kermen, 2013; Uçan, 2013) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluşlarında bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Fakat Saföz Güven (2008) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini ve erkek ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini daha yüksek bulmuştur.

Literatürde görüldüğü gibi çoğu araştırma bulguları bireylerde öznel iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği ve bu durumda araştırma bulgularımızla paralellik arz ettiği görülmüştür.

5.3. Cinsiyet ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişki:

Yaptığımız çalışmada kız ve erkek öğrencilerin duygusal özerklik alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve alt ölçeklere göre durum değerlendirmede yarar görülmüştür.

İdealleştirmeme alt ölçeğinde erkek ergenlerin puan ortalamaları kız ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili olarak Çoban'ın (2013) yaptığı çalışma sonucu ile bulgumuz benzerlik göstermektedir. Fakat bazı araştırmacılar (Steinberg ve Silverberg, 1986; Chen, 1994; Zimmer-Gembeck vd., 2011) çalışmalarında

idealleştirmeme boyutunda kızların erkeklere oranla ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuştur (Akt., Erçevik, 2014).

Bağımsızlık alt ölçeğinde erkek ergenlerin puan ortalamaları ile kız ergenlerin puan ortalamaları arasında fark anlamsız bulunmuştur. Çoban (2013) yapmış olduğu çalışmada bağımsızlık boyutunda kızların erkeklere oranla ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı sonuca bazı araştırmacılarında (Steinberg ve Silverberg, 1986; Chen, 1994; Zimmer-Gembeck vd., 2011) ulaştıkları görülmüştür (Akt., Erçevik, 2014).

Bireyleşme alt ölçeğinde kız ergenlerin puan ortalamalarının erkek ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmacılar (Steinberg ve Silverberg, 1986; McBride-Chang ve Chang, 1998, Levpuscek, 2006) yaptıkları çalışmada kızlar lehine bireyleşme boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır (Akt., Erçevik 2014). Çoban (2013) yapmış olduğu çalışmada ise bireyleşme boyutunda cinsiyetler arasında manidar bir farklılığa ulaşmadığını ifade etmiştir.

Noom (1999) duygusal özerklik ergenin akranlarından ve ana babasından duygusal olarak bağımsızlaşması olarak belirtmiştir. Yaptığımız çalışmada bireyin kendisini duygusal olarak bağımsızlık hissetmesi cinsiyete göre değişip değişmediğine bakılmıştır. Bu açıdan literatüre baktığımızda Silverberg (1986) yaptıkları çalışmalarda, kızların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde duygusal özerklik gösterdiklerini belirtmişken, Huey ve Henry'nin (2005) yaptığı çalışmada, duygusal özerklik açısından cinsiyetler arası bir fark olmadığı sonucuna varmışlardır. (Akt., Yektaş 2013). Benzer durumlara bazı araştırmacılarında (Demir, 2002; Musaağaoğlu, 2004) yaptıkları çalışmada ulaştıkları görülmektedir fakat Sesli (2014) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal özerklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini bulmuştur.

5.4. Ergenlerin Öznel İyi oluş ve Algılanan Sosyal Destek Puanları ile Duygusal Özerklik İdealleştirmeme, Bağımsızlık ve Bireyleşme Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularımızda ergenlerin öznel iyi oluş ile duygusal özerklik idealleştirmememe, bağımsızlık ve Bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Ayrıca ergenlerin algılanan sosyal destekleri ile duygusal özerklik idealleştirmememe, bağımsızlık ve bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Ayrıca ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının duygusal özerkliğin idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarını yordamasının anlamlı olduğu görülmüştür. Özellikle öznel iyi oluş ve aileden algılanan sosyal desteğin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Nur Şahin (2011) yaptığı çalışmada algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü yüksek derecede ilişkili olduğu ifade edilirken Türkmen (2011) yaptığı çalışmada ise algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki gözlenmediği ifade edilmiştir. Literatüre bakıldığında algılanan sosyal destek, özerklik ve öznel iyi oluşla ilgili çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen duygusal özerklikle ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekmiştir. Özer'in (2009) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksekliği bir takım değişkenlerin yanında özerklik düzeylerinin yüksekliğinin etki ettiğine işaret etmiştir. Ancak Lamborn ve Steinberg'in (1993) yaptığı çalışmada bulduğumuz sonuçların aksi bir durumu yani duygusal özerklik puanları yüksek olan ergenlerin, düşük olanlara göre daha fazla davranış ve stres yaşadıklarını gösterdiği bulunmuştur (Akt., Morsünbül, 2011). Bu konuyu iyi anlaşılması için yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmamızın diğer bir bulgusunda ergenlerin sosyal destekleri ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye baktığımızda algılanan sosyal destekleri ile duygusal özerklik idealleştirmeme, bağımsızlık ve Bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Bu durum Erçevik'in (2014)'te yaptığı çalışmada da algılanan sosyal destek ile duygusal özerklik arasında

pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmış olup ayrıca algılanan sosyal destek alt boyutları ile duygusal özerkliğin alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Erçevik (2014) yapmış olduğu araştırmaya göre duygusal özerkliğin gelişiminde genel olarak sosyal desteğin önemi vurgulanırken ve alan yazıda bazı görüşlerin aksine gelişimsel olarak duygusal özerkliğin gelişimi süreç olarak olumlu görülmüştür.

Duygusal özerkliği bir bireyleşme süreci olarak değerlendiren Yılmaz (2007) ergenliğin sonunda duygusal bağlılığın çocukluk dönemine nazaran çok daha az olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlılık azaldıkça ve ailenin ergenin bireyleşmesine vermiş olduğu bu destek From'un (1947) bahsettiği kendi bireyselliğini kaybetmeden diğer insanlarla bütünleşmesine katkı sağlayacaktır.

Öyle ki aileler, ergenin bireyleşmesine izin verdikleri ölçüde geçiş döneminin olumlu olacağını fakat aileler, çocuklarındaki bu değişikliklerden endişe ediyorlar, ergenin özgürlük isteklerine cevap veremiyorlarsa geçiş döneminin olumsuz olacağını dolayısı ile ergenlerin gelişiminin olumsuz olacağını belirtilmektedir (Palmonari vd., 1991; akt. Özatça, 2009). Benzer durum Beyer ve Goosens'in (2008) ebeveynle kurulan sıcak ve yakın bir ilişkinin (rehberlik etme, emosyonel destek, güvenli bağlanma, yakınlık,) destekleyici ebeveyn tutumlarının (aile içinde Bireyleşme ve bağımsızlığa değer verilerek, özerk ve bağımsız davranışların cesaretlendirilmesi) ergenlerde sağlıklı kimlik gelişimi ve kimlik kazanımı ile ilişkili olduğu yaptıkları çalışmada ortaya çıkmıştır (Akt.Yektaş 2013).

Ayrıca yaptığımız çalışmada ergenin bireyleşmesine aile desteğinin katkısı olurken öğretmen ve arkadaş desteğinin olmaması manidar bulunmuştur. Öyleki (Ryff, 1989, akt., Çevik, 2010) otonomi kavramını açıklarken kendi kararlarını kendi verme, bireyleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramlardan bahsetmektedir. Buradan hareketle örneklem grubumuzdaki ergenlerin bireyleşmesine öğretmen ve arkadaş desteğinin olmaması ergenin

kendi kararlarını kendi vermesini veya kendini gerçekleştirme çabalarının desteklenmeme sebepleri araştırılmaya değer görülmektedir.

