

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN VE
ÖZNEL ZİNDELİK VE POZİTİF RUH SAĞLIĞI
ÜZERİNDEKİ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sabiha Beste VANGÖL

İstanbul

Mayıs, 2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN VE
ÖZNEL ZİNDELİK VE POZİTİF RUH SAĞLIĞI
ÜZERİNDEKİ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sabiha Beste VANGÖL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

İstanbul

Mayıs, 2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Şeyma Güldal

Üye Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusunun Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolü” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Sabiha Beste VANGÖL

İstanbul, 2023

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın amacı; ergenlerin aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik düzeylerinin pozitif ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemektir. Çalışmanın duyuşsal beceriler bağlamında eğitim alanına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Bu süreçte tezime destek veren tez danışmanım Dr. Psk. Dan. Enver Ulaş'a, tez sürecinde manevi yardımını esirgemeyen, ihtiyaç duyduğum her anda; çalışmalarımı sabırla ve özenle takip eden, eksiklerimin giderilmesinde yardımlarını ve desteğini esirgemeyen Doç.Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan hocama, tez ölçeklerimi uygularken desteğini esirgemeyen, süreç içinde beni destekleyen çalışmalarım sırasında beni daima destekleyip motive eden yardımcı olan değerli arkadaşlarım Duygu TÜYLÜ, Betül ATAK, Sinem KALE ve Emre Kale'ye ve her zaman yanımda olan, sevgisini ve ilgisini hiç eksik etmeyen değerli öğretmen arkadaşım Sümeyye AYAYDIN'a; anket uygulama sırasında yardımlarını esirgemeyen, Halkalı Mehmet Akif Ersoy Çok Programlı Anadolu Lisesi kıymetli öğretmenlerime ve sabırla anketi uygulayan değerli öğrencilerine; tez sürecinin en yoğun zamanlarında desteklerini esirgemeyen değerli müdür yardımcım İlknur ULUTAŞ'a sıcacık kalbiyle gülümseten sevgili ablam Gözde GÜDER'e, hayatımın her döneminde, başarıya giden her yolda bana konfor alanı sunan, gücünü arkamda hissettiren kıymetli annem Salime Vangöl ve babam Vedat VANGÖL'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Sabiha Beste Vangöl

İstanbul, 2023

ÖZET

ERGENLERDE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSUNUN ÖZNEL ZİNDELİK VE POZİTİF RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Sabiha Beste VANGÖL

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Enver Ulaş

Mayıs-2023,83 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenler tarafından algılanan aile bütünlük duygusunun ve öznel zindeliin pozitif ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemektir. Araştırmanın evrenini İstanbul/Küçükçekmece ilçesinde devlet okullarında ve özel okullarda eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışma grubu, 48'i (%11,1) anne baba ayrı ve 285'i (%88,9) anne baba birlikte ayrıca bu grubun 264'ünü (%67.0) 13-15 yaş arası ve 168'ini (%38,8) 16-18 yaş aralığında olmak üzere toplam 432 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, "Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği" "Öznel Zindelik Ölçeği" ve "Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği" yardımıyla toplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların analizinde; frekans ve yüzdellikler, t testi, tek yönlü varyans analizi korelasyon ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; 13-15 yaşında olan öğrencilerin 16-18 yaşında olan öğrencilere göre aile bütünlük duygusu düzeylerinin öznel zindelik düzeyleriyle arasında bir anlamlılık bulunamadığı; pozitif ruh sağlığı ölçeği ve alt boyutlarının düzeylerinin de yaşa göre anlamlı bir farklılığı bulunamamıştır. Anlamlı bir farklılığın olduğu çoklu regresyon analizinde; pozitif ruh sağlığı alt ölçeklerinin ve yine yaş grubu ve aile bütünlük durumları açısından incelenmesine göre daha anlamlı olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı

ABSTRACT

THE ROLE OF FAMILY INTEGRITY SENSE ON SUBJECTIVE VITALITY AND POSITIVE MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

Sabiha Beste VANGÖL

Master, Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Enver Ulaş

May-2023, 83 Pages

The aim of this study is to examine the role of the sense of family cohesion and subjective vitality perceived by adolescents on positive mental health. The population of the research consisted of students studying in public and private schools in Istanbul/Küçükçekmece district. The study group consisted of 48 (11.1%) parents separated and 285 (88.9%) parents together, 264 (67.0%) of this group between 13-15 years old and 168 (38%) ,8) consists of a total of 432 students, between the ages of 16-18. The data were collected with the help of the "Family Feeling of Integrity Scale", "Subjective Vitality Scale" and "Positive Mental Health Scale". In the analysis of the scores obtained from the scales; frequencies and percentages, t test, one-way analysis of variance, correlation and multiple regression analysis were used. According to the results of the study; There was no significant difference between the levels of sense of family unity of students aged 13-15 and subjective vitality levels compared to students aged 16-18; There was no significant difference in the levels of the positive mental health scale and its sub-dimensions according to age. In multiple regression analysis where there is a significant difference; positive mental health subscales and again in terms of age group and family integrity status were found to be more meaningful than the examination.

Keywords: Family integrity feeling, personality vitality, positive mental health

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Sayıtlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
2.1 Aile	9
2.1.1 Aile Araştırmalarında Kullanılan Teorik Kuramlar	10
2.1.1.1 Yapısal İşlev Yaklaşımı Kuramı.....	10
2.1.1.2 Sembolik Etkileşim Kuramı.....	10
2.1.1.3 Gelişmeci Yoldaşım Kuramı.....	11
2.1.1.4 Durumsal Yaklaşım Kuramı.....	12
2.1.1.5 Kurumsal Yaklaşım Kuramı.....	12
2.1.1.6 Mübadele Teorisi.....	12
2.1.1.7 Sistem Yaklaşımı.....	13
2.1.1.8 Feminist Düşünce.....	13

2.2 Aile Bütünlük Duygusu.....	14
2.2.1 Aile Bütünlük Duygusu İle İlgili Araştırmalar.....	16
2.2.2 Aile Bütünlük Duygusu İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar.....	16
2.3 Aile Bütünlük Duygusu.....	17
2.3.1 Aile Bütünlük Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Araştırmalar.....	19
2.3.2 Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmaları.....	21
2.4 Öznel Zindelik.....	23
2.4.1 Öznel Zindelik İle İlgili Araştırmalar.....	24
2.5 Pozitif Psikoloji.....	26
2.5.1 Pozitif Ruh Sağlığı.....	26
2.6 İlgili Araştırmalar.....	26
2.7 Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki.....	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	36
3.1 Tezin Araştırma Modeli.....	36
3.2. Araştırma Grubu.....	37
3.3 Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1 Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği.....	38
3.3.2 Öznel Zindelik Ölçeği.....	38
3.3.3 Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği.....	38
3.4 Verilerin Toplanması.....	39
3.5 Verilerin Analizi.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	40
4.1 Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusunun, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolüne İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	40