Çünkü Özdemir ve Çok'a (2011) göre kişisel, sosyal ve cinsel kimliğinin oluşmasına ergenin bireyleşme süreci katkı sağlamaktadır. Bu süreçte ergendeki fizyolojik değişikliklerin yanında bilişsel, duygusal ve toplumsal değişiklikler kendini göstermekte; büyüme, sosyal rol tanımı, bilişsel değişim, cinselliğin ayırımına varılması, bireyleşme çabaları, kimlik arayışları, anne-babadan ayrılma ve psikolojik olarak bağımsızlaşma düşüncesi ve kişiler arası ilişkilere duyulan yoğun gereksinimleri ortaya çıkartmaktadır (Ostrov ve Offer, 1980; Akt., Özatça, 2009). Bu süreçte kişiler arası ilişkilere duyulan gereksinimlere bakılınca ailenin dışında öğretmen ve arkadaş ilişkisi ve onlardan sağlanan destek ergenin bireyleşmesine katkı sağlaması beklenilmektedir.

Sonuç olarak ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan aile desteğinin duygusal özerkliğin alt boyutlarının tamamına (idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme) katkısı varken; öznel iyi oluş ve algılanan öğretmen desteğinin sadece iki boyuta (idealleştirmeme, bağımsızlık) katkısının olduğu bulunmuştur. Bunların yanın da öznel iyi oluş ve algılanan arkadaş desteğinin bu alt boyutlara katkısı görülmemiştir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan ergenlerin duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

6.1. Sonuçlar

1. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek ergenlerin aileden ASDÖ puanları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Ancak kız öğrencilerin algılanan arkadaş ve algılanan öğretmen destek puanları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

2. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin ÖİÖ puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

3. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre DÖÖ puanlarının idealleştirmeme alt ölçeğinde erkek ergenlerin puan ortalamaları kız ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunurken bireyleşme alt ölçeğinde kız ergenlerin puan ortalamaları erkek ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4. Ergenlerin ÖİÖ ve ASDÖ puanları ile DÖÖ idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Ayrıca ergenlerin ASDÖ ile DÖÖ idealleştirmememe, bağımsızlık ve bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür.

5. Ergenlerin ÖİÖ ve ASDÖ puanlarının DÖÖ idealleştirmeme alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen ÖİÖ model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ikinci adımda girilen ASDÖ'nin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. ASDÖ'nin alt boyutlarından algılanan

aile ve algılanan öğretmen desteğinin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

6. Ergenlerin ÖİÖ ve ASDÖ puanlarının DÖÖ bağımsızlık alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen ÖİÖ'un model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ikinci adımda girilen ASDÖ'nin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. ASDÖ'nin alt boyutlarından algılanan aile ve algılanan öğretmen desteğinin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

7. Ergenlerin ÖİÖ ve ASDÖ puanlarının DÖÖ bireyleşme alt boyutunu yordamasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda modele birinci adımda girilen ÖİÖ'un model içerisinde özgün katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ikinci adımda girilen ASDÖ'nin modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. ASDÖ'nin alt boyutlarından sadece algılanan aile desteğinin modele özgün katlarının anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

6.2. Öneriler

1. Bu araştırma diğer şehirlerdeki ergenlerle tekrarlanarak araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.

2. Bu araştırmanın örneklemini 13-19 yaş arası öğrenim görmekte olan ergenlerle sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen bulguların diğer yaş gruplarına genellemek mümkün değildir. Benzer çalışmaların diğer yaş gruplarına yapılması konu ile ilgili kapsamlı bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacaktır.

3. Araştırmanın sonuçlarından anlaşıyor ki sosyal desteğin artması ergenin duygusal özerkliğini ve öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısı ile ergen ailelerine bu yönde eğitimler verilmesi fayda sağlayacaktır.

4. Ergenlerin bireyleşmesine öğretmen desteğinin doğru ve yeterli olabilmesi için bu yönde öğretmenlere seminerler verilebilir.

5. Ergenlerin bireyleşmesine arkadaş desteğinin doğru ve yeterli olabilmesi için bu yönde okullarda grupla psikolojik danışmanlık çalışmaları yapılabilir.

6. Ergenlerin bireyleşmesine öğretmen ve arkadaş desteğinin olmaması ergenin kendi kararlarını kendi vermesini veya kendini gerçekleştirme çabalarının desteklenmeme sebepleri araştırılmaya değer görülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akdoğan S. D. (2012). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyol S.U. (2013). Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygudurum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Aydın, G. (2000). Autonomy Development in Adolescence. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Baytemir, K. (2014). Ergenlikte Ebeveyn ve Akrana Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, N. (2007). Kimlik inşası. Ankara: Aşina Kitaplar.
- Boysan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, B. (1999). Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Canbay, H. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(27), S: 43–62.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çakır, Y. (1993). 12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Y. ve Palabıyıklıoğlu R. (1993). Gençlerde sosyal destek- çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. Kriz Dergisi 5(1), S: 15-24.
- Çelik, Ş. (2008). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çevik, N. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitei, N. (2011). Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2011, 4 (35), S: 18-29.
- Çoban, A. E. (2013). Türkiye’de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim ve Bilim. Cilt 38, Sayı 169.
- Demir, T. Ş. (2002). İlköğretim Öğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle Özerklikleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, S. (2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. (2010) Ergenlerde Sır Saklamanın Duygusal Ve Gelişimsel Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. ve Hamarta, E. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Derin S. (2013). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95 (3), S: 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. American Psychologist, 55, S: 34-43.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding on Subjective Well-Being. Indian Journal of Clinical Psychology, 24, S: 25-41.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan T. ve Eryılmaz A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 33 (Ocak 2013/I), ss. 107-11
- Duran S. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Duran, M., Çeliköz, N. ve Topaloğlu, A. (2013). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi 14(2)*, S:121-137.
- Dülger, Ö. (2009). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Eken, A. (2010). Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri. *Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.*
- Eraslan, B. (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Erçevik A. (2014). Lise Öğrencilerinin Duygusal Özerklik ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Erikson E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W.Norton, New York.
- Eryılmaz A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Eylen, B. (2001). Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating Top Down and Bottom Up Structural Models of Subjective Well Being: A Longitudinal Investigation. *Journal Personality and Social Psychology*, 68, 1: 138-150.
- Fromm, E. (1947). *Man for Himself*, (Çev. N. Arat, 1996) (5. Basım), İstanbul: Say Dağıtım Ltd. Şti.

- Görür, D. (2001). Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güçray, S. S. (1998). Bazı Kişisel Değişkenler, Algılanan Sosyal Destek ve Atılğanlığın Karar Verme Stilleriyle İlişkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2(9), S:7-16.
- Gün, Z. (2002). Çocuk ve Göç. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Güngör, A. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Ediliş Biçimi İle Kendini Suçlamanın Fiziksel Sadık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hall, G.S. (1904). Adolescence, New York, Appleton.
- Havighurst R. J. (1972). Developmental Tasks and Educeatin. 3. bsk. New York, David McKay Co.
- İlhan, T. (2005). Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İşleroglu, S. (2012). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kahriman, İ. (2002). Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi. (17.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, M. A. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaşık, D. Z. (2009). Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Kermen U. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köksal Akyol, A. ve Salı G. (2013). Yatılı ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. Ekim 2013 Cilt:21 No:4 (Özel Sayı) Kastamonu Eğitim Dergisi 1377-1398.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M.K. (1991). Dynamic Role Of Social Support İn The Link Between Chronic Stres And Psychological Distress. Journal Of Personality And Social Psychology, 61, 899-909.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? Current Directions in Psychological Science, 16, 75-79.
- Malkoç, A. (2011). Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Musaagaoglu C. ve Güre A. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi 2005, 20 (55), 79-94.
- Musaagaoglu, C. (2004). Ergenlik Sürecinde Özerkliğin Gelişimi İle Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nigar F. (2014). Ortaokul Öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Noom, M. J. (1999). Adolescent Autonomy: Characteristic and Correlates. Delft, Eburon.
- Noom, M. J., Dekovic, M. & Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. Journal of Youth and Adolescence, 30, 577-595.