4.2 Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindeliğin ve Pozitif Ruh Sağlığının Yaş ve Anne Baba Birliktelik Durumlarına Göre İncelenmesi ...	42
4.3 Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesi...	43
4.4 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindelik Ölçeklerinin Aile Bireylerin Bütünlük Durumlarına Göre İncelenmesi.....	44
4.5 Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Aile Bireylerinin Bütünlük Durumuna Göre İncelenmesi.....	45
4.6 Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik , Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	47
4.7 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Boyutu olan Kişisel Memnuniyetin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	49
4.8 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Prososyal'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	50
4.9 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Özdenetim'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	50
4.10 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Alt Boyutu olan Özerklik'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	51
4.11 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Alt Boyutu olan Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	52
4.12 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Alt Boyutu olan Kişiler Arası İlişki Becerileri'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	52
4.13 Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı' nın Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	53
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	54
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	54
5.1.1 Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığına İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	55

5.1.2. Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeklerinin Yaş ve Anne Baba Birlikteliğine Göre Anlamlı Farklılık Göstermesine Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	56
5.1.3 Ergenlerin Aile Bütünlüğü Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeklerinin Arasında Anlamlı İlişkiye Yönelik.....	57
Sonuç ve Tartışma.....	58
5.2 Öneriler.....	59
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	73



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Bilgileri.....	36
Tablo 4.1: Aile Bütünlük Duygusunun, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolüne İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	39
Tablo 4.2: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Yaşa Göre İncelenmesi...	41
Tablo 4.3: Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	41
Tablo 4.4: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindelik Ölçeklerinin Aile Bireylerin Bütünlük Durumlarına Göre İncelenmesi.....	43
Tablo 4.5: Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Aile Bireylerinin Bütünlük Durumuna Göre İncelenmesi.....	44
Tablo 4.6: Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik , Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	45
Tablo 4.7: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Boyutu olan Kişisel Memnuniyetin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu	48
Tablo 4.8: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Prososyal’i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	48
Tablo 4.9: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Özdenetim’i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	49
Tablo 4.10: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Özerklik’i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	49

Tablo 4.11: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	50
Tablo 4.12: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Kişiler Arası İlişki Becerileri'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	51
Tablo 4.13: Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı'nın Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu.....	52



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireylerin doğdukları andan itibaren sürdürdükleri yaşamda ilk sosyal çevre ailesidir. Bunun yanı sıra aile, barındırdığı bireyleri topluma, kendi hayatına ve sosyal hayata bağlamaktadır. Bağlanan bu birey toplumun da sürekliliğini sağlamaktadır. Sosyal ve toplumsal süreklilik için bireyler ebeveyn ve çocuk rolünü üstlendiği ifade edilebilir. Aile ebeveyn ve çocuk rollerinde bireylerin sosyal ve toplumsal olarak kabul ettiği bir çatı veya birlik olarak toplumun en küçük birimi olarak tanımlanmaktadır (Turgut, 2014). Toplumun en küçük ve en önemli yapısı olmakla birlikte değerini, kültürünü, insanını, geleceğini ve iklimini oluşturan aynı zamanda sürekli gelişim halinde olan yapıdır. Bahsedilen yapı dinamik olmakla beraber durağın olmayı değişebilir ve gelişebilir yapıdadır. Bu süreçte aile oluşurken kendi dengelerini, gücünü, kültürünü ve bireylerini koruyabilmek için çaba sarf etmektedir.

Aile oluşumunda her bireyin kendi rolüne uygun olarak davranışta bulunması ailenin olumlu ilerleyişi için çok önemli olarak tanımlanmaktadır. Bir taraftan da bireyler için ailenin varlığının vazgeçilmez olduğunu ve destekleyici bir değere sahip olduğunu belirtilmektedir (Nazlı, 2018). Aile bireylerinin oluşturacağı bütünlük duygusu, bireylerin yaşadıkları toplumda oluşan sosyo-ekonomik koşullar ile birlikte şekillenerek bir anlam ifade etmektedir. Oluşan bütünlük duygusu bireyin yaşam koşullarına dayanma durumu (Eriksson ve Lindström 2007), stres faktörlerine karşı tepkilerin düzeyi (Eriksson ve Lindström 2005), kişinin hayat koşullarına uyum sağlama ve stres yaratan durumlara yönelik duygu durumlarını yansıtmaktadır. Yansıtılan bu durumlara dayanarak, oluşan duyguların evrensel olduğunu ve bireylerin dinamik, zinde, güvende olma hissini barındırdığını belirtilmektedir (Çamaş,2017). Aile bireylerinde oluşan bütünlük duygusu incelendiğinde bu sistematik yapıya tam uyum oluşabileceği gibi, sistemi bozan, bireyi gerileten veya yavaşlatan sonuçlar da meydana gelmektedir. Buna bağlı olarak bütünlük duygusunun önemi bireylerin yaşamlarında olumsuz durumlar yaşandıkça ortaya çıkmaktadır açıklaması yapılmaktadır.

Başka bir araştırmada ise bireylerin zihinsel, davranışsal, duygusal olarak bir bütün halinde olması da bütünlük duygusunu önemli ölçüde geliştirmektedir. Bütünlük

Duygusunun bireyden aile bireyelerine yönelik olan etkisi üzerine araştırmalarda, bireyin aile uyumu ile aile bütünlük duygusu ilişkili bulunmaktadır (Antonovsky, 1988; 79-92).

Antonovsky (1979, 1987) yaptığı çalışmada ilk defa gündeme getirilen bütünlük duygusu (Sense of Coherence), araştırmaya bakıldığında bireyelerin hastalıklarından çok nasıl daha sağlıklı olacaklarını anlamaya önem vermiştir. Bu kavram, bireyelerin dünyaya yönelik pozitif yönde olan duruşunu ifade etmektedir. (amaş,2017). Aile bütünlüğünün sağıamlığına göre toplumun refah seviyesinin belirlendiği yönünde sonuçlara varılmaktadır. Sosyo-kültürel, siyasal ve ekonomik koşullar ile birlikte toplumsal düzen için aile bütünlüğü duygusu büyük bir anlam ifade etmektedir. Bahsedilen bu kavram, Aile Bütünlük Duygusu, Antonovsky'nin "bütünlük duygusu" ifadesine yönelik olarak ortaya çıkmaktadır. Bütünlük duygusu her alanda hissedilmekte,bireyelerde kendilerine ait bütünlük duygusu olduğu gibi aile topluluğun da bir bütünlük duygusu olabildiğini açıklamaktadır.

Aile bütünlük duygusunun en temel bileşeni aile içi iletişimin sağlıklı olmasıdır. İletişim ne kadar kuvvetliyse bireyelerin birbirlerini anlamaları, davranışlarını anlamlandırmaları, karşılıklı iletişim kurarken daha aktif olmaları, duygularını tam anlamıyla ifade edebilmesi yönünde olan davranışlarını geliştirmektedir. Aile içi iletişim bireyelerin olumlu-olumsuz bütün davranışsal ve bilişsel yönden başa çıkma becerilerinin oluşmasında etkili olmaktadır (Canlı,2019). Aile bütünlük duygusunu öğrenemeyen, içsel olarak bunu barındıramayan bireyeler, sahip olduğu olumsuz düşünceleri ve olumsuz yaşam deneyimlerini daha fazla içselleştirmektedir. Tam tersi olarak aile bütünlük duygusu bireyelerde güçlü ise zorluklara karşı düşünce, davranış ve duygu sistemi daha güçlü olmaktadır (Moen, Hedelin, Hall-Lord, 2016). Aile bütünlük duygusu içselleştirildiği takdirde problemlere karşı kalıcı çözümler üretir, çözüm odaklı düşünceler geliştirir ve gerçekçi tepkiler göstermektedir. Bunlara yönelik olarak da bireyelerin yaşayarak öğrendikleri olumsuz durumlarla veya problemlerle ilgili olarak gündeme gelebilecek suçluluk duygusunun azalmasını destelemektedir (Walsh, 2002). Başka bir tanımda ise aile bütünlük duygusu değişkeni için kurallar ve örneklere tutarlılık, tarafsızlık, bireyelerin aile deneyimine anlamlı katılım ile ilişkili olmaktadır (Sagy ve Dotan, 2001). Anlamlı katılım, aile bireyelerinin yaşadıkları hayata karşı bilişsel algıları ve olumsuz, istenmedik yaşamlarının, stres kaynağı olan olayların negatif etkilerine karşı başa çıkma yöntemi olarak

açıklanmaktadır (Sagy ve Dotan, 2001). Başa çıkma yöntemleri bireylerin pozitif ruh halinde olması ve bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissetmesi, aile bütünlük duygusunun öznel zindeliklerinin güçlenmesi ile doğru orantılı olarak kabul edilmektedir. Burada araştırmakta olduğumuz bir diğer kavramımız da bireylerin pozitif olmasında önemli bir etkisi olan öznel zindelik kavramıdır.

Diğer değişkenimiz olan öznel zindelik, olumlu duyguların içten gelmesiyle beraber bireylerin kendilerini mutlu, iyi ve enerjik hissetmesini sağlayan psikolojik durumlarıdır (Uysal ve diğerleri, 2014). Bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissetmesini enerjik bir yaşamının olması, bireyin kendisini tanıması, kendi potansiyellerini ortaya çıkarabilmesini ifade etmektedir. Bu değişkenimiz yaşam doyumu, mutluluk, içe dönüş, huzur kavramlarıyla yakından ilişkili olsa da bu kavramlardan farkı bulunmaktadır. Bu fark da öznel zindeliğin duygusal ve bilişsel olarak ikiye ayrılması olarak açıklanmaktadır. Bilişsel yönüne bakacak olarak bireyin yaşamdan haz almasını, kendine yeten bir birey olması, duygularını anlamlandırıp açıklayabilmesi anlamına gelirken duygusal yönü pozitif ve negatif yönlü duyguları barındırmaktadır. (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Bahsedilen bu yönleri ile birlikte öznel iyi oluşun üç alt ögeye sahip olduğu savunulmaktadır. Bu ögelerin birincisi öznelliktir ve öznellik bireyin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanırken aynı zamanda ruhsal iyi oluşu belirlemektedir. İkinci olan öge olumlu ölçümlerdir. Bu öge yalnızca olumsuz duyguların olmamasından bahsetmez ruhsal mutluluğun derecesini ve önemini de vurgulamaktadır. Üçüncü ögeye bakacak olursak kişinin yaşamını değerlendirmesi olarak belirtilmektedir (Saygın, 2008). Bu ögeler tamamlandığında bireyler kendilerini öznel olarak iyi hisseden, davranışlarını sergilerken canlı, istekli ve pozitif yapıya sahiptir insanlar olmaktadır. Yapılan araştırmalara da baktığımız zaman öznel zindeliğin olumsuz yaşam olayları, negatif duygular, duygusal boşluk, günlük hayata ve genel sorunlara karşı kaygılı olma, dengesiz ruh hali, çözüm odaklı düşünememe, fiziksel ağrı ile negatif yönde; mutluluk, zindelik, iyi ruh hali, psikolojik ve sosyal iyi oluşla pozitif bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Uysal ve diğerleri, 2014).

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin araştırmasına bakacak olursak yalnız başına psikoloji bilimi insanın hayatı daha yaşanılır kılan durumlar üzerine bilgi üretme noktasında eksik kaldığı söylemlerinde buldukları görülmektedir. Bu noktada pozitif psikoloji alanında toplumların, grupların ve bireylerin iyi oluşlarına yol gösterecek olup katkı sağlayan süreç ve ruhsal durumlarıyla ilgilenmektedir (Gable ve

Haidt, 2005). Böylece bireylerin öznel iyi oluşlarını, mutluluk, empati, affedicilik, özsaygı, toplumda aktif rol alma gibi olumlu fiziksel ya da duygusal özelliklerini güçlendirerek patoloji odaklı olmaktan uzaklaşılması gerektiğini savunmaktadır (Seligman, 2002).

Araştırmalardan ve tanımlardan edindiğimiz bilgilere göre öznel zindeliğin yüksek olması bireylerin aynı zamanda da toplumların pozitif yönde gelişen beden, ruh, zihin sağlığını doğrudan etkiler diyebilmekteyiz. Pozitif yönde gelişen sağlık durumları öznel zindeliğin yanında pozitif ruh sağlığının da alanına girmektedir. Pozitif ruh sağlığı kavramına bakacak olursak, bireylerin yaşamlarının uyum içinde olması, yaşama isteği duyması, dilek ve isteklerinin toplumla uzlaşacak biçimde tatmin edici duyguları barındırması olarak belirtilmektedir (Hançerlioğlu, 2003).

Başka bir araştırmada ise pozitif ruh sağlığına işaret eden şey bireylerin kapasitesi, toplum şartları ve yaşam şartları içerisinde başarılı olması, yaşanan sıkıntı ve streslere karşı tahammülünün olması, sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi, zorlu durumlarda ümidi kaybetmeyerek gerekli motivasyona sahip olabilmesi, kendini anlatabilmesi, genel öz güveninin pozitif yönde olması ve tutarlı bir şekilde kendini bilmesi, tanınması ve kendilik duygusunun olması olarak açıklanmaktadır. Kişinin bu kapasiteleri birleşerek bütünüyle pozitif yönde gelişen ruh sağlığını oluşturmaktadır (Sayar ve Dinç, 2009). Bu tanımlara baktığımız zaman pozitif ruh sağlığı duygusal, psikolojik ve sosyal olarak iyilik halini ele alır. Kişilerin düşünce, duygu ve davranış biçiminin sağlıklı olup olmadığını inceler. Bununla birlikte bireylerin stresle baş etme düzeyini, toplum ile olan iletişimini, sorunları çözme stratejilerini, girişkenlik, özgüven ve karar alma biçimlerini de ele almaktadır (Leighton & Dogra, 2009).

Başka bir araştırmadaki tanıma bakacak olursak, bireylerin mutlu olması için gerekli olan yapıları koruyarak onlardan en üst düzeyde verim alınmasını sağlama ile ilgili araştırmalar yapıldığını söylenmektedir. Pozitif psikoloji, semptomlar üzerinde hareket ettiğinden dolayı bireyler de tanı konulurken mutlu olabilmeleri için gerektiğinde yardım almaları, kişiler arası ilişkilerini geliştirmeleri, pozitif olan duygu durumunun devamlılığının sağlanması, fiziksel aktivitelere yönelmeleri, başkalarına yardım etmeleri, sorunlarla baş etme stratejileri geliştirmeleri önerilmektedir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Bunlara ek olarak kişilerin geçmişleriyle, yaşadıkları pişmanlıklarıyla barışmaları, olumsuz olaylardan ders almalarını

sağlamakla birlikte şimdi ki yaşamlarından doyum almalarını, anda kalmalarını, bugüne odaklanmalarını sağlamaktadır.

Yapılan literatür taramasında ise ergen bireyler üzerinde çalışılmış olan aile bütünlük duygusu ile kimlik statüleri öznel iyi oluş arasında ki fark (Güler, ve Arı, 2019), ergenlerde yaşam doyumunu yordama da bireysel bütünlük duygusu aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı (Cecen, 2008) gibi araştırılan çalışmalara rastlanmış ancak ergenlik dönemindeki bireylerin aile bütünlük duygusunun öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı üzerinde birlikte tespit etmeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu sebeple bu çalışma hem bu üç değişkeni bir arada inceleyen ilk çalışma olma niteliğindedir. Bu sebeple yapılan bu çalışma ilk ve özgün bir çalışma olacaktır. Bu çalışmanın genel amacı, ergenlerin aile bütün duygusu düzeyinin öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmaktır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde aile bütünlük duygusunun öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı duygusu arasında ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Bu durumda araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Ergenlerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı ne düzeydedir?
2. Ergenlerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı yaş ve anne baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin aile bütünlüğü duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminde olan genç bireylerin sosyal, kültürel, fiziksel ve psikolojik olarak değişim ve gelişim yaşadığı en kritik dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemde genç bireylerin kişilik gelişiminde üstünde durulması gereken önemli bir evre olarak bilinmektedir. Buldukları dönem içinde yaşanabilecek olan çözülmemiş ya da çözümü olmayan psikolojik problemlerin bireyin yetişkinlik döneminde daha büyük problemlere ve çözümü zor psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Bu sebeple aileler, öğretmenler ve ruh sağlığı uzmanları öznel zindelik, pozitif ruh sağlığı ve aile bütünlüğü ile ilgili psikolojik altyapısı olan bu sorunlar arasındaki ilişkilerin nasıl ve ne seviyede olduğu, birbirlerini nasıl etkilediğini konusunda bu araştırmadan

elde edilen veriler sayesinde farkındalık sahibi olabilmektedir. Yapılan literatür taramasında, günlük yaşamamızda olumsuz duygular barındırabileceğimiz birçok olumsuz yaşam olaylarında karşımıza çıkmaktadır. Bu günlük olayların olumsuz etkileri ile başa çıkabilmek yaşamı daha olumlu ve sağlıklı devam ettirmek için pozitif ruh hali oldukça gerekli olmaktadır (Aşçıoğlu Önal, 2014). Olumsuz yaşam olayları ikili ilişkilerle dayanarak öncelikle aile içinde gelişmeye başlar ve sonrasında ise çevreye etki etmektedir. Gelişimin ilk başladığı aile ortamında oluşmaya başlayan aile bütünlüğü duygusu ise kişilerin iyi oluş düzeylerini, yanlışlara ilişkin bakış açılarını düzenleyerek bireyin hatalı olan kişiye, hataya ve yapılan hatanın oluşturduğu sonuçlara yönelik geliştirdiği tepkilerinin olumsuzdan olumluya doğru bir yol çizmesi anlamını ifade etmekle birlikte bireylere ailede ki tutumları aşılamaktadır. Bireylerin karşı karşıya kaldıkları durumlara hangi açıdan baktıkları, savunma mekanizmalarını nasıl kullandıkları, iletişim şekillerini belirler ve aile bütünlüğü ile beraber öznel zindeliğin ve ruh sağlıklarını nasıl etkilediği de değerlendirilmektedir. Yaşadıkları hayata olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan bireyler sorun yaratan durumlarla daha özgüvenli ve rahat bir şekilde mücadele ederken negatif bakan bireylerin daha stresli olduğu görülmektedir. Bakış açılarında rol alan ve bireyin davranışlarını yönlendiren beceri, olumsuzu olumluya çevirme becerisi olmaktadır. Bireyler karşılaştıkları sorunlara karşın yaşanan durumlara pozitif bakabilirlerse hayatı daha yaşayabilir bulup hayattan daha fazla doyum elde etmektedirler (Demir, 2017). Bireyin dıştan gelen motivasyona bağlı kalmaksızın enerjik, pozitif ve canlı olmasından öznel zindelik olarak bahsedilmiştir. Öznel zindelik, pozitif ruh sağlığının da iyi oluşuyla ilişkili olmasını (Ryan ve Frederick, 1997) aile bütünlüğünün sağlam olması ile ilişkilendirmektedir.

Buna bakılarak aile bütünlüğü, pozitif ruh sağlığı ve öznel zindelik kavramlarının araştırmacılar yönünden ilgi ile karşıladıkları kavramlar arasında yerini almaya başlamış olsa bile üçünün birlikte ele alındığı ve üç değişken arasında bulunan ilişkinin incelenmiş olduğu herhangi bir araştırmaya veya çalışmaya rastlanmamış olması konunun önemini yansıtmaktadır. Bununla birlikte pozitif ruh sağlığı ve öznel zindelik kavramları arasındaki ilişkiden oluşan aile bütünlük durumları ve yaşa göre farklılık durumlarına bakılarak elde edilen bulguların ergenlerle çalışan uzmanlara yol gösterebileceği düşünülmektedir.

1.4.Sayıtlılar

- 1.Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapılan çalışmada geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- 2.Çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 3.Araştırmaya katılan öğrencilerin hiç etki altında kalmaksızın gerçek bilgiyi vermiş olduğu ve anketleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada ele alınan problemin değişkenlerine ve yöntemine ilişkin bazı sınırlılıklar ortaya çıkabilmektedir. Bu sınırlılıklar zaman, maliyet ve değişkenlerin kontrolüne bağlı sınırlılık durumları olabilmektedir. Sınırlılıklar araştırmacının yapmak isteyip de çeşitli nedenlerle yapamadığı durumların gösteri olarak açıklanmaktadır. Evren ve örnekleme, kuramsal boyutlara ve veri toplama araçlarına yönelik sınırlılık yazılabilmektedir.

- 1 Araştırma sırasında kullanılan ölçeklerden alınan bilgiler, ortaöğretim kademesinde bulunan samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- 2 Bu araştırmadan elde edilen veriler araştırmanın yürütüldüğü öğrencilerle sınırlıdır. Benzer gruplara genellemesi yanıltıcı olabilir.
- 3 Bu çalışma, 2022-2023 eğitim öğretim güz dönemi ile sınırlıdır.
- 4 Çalışma, İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ve özel genel lise ve meslek liselerini kapsamaktadır

1.6 Tanımlar

Bu çalışmanın temel aldığı kavramlar aşağıda açıklanmıştır:

Ergenlik: Bireyin fiziksel görünümüyle birlikte psikolojik yapılanmasında da büyük değişimlerin olduğu, ortalama olarak 12-18 yaş aralığını kapsayan, salgı bezlerinden salgılanan kızlarda östrojen erkeklerde testosteron hormonunun kana çok miktarda karıştığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2006:345).

Aile Bütünlük Duygusu: Aile bireylerinin dünyaya dair bilişsel algılarını ve istenmedik yaşam olaylarının bozucu etkilerine karşı başa çıkma çabası olarak tanımlanmaktadır (Sagy ve Dotan, 2001).



Öznel Zindelik: Bireylerin ruhsal ve fiziksel durumlarının iyi olması, bireylerin iyi hissetmesi, enerjik olmaları ve kendi potansiyellerini ortaya çıkarabilmelerini açıklayarak pozitif psikolojinin en temel amaçlarını ön plana çıkartmaktadır (Brunstein ve Maier, 2002).

Pozitif Ruh Sağlığı: Ruh Sağlığı (ing.Mental Health, Mental Hygiene); Bireylerin yaşama uyumunda başarılı olması, yaşamaya istekli olması, kişinin kendi istekleri toplumla uzlaşacak biçimde doyurabilmesi durumu olarak nitelenmektedir. Bu sebeplerden dolayı, ruh ve sinir hastalıklarıyla kişide görülen önemli uyumsuzlukları önlenme, tanılama ve sağaltımıyla uğraşan uzmanlık dalı olarak tanımlanmaktadır (Hançerlioğlu, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve ruh sağlığı ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Aile

Aile, toplumun en küçük birimi olmakla birlikte sosyal, dinamik, gelişmeye açık olan bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte kendine has tanımları, özellikleri, kendine özgü karakteristiği olan, içinde bulunduğu zaman ve yere bir taraftan bağlı olan, her durumda kendine özgü kültürü olan bir yapıya sahiptir. Bu yapı ebeveyn ve çocuklardan oluşan bireylerle tamamlanır fakat kültürden kültüre göre değişiklik gösterebilmektedir.

Aile bireyleri sözlü- sözsüz iletişim ile birlikte birbirlerini tanımakta kendisini, aileyi, toplumu ve aile içinde olan iletişim ile beraber anlamlandırmaktadır. İletişimin öğeleri olan dil ve konuşma ile aile, toplum, bireyin kendisi, karakteri kavramsallaşır böylelikle birey için anlamlı hale gelmektedir. Aile anlam kazandığı esnada toplumun dayattığı etkenler ya da çevre kültürü bireyin hayatına doğrudan etki etmektedir. Açıklamalara göre toplumdan ya da kendi çevresinden etkilenen bireyler yaşam sürecini ve aile ideolojisini oluşturur (Gittins, 2011:15). Ailenin en etkili olduğu bu süreçte bireylerde oluşan aile kültürü çocukluk dönemi ile başlarken ergenlik döneminde daha net bir şekilde bireylerin anlayabildiği gözlemlenmiştir. Bahsedilen dönemde bireyler kavramların netleşmeye başladığı bu dönem ergenlik dönemidir.

Ergenlik döneminde ise çocuklar, yetişkin bir birey olmak için bir hazırlık evresine girerler. Bu evrede ergenliğe giren bireylerimiz, hızlı bir değişim sürecine geçtiği gibi yetişkin ya da çocuk olarak kabul edilmeyip ergen olarak kabul edilmektedirler. Bu çağda biyolojik, fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal olarak pek çok değişim ve gelişim yaşadıkları ara evredir (Crockett ve Crouter, 1995; Kulaksızoğlu, 2008). Geliştikleri bu evrede boy uzaması, kıl, tüy fazlalığının artışı, ses tonu değişikliği, asilik, sınırlı olma durumu, kendini beğenmeme, arkadaşlara aileden daha çok değer verme gibi belirtiler oldukça yaygın görülmektedir. Bu zorlu ve sürekli devam eden gelişim sürecinin en önemli basamağında aile bulunmaktadır.

Aile bireyleri tarafından çatışma dönemi olarak değerlendirilen bu dönemde asıl olan ergen bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak meydana gelen değişimlere alışması söz konusu olmaktadır. Bu dönemde ergenin fiziksel durumları, kişisel, sosyal hayatı değişim gösterirken aile ilişkilerinde de değişim ve yeniden yapılandırma dönemine girmektedir (Steinberg, 2007). Aile bireyleri bu süreçte, etkili olduğu alanlar olarak; ergenin yaşama bakış açısı, akademik sürecini, biyolojik, ekonomik, psikolojik ve sosyolojik olarak birçok işlev ile birlikte araştırılmaktadır (Bulut, 1990; Gladding, 2012; Osmanoğlu, 2011). Bu bahsedilen alanlar ergen için dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşim açısından güçlü olduğunda ve aile ortamında da yeterli sevgi, saygı ve sevecenlik içinde büyüdükleri takdirde gelişim zamanında gerekli yaşantıları sağlıklı bir şekilde kazanmaktadır. Diğer yandan ailenin sağlıklı ve düzensiz olması, ergeni yalnızca duygusal olarak etkilemekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun fiziksel, zihinsel ve toplumsal gelişimi üzerinde de olumsuz etkiler bırakmaktadır (Yavuzer, 2003). Bu nedenle ailenin sağlıklı olması, bireyin iyi oluşuyla, aile bütünlük duygusunun olumlu yönden gelişmesiyle yakından ilişkili olarak açıklanmaktadır (Cacioppo, Pace ve Zappulla, 2013; Piko ve Hamvai, 2010).

2.1.1 Aile Araştırmalarında Kullanılan Teorik Kuramlar

Aile bütünlüğü ile ilgili olan aile bireylerinin iletişim ve birbirlerine olan etkilerinin yönünü belirleme konusunda araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar doğrultusunda açıklayıcı bir teorinin gerçekleştirilebilmesi için aile konusunda araştırmaların kullanılan teorik yaklaşımlar incelenmektedir.

2.1.1.1 Yapısal İşlev Yaklaşım Kuramı

Yapısal işlevsel yaklaşımı modeline göre toplumun kendi işlevine göre şekil aldığı, toplumun her yapısının işlevsel bir bütünlüğe sahip olduğunu savunan bir görüş olarak tanımlanmaktadır (Kongar, 2017:153). Ailenin toplumsal işlevlere uyum sağlayabilmesi için bireyin kendisiyle ve ailesiyle bütünlük ve işbirliği içinde olması gerekirken aile üyelerinin de sağlıklı bireyler olması gerekmektedir. Aile, sosyal alt sistemlerinden bir tanesidir ve sosyal bütünü oluşturan en önemli unsur olarak bilinmektedir. Ailenin oluşturduğu sosyal bütünlüğün temelleri olarak da yapısal işlevsel yaklaşımı edilmektedir. Aile bir bütün olarak toplum için belirli görevleri yerine getirmelidir. Bu görevler yapısal işlev yaklaşımında, ataerkil geniş aile ve çağdaş çekirdek aile tiplerinin üzerinden tanımlanmaktadır (Erder,1984:17). Aile

tiplerine göre de aile bireylerinin görevlerinin, rollerinin, aile kültürlerinin değişiklik göstermesi, bu rollerin topluma uygun bir şekilde belirleneceği düşünölmektedir. Evrensel olarak da kabul edilen bu durum aile kurumunun tüm dünyada bir düzene oturtulmuş olan işlevleri yerine getirmesi gerektiğini öne sürmüştür. Evrensel işlevleri yerine getirmek toplumun devamlılığı açısından belirli temel gereksinimleri (üreme, üretme vb.) karşılamaktadır. Karşılanması beklenen bu gereksinimler aile bireylerinin edindiği roller sayesinde toplumun çoğu işlevlerini rahatça karşılayabilmektedir. Roller ve edinen statüler ailenin sosyal sisteme katkısını sağlamaktadır. Son olarak yapısal işlevsel yaklaşımı teorisi aile yapısına, rollerine, ailenin yaşayış biçimlerini analiz etmeye yoğunlaşmış olup bu çerçevede uyum, denge kavramlarını ön planda tutmaktadır. (İçli,1997:62)

2.1.1.2 Sembolik Etkileşim Kuramı

Chicago Üniversitesi'nin araştırmalarında Sembolik Etkileşim Kuramı, Burgess'ın aileyi tanımlaması ile devam ettiği sırada aileyi bireylerini etkileyen faktörlerden birinin ailenin iletişime geçtiği kişiler olduğunu tanımlamıştır. Bu tanımın hemen ardından eş seçimi, iki kişi ve fazlasından oluşan toplulukların etkileşimi, aile içi ilişkiler gibi kavramların üzerinde çalışmalarını sürdürmüştür. Burgess, aile üyelerinin her biri kendi kimliğini aile içi iletişim ile geliştirebileceğini varsaymaktadır(İçli,1997:62).

Diğer bir araştırmacı olan Stryker ise ailesel kimlik olarak isimlendirdiği bu durumda bireylerin sosyal ilişkilerde sadece katılımcı olarak var olduğunu açıklamaktadır(Skyter,1968:137) Araştırmalara yönelik olarak aile içinde herkesin bir rolü ve bir yeri olduğunu, bireylerin bulunduğu konumun rolünü yerine getirmesi gerektiği savunulmuştur. Bu roller aile beklentileriyle örtüşmeli olarak kabul edilmektedir. Bu kuram rollerin ve aile içi iletişimin önemini vurgulamakla birlikte

2.1.1.3 Gelişmeci Yoldaşım Kuramı

Gelişmeci yoldaşım, ailedeki rolleri birbirine bağlamak üzerine kurulmuş bir modeldir. Sembolik Etkileşim yaklaşımıyla benzerlikleri arasında ailenin karşılıklı

etkileşim içinde bulunan üyelerden meydana geldiği görüşü olarak söylenebilir. Aile bireylerinin her yaşta farklı sorumlulukları bulunmaktadır (Duvall ve Mille, 1985, akt. Cheal,1985:71). Bu sorumlulukların alındığı rollerin karşılıklı nasıl sürdürüleceği, yaşla birlikte gelen rollerde nasıl değişimler olacağına yönelik ilkeler belirlenmiştir. Bu belirlenen ilkeler ailenin oluşumuyla başlamaktadır. Aile oluşumu ise evlilikle başlamakta ve eşlerden birinin ölümüne kadar sürmektedir. Bu süreç devam ederken çiftin çocuklarının doğmasıyla aile yapısı karmaşıklaşırken çocukların mesleklerini edinip yuva kurmak istemesiyle devam eden bir yapıdır. Bilindiği gibi aile oluşum sürecinde başlangıçtaki çifte dönüşmektedir (İçli,1997:62). Bu durumda ailenin bir devamlılık içinde olduğunu, her bireyin aynı şeyleri farklı duygu ve davranışlarla yaşayabileceğini belirtebiliriz. Bu yaklaşım aile evrelerinin, aile üyelerinin ve aile sisteminin karşılaştığı belirleyici görevlerle tanımlanabileceğini ileri sürmektedir. Gelişmeci Yoldaşım yönteminin kullanılmamaya başlamasının iki nedeni bulunur; bunlardan birincisi 1980 yıllarında yetişkin bireylerin belirli sebeplerden dolayı evliliği bitirmesi gibi durumlarından dolayı eskisi kadar kullanılmamaya başlamıştır. İkincisi ise her kuşağın, bir önceki kuşağın kararlarından ve seçimlerinden etkilendiği, dolayısıyla bu kuramın geçerliliğini kaybetmeye başladığı bilinmektedir (Önal,1987:80).

2.1.1.4 Durumsal Yaklaşım Kuramı

Durumsal Yaklaşım Kuramı, bireylerin günlük davranışlarındaki durumunun önemini vurgulamasıyla dikkat çeker. Bireyler farklı zamanlarda ve birbirinden farklı mekanlarda, değişken duygular ile birlikte davranışlarının da değişebileceği ileri sürülmüştür. Araştırılan bu kuram da bireylerin içinde bulunduğu durumları ve bu durumlara verilen tepkileri incelemektedir. Bu sebeple aileyi, bireylerin davranışlarının temelini oluşturan bir ortam olarak kabul etmektedir. Durumsal yaklaşım kuramı sembolik etkileşim yaklaşım kuramı gibi aileyi etkileşimde bulunan bireylerin bütünü olarak ele almaktadır. Aile dış etkilere açık olduğundan dolayı bu kuram eş seçme, evlilik, eş olma, ebeveyn olma, boşanma gibi konuları da araştırmıştır (Sayın,1987:63).

2.1.1.5 Kurumsal Yaklaşım Kuramı

Kurumsal Yaklaşım Kuramı, aile ve evlilik hakkında araştırmalarda kullanılan ilk yaklaşımlardan birisi olmakla birlikte kuram kültürel farklılıklara dayandırılmaktadır. Bu yaklaşımda aileyi ve evliliği oluşturan parçaları ayakta tuttuğu, bu parçaların da sistematik bir şekilde birlikte aileyi toplumun tam merkezine yerleştirdiği belirtilmektedir. Bu ele alış şekliyle kurumsal yaklaşım kuramı, yapısal işlevsel yaklaşımla benzerlik gösterirken betimleyen, geçmişi olan, kültürü olan ve karşılaştırılan yönleriyle de farklılık göstermektedir. Aileyi içinde bulunduğu toplum ve insan ilişkileri çerçevesinde ele almaktadır. Ailedeki değişimi zamana ve mekana göre ilişkilendirirken, tarihsel karşılaştırmalar da yapmaktadır. Kuramsal yaklaşım kuramı toplumun sosyoekonomik evrimiyle koşullanan aile ve aile bireylerinin arasında olan ilişkilerinin farklı biçimlerinin geçmişten günümüze kadar olan şekliyle açıklamaya çalışmaktadır. Toplumsal bir kurum olan ailenin toplumla ilişkileri çerçevesinde tarihi gelişimi temel araştırma konusu olmuştur. Bu yaklaşım aile üyelerini ihmal ettiği, kısa dönemli değişimler üzerinde durmadığı için eleştirilmektedir (Rodgers,1973:10)

2.1.1.6 Mübadele Teorisi Kuramı

Mübadele teorisi kuramı ile bahsedilen, aileyi oluşturan bireyler için davranışsal psikoloji ve mikro boyutta ekonomi kökeni olan bir kuramdır. Bu teori kuramını rasyonel seçim modelini temel almıştır. Bahsedilen kuramlarda bireyler yalnızca kendilerine yönelik fayda sağlayabilecek iletişime geçmektedir. Aile içinde ise çoğunlukla eşler arasında olan ilişkilerle ilgilenmektedir ve evlilik, eş seçimi, ikinci bahar, yeniden evlenmek, ebeveyn -çocuk ilişkileri temel aldığı araştırma konuları arasındadır yer almaktadır.

Bu kuramın araştırmacılarından biri olan Scanzoni mübadele teorisi kuramının belirli kalıplarının kabul edilmemesi durumunun tartışmalara yol açtığını öne sürmekle birlikte bu kuramın sosyoloji alanında insanlarla uğraşan en bireyci, kişisel olgulara dikkat çeken teorilerden bir tanesi olarak basit ve açık olma özelliğini taşımakta, fakat kuramın bazı yapı ve olguları çok basitleştirmesi sebebiyle de eleştirilmektedir (akt. Cheal: 1987:65).

2.1.1.7 Sistem Yaklaşımı

Sistem Yaklaşımı kuramı uyum, denge, değişme niteliklerine sahip olan bir sistem olarak ele alınmaktadır. Ailelerin karakteristik olduğunu savunur ve bu karakteristikler aile üyelerinin birbiriyle içsel bağlılığı olan değişik konumlara sahip olmaları, sınırları olan, denge arayışında olmaları ve aynı zamanda kişisel sorumlulukları, toplumsal görevleri yerine getiren bir yapı olmasıyla ilişkilendirilir (Kandiyoti, 1994:19). Bu kuram sistemik özelliklerin birbiriyle bağıntılı olduğu kabul etmekle birlikte disiplinler arası çalışma için bir çerçeve sağlamakta, kuramları ve yaklaşımları birleştirebilmektedir. (Darling,1988:819) Aile sistemiyle beraber toplumsal sistemin de diğer alt sistemlerle birlikte olan ilişkisini ele almakta ve aile sisteminin değişim süreçlerini temel almaktadır (İçli, 1997:64).

2.1.1.8 Feminist Düşünce

Kadının sadece aile içindeki rolüyle değil insanlık tarihinde olan rolünü de anlama gereği üzerinde durmaktadır. Aile içi ilişkileri, çatışma, sömürü, cinsiyet kavramlarını ele almakta olan düşünce sistemidir. Evlilik ve aile konularında eksiğinin tamamlanması için kadının deneyiminin başlangıç noktası olarak alınması ve tekrar yorumlanması gereği üzerinde durmaktadır. Ailenin eşitlik üzerine kurulmadığı, çoğu toplumda erkeklerin daha güçlü olduklarına, aile sistemlerinin genellikle erkek üstünlüğüne dayandığı belirtilmektedir. Erkeklerin sahip olduğu çoğu şeye artık kadınların elde edebilmesi tartışılmaktadır (İçli,1997:64)

2.2 Bütünlük Duygusu

Antonovsky (1979) tarafından ilk defa gündeme getirilen bütünlük duygusu, bireylerin içinde olduğu durumları anlama yeterliliğiyle beraber meydana gelen olumsuz, bireyi negatif duygulara sürükleyen durumlarla başa çıkabilmek için iç ve dış kaynakların nasıl kullandığı durumunu bütünlük duygusu olarak tanımlamıştır. Bireylerin hastalık nedenlerini açıklayabilmenin yanı sıra sağlığın kaynaklarını bulmaya, bulunduğu bu kaynaklara bireysel, toplumsal yönden değerlendirmeye önem vermiştir. Önem verilen bu bireysel ve toplumsal durumlarda bütünlük duygusunun sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla birlikte fiziksel, ruhsal ve sosyal yönde iyi olma durumunun, stres ve

sosyal hayat ile ilişkisi olduğu söylenmektedir (Heimann, 2004:505 ve Biro, Balajti, Adany, Kosa, 2010:253).

Bir başka araştırmayı incelediğimizde bütünlük duygusu; yaşamı düzenleyen, hayatı anlam içeren ve yönetilebilir bir şekilde ortaya koyan küresel bir kuramdır. Bireylerin, içsel kaynaklarını bilmeleri ve bu kaynakları açıklama, kaynaklardan yararlanma, içsel kaynaklarını kullanma, tekrar tekrar sorunların çözümlerini bulmak bu çözüm yollarını problemlere uyarlamak ve bu yolları kullanmak için kaynakları gösteren, içsel bir güven ile düşünmek, hareket etmek gibi tamamen kişisel bir yolculuk olarak tanımlanmıştır (Koelen, Eriksson ve Cattan,2017). İçsel olarak bireylerin hayatlarına ne kadar pozitif yönden bakmaya çalışsalar da bazı sapmalar veya direnişler meydana gelmektedir. Bireyler de meydana gelen bu sapmaların ve direnişlerin nedenlerini, bu nedenlere yönelik olarak içsel kaynaklarını daha etkin ve etkili bir şekilde kullanma becerisini ortaya çıkarmaya, bu beceriyi geliştirmeyi amaçlamıştır. Direniş kaynakları genelde olumsuz durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bütünlük duygusu da olumsuz durumların üstesinden gelmeye yönelik olan imkanları bireylere sunar, meydana gelen bu negatif duygular ile baş etme yeteneğini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Tanımlardan yola çıkarak kuramı, genel amacının, bireyleri sağlıklı bir psikolojik duruma sokarak içsel kaynaklarını daha belirgin bir şekilde kullanmasına yardımcı olmak olarak tanımlanmaktadır (Peker, Bermek ve Uysal,2011:76).

Bütünlük duygusu bireylerin yaşam görüşünü, aile ilişkileri veya arkadaşlık ilişkilerini, statülerini, başarılarını ve olumsuz durumlara cevap verme kapasitesini yansıtmaktadır (Eriksson,2017; Poppius, Tenkanen, Kalimo ve Heinsalmi:1999:46). Antonovsky, bütünlük duygusunun sağlığı üç ayrı yolla iyileştireceğini tahmin etmekteydi bunlar: ilk olarak, insan bedeninin fizyolojik sonuçları doğrudan etkilemesiyle; ikinci olarak, insanlara daha sağlıklı olabileceklerine yönelik teşvik edici davranışlara yönelmesine yol göstererek; son olarak üçüncüsü, bireylerin stresle karşılaştıkları zamanlarda duygusal değişikliklerini düzenleyerek stres yaratan, olumsuz yaşam durumlarında başa çıkabileceğini açıklamaktadır.

Bir diğer araştırmada ise, bütünlük duygusu; bireylerin yaşadıkları olayları açıklayamadıkları sebepler ile oluşan tehdit unsurları olarak değil, anlam katan hisler olarak algılanmasını hedeflemektedir. Bireylerin kendi kontrollerinde olmasa bile, çaresiz, üzgün ve bunaltıcı hissetmenin yanında kendi kaynaklarını kullanarak

olumsuz duygular ile mücadeleyi kolaylaştırdığını savunmaktadır (Chu,Khan, Jahn ve Kraemer , 2016;336).

Başka bir araştırmaya yönelik olarak bütünlük duygusu, salutogenesis modeli içerisinde açıklanmaktadır. Salutogenesis; “salus” ve “genesis” kelimelerinin birleşiminden oluşarak “sağlığın ortaya çıkışı” ya da “sağlığın kökü” anlamını ifade edilmektedir (Antonovsky, 1995:89). Bu yaklaşımın açıklamak istediği kavramlar; bireyin uyum gösterebilme yeteneği, bir zorluk karşısında daha etkili mücadele edeceği konusudur. Bütünlük duygusuna yeterli ölçüde sahip olan bireyler yaşadıkları günlük zorluklar karşısında mücadele edebilme konusunda kendilerine güvendikleri, soruna çözüm ile yaklaştıkları ortaya çıktığı bilinmektedir (Antonovsky, 1995:90).

Bütünlük duygusuna sahip olmayan bireylerde ise gerçekçi olmayan düşünceleri zihinsel sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bunlara yönelik olarak gençlik döneminde gerçekçi düşünme becerisinin geliştirilmesi riskli davranışlarda azalma, ruhsal çöküntü ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkları önlemede koruyucu bir etki yaratarak bireylerin sağlığının iyi yönde olması için katkı sağlayacaktır (Ellis,1994:205). Bireylerde riskli davranışları önleme ve risk yaratmayan sağlıklı davranışları geliştirmeye yönelik stres oluşturan durumlar ile başa çıkabilme gücü ya da çözüm bulabilme kapasitesini konu alan “bütünlük duygusu” ele alınmaktadır. Son olarak bütünlük duygusu bireylerin kendisini konu alan “bireysel bütünlük duygusu” ve aile ile ilgili duygusal yönü ele alan “aile bütünlük duygusu” olarak iki şekilde ele alınmaktadır (Lindström ve Eriksson , 2005:440). Öncelik olarak bütünlük duygusuna etki eden etkenleri ve bileşenleri incelenecektir.

2.2.1. Bütünlük Duygusuna Etki Eden Etkenler

Bireylerde bütünlük duygusu çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlarken ergenlikle beraber bu duygunun temelleri belirgin bir şekilde atılmaktadır. Temelleri atılan bu duygunun ergenlik döneminden sonra genellikle gözle görülebilir büyük değişimler görülmemekle beraber bireylerin yaşadıkları deneyimleri algıladıkları biçimlerine göre güçlenir ya da zayıflayabilir (Çırak,2018:19). Bireyler yaş aldıkça bütünlük duygusu gelişirken yaşanan her olumsuz yaşam deneyiminde olumsuz duygu ve durumların yönetiminin başarılı bir şekilde yeni deneyimi oluşturduğu sırada bireyin bütünlük duygusunu güçlendirerek onları hayatın stresli ve olumsuz yönüne hazırlamaktadır. Gelecekte yaşanabilir olan olumsuz yaşam deneyimlerinde

kullanması için bireyi daha iyi başa çıkma stratejileri sunar (Chu, Khan, Jahn ve Kraemer,2016:336). Bütünlük duygusunun daha çok güçlenmesi ve oluşum sürecinde psikolojik faktörler, sosyodemografik özellikler, olumlu davranışlar, toplumsal-sosyal destekler, kişilik özellikleri gibi genel direniş kaynakları ile belirlenmektedir (Peker, Bermek ve Uysa,2011:76). Bütünlük duygusu birey ile birlikte gelişim gösteren, bireyin hayatı ve yaşıyla beraber birlikte artış gösterme eğilimi taşımaktadır (Galvenius,2010).

2.2.2 Bütünlük Duygusunun Bileşenleri

Bütünlük duygusunun bileşenleri birbiri ile çok yakından ilişkili olan üç dinamik ögeden oluşmaktadır: Anlaşılabilir olmak, yönetebilme ve anlamlı olma. Açıklayacak olursak, anlaşılabilir olma ögesi bütünlük duygusunun bilişsel yönü olan ögedir. Bu yön bireyin içsel ve dışsal uyarılara kesin bir şekilde anlaşılır, yapılandırılabilen, tahmin edilebilen ve düzenli bir şekilde algılanmasını açıklamaktadır. Bireylerin olumsuz yaşam deneyimleriyle beraber gelen olumsuz duygular ile baş edebilmesi için öncelikli koşul, bireyin o duyguyu anlayabilmesidir. Anlaşılabilir olma ögesi aracılığı ile birey, yaşamı boyunca karşısına çıkabilecek uyarıların açıklanabilir, öngörebilir, düzenleyebilir, karşısına çıkan engellere karşı açık ve eleştirel şekilde yaklaşabilmeyi içermektedir. Yönetilebilme ögesi ise davranışsal bir bileşen olmakla birlikte bireyin içsel ve dışsal olumsuz duygular karşısında başa çıkarken kullanması gereken sahip olduğu davranışsal kaynaklardır. Yönetilebilirlik sayesinde birey yaşadığı olumsuz olaylar ile karşılaştığında hayatın ona haksızlık ettiğini hissetmeyeceklerdir. Son olarak anlamlı olma ögesinin bütünlük duygusunun motivasyon bileşeni olup yaşadığı olumsuz durumları; mücadeleci olmaya, enerjik olmaya, sorumluluk almaya yönelik ne kadar anlamlandırdığı yönündeki algısıdır. Anlamlılık ögesinin yardımı ile birey, hayatını sürdürürken deneyimler yaşamaktadır, bu deneyimleri yaşarken anlam aramakta kararlı olup kendi isteğiyle bu deneyimlerin üstesinden gelmek için elinden gelenin fazlasını yapacaktır. Bunlara göre bu üç öge ve etki ettiği bilişsel, davranışsal ve içsel öğeleri bütünlük duygusunu en iyi şekilde işleve soktuğu bilinmektedir (Andruszkiewicz, Basińska, Felsmann, Banaszekiewicz, Marzec ve Kedziora, 2017:12; Bag, 2017:285; Çeçen, 2008:21)

Son olarak bütünlük duygusu genel olarak ele alındığı zaman, bu duyguya etki eden etkenler ve bu duygunun bileşenleri bireyleri bireysel bütünlük duygusu ve aile

bütünlük duygusu olarak iki taraftan da etkilemektedir. Bireysel bütünlük duygusunun geliştiği aile yapısına göre incelediğimiz zaman aile bütünlük duygusu bireylerin geleceği, kişiliği, düşünce yapısı gibi bireyleri büyüten, geliştiren etkenlerin olumlu bir şekilde gelişmesi için oldukça önemlidir. Burada bahsedilen bireyin hayatında büyük bir yer olan aile bütünlük duygusu incelenecektir.

2.3 Aile Bütünlük Duygusu

Aile, geçmişten günümüze kadar kan bağı ve duygusal bağ olarak devam eden bir süreç olmakla birlikte toplumun en küçük topluluğu olarak kabul edilmektedir. Bireyler yaşamlarını devam ettirirken ilk karşılaştıkları sosyal çevresi ailesi olmasının yanında, bireyleri topluma, kendisine ve hayata bağlamaktadır. Böylece toplumun da sürekliliği sağlanabilmektedir. Sürekliliğin her konuda sağlanması için bütünlük duygusunun içselleştirilmesi çok önemlidir ve bireylerde olduğu gibi ailenin de bir bütünlük duygusu vardır (Antonovsky, 1998; akt. Çeçen, 2008:21).

Bu araştırmada da bahsedilen aile bütünlük duygusu bireylerin bebekliğinden yetişkinliğine kadar yaşadıkları dönemde olumsuz yaşantılara nasıl tepki verdiklerini, hayata bakış açılarını, olumsuz durumlarda baş etme şekillerini belirlemektedir. Aile bütünlük duygusu çocukluk yıllarında başlayarak ergenlik dönemine doğru asıl kısmı belirlemekte ve sonrasında genç yetişkin dönemine girerken bütünlük duygusunda önemli farklılaşmalar belirmemektedir. Bunlara ek olarak aile