- Nur Şahin G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Okanlı, A. (1999). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 21, 183-192.
- Onur, B. (1995). Ergenliği Anlamak. İmge Kitabevi, Ankara.
- Öksüz, Y. (1997). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerde öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana- baba kabul/ ilgisi açısından incelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 37 (165), 20- 33.
- Özdemir, Y. & Çok, F. (2011). Ergenlikte Özerklik Gelişimi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 36(4), 152-164.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer Ş. (2013). Problemliliğin İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş ile Açıklanabilirliği. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ryff, C.D. & Keyes, M. L.C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology 69 (4), 719-727.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *Beginner's guide to structural equation modeling*. (2th Ed.) New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Sesli Ç. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Değer Yönelimleri ve Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Soylu, Ö. (2002). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sönmez, G. (2014). Ergenlerde İletişim Becerileri ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmezay, H. (2010). Lise Öğrencilerinde Zorbalığın İletişim Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Steinberg, S. (2007). Ergenlik (Çev. Figen Çok), Ankara: İmge Kitabevi.
- Sürücü, M. (2005). Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin D. (1999). Sosyal Destek ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Giriş. Editör: Ü Okyayuz. 1. Baskı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:19, Ankara.
- Şencan, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şenel, İ. (2001). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Grup Sorumlularından Aldıkları Destegın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şirvanlı Özen, D. (1998). Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Traş, Z. ve Araslan, E. (2011). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. 11. PDR Kongresi Bildiriler Kitabı. 3-5 Ekim. İzmir.
- Turan A. (2014). Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Eğitim ve Bilim, 35(158), 75-89.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş. Eurasian Journal of Educational Research, 20, 223-231.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Ana- Baba Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5 (1), 41- 73.
- Uçan, A. (2013). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma ve Göç Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ustabaş, S. (2011). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünlü, H. (2001). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Desteğin ve Ego Kimlik Statülerinin Sosyo-Ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre İncelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ünüvar, A. (2003). Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki ilişki. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yetişkin, G. (2016). Ergenlerde iletişim becerileri ve utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliği. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 81-87.

Yıldırım, İ. (1998). Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2 (10), 33-45.

Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. Eğitim Araştırmaları. Sonbahar. Yıl:5. Sayı:17.

Yılmaz, Y. (2007). Anne-Baba Tutumları ile İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar, Ergenlikte “duygusal özerklik, öznel iyi oluş ve sosyal destek” konusunda bir araştırma yürütmekteyim. Sizin araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırma açısından son derece önemlidir. Sizden beklenen görüşlerinizi içtenlikle belirtmenizdir. Kişisel bilgilerinize ihtiyaç duyulmamaktadır. Lütfen size uygun olan tanımlama için () içine **X** işareti koyunuz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Mehmet Ali GÜNEY
N.E.Konya Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz:

- ☐ K
☐ E

Sınıfınız:

- ☐ 9
☐ 10
☐ 11
☐ 12

Doğum Tarihiniz:..... (Lütfen belirtiniz. Sadece yılını yazınız)

Okul Türü:

- ☐ Anadolu Lisesi
☐ Fen Lisesi
☐ Meslek Lisesi

Annenizin Eğitim Durumu:

- ☐ Okur Yazar Değil
☐ ilkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Üniversite

Babanızın Eğitim Durumu:

- ☐ Okur Yazar Değil
☐ ilkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Üniversite

Ailenin Ortalama Aylık Geliri:

- ☐ 0-890 TL
☐ 891 – 1782 TL
☐ 1783 – 2700 TL
☐ 2701- 5402 TL
☐ 5403 ve + TL

Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ)

Duygusal Özerklik Ölçeği Açıklama: Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu BOŞ BIRAKMAYINIZ ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Anababam ve ben her konuda anlaşırız.				
2	Bir problemi kendi başıma çözmeyi denemeden önce anababamdan yardım isterim.				
3	Anababam ve ben anlaşamasa bile onlar her zaman haklıdır.				
4	Gençlerin bazı şeyleri anababaları yerine en yakın arkadaşına danışması daha iyidir.				
5	Yanlış bir şey yaptığımda, ailemin benim için her şeyi yoluna koyacağına güvenirim.				
6	Benimle ilgili anababamın bilmediği bazı şeyler var.				
7	Anababam benimle ilgili bilinmesi gereken her şeyi bilir.				
8	Anababamla aynı görüşlere sahip olmaya çalışırım.				
9	Arkadaşlarımdan biriyle sorun yaşarsam, ne yapacağıma karar vermeden önce konuyu annem ya da babamla tartışırım.				
10	Anababam onlarla beraber değilken, neler yaptığımı bilseler şaşırırlardı.				
11	Anne ya da baba olduğumda çocuklarıma aynen kendi anne-babamın bana davrandığı gibi davranacağım.				
12	Anne- baba olduğum zaman, kendi anne babamdan farklı olarak yapacağım şeyler var.				
13	Anababam çok nadir hata yapar.				
14	Anababamın benim gerçekten kim olduğumu anlamalarını isterdim.				

ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

	Bana Uygun	Kısmen	Bana Uygun Değil
AİLEM			
1. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
4. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
6. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
7. Davranışlarımı takdir eder	()	()	()
8. İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder	()	()	()
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
10. Beni gerçekten anlar	()	()	()
11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir	()	()	()
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder	()	()	()
14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular	()	()	()
15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever	()	()	()
16. Başarılı olmam için bana destek olur	()	()	()
17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	()	()	()
18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler	()	()	()
19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler	()	()	()
20. Başarılarımı takdir eder	()	()	()
ARKADAŞLARIM			
21. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler	()	()	()
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
24. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
25. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
26. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder	()	()	()
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder	()	()	()
29. Beni gerçekten anlamaz	()	()	()
30. Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır	()	()	()
31. Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır	()	()	()
32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır	()	()	()

ÖĞRETMENLERİM	Bana Uygun	Kısmen	Bana Uygun Değil
34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur	()	()	()
35. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
38. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
40. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
41. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
42. Beni gerçekten anlar	()	()	()
43. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular	()	()	()
44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	()	()	()
45. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler	()	()	()
46. Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder	()	()	()
47. Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över	()	()	()
48. Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar	()	()	()
49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir	()	()	()
50. Bana karşı genellikle adil davranır	()	()	()

ENVANTER

Açıklama

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsa” cevap kâğıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsa” (4); “orta derecede uygunsa” (3); “biraz uygunsa” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

Mehmet Ali GÜNEY
N.E.Konya Üniversitesi

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.

17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve dşnceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amalarımaya ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amalarımaya ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İ dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gcme güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.

42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.

43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.

44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.

45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.

46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.

ENVANTER CEVAP KÂĞIDI

(5) : Tamamen Uygun (4) : Çoğunlukla Uygun (3) : Kısmen Uygun
(2) : Biraz Uygun (1) Hiç Uygun Değil

	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	()	()	()	()	()	24	()	()	()	()	()
2	()	()	()	()	()	25	()	()	()	()	()
3	()	()	()	()	()	26	()	()	()	()	()
4	()	()	()	()	()	27	()	()	()	()	()
5	()	()	()	()	()	28	()	()	()	()	()
6	()	()	()	()	()	29	()	()	()	()	()
7	()	()	()	()	()	30	()	()	()	()	()
8	()	()	()	()	()	31	()	()	()	()	()
9	()	()	()	()	()	32	()	()	()	()	()
10	()	()	()	()	()	33	()	()	()	()	()
11	()	()	()	()	()	34	()	()	()	()	()
12	()	()	()	()	()	35	()	()	()	()	()
13	()	()	()	()	()	36	()	()	()	()	()
14	()	()	()	()	()	37	()	()	()	()	()
15	()	()	()	()	()	38	()	()	()	()	()
16	()	()	()	()	()	39	()	()	()	()	()
17	()	()	()	()	()	40	()	()	()	()	()
18	()	()	()	()	()	41	()	()	()	()	()
19	()	()	()	()	()	42	()	()	()	()	()
20	()	()	()	()	()	43	()	()	()	()	()
21	()	()	()	()	()	44	()	()	()	()	()
22	()	()	()	()	()	45	()	()	()	()	()
23	()	()	()	()	()	46	()	()	()	()	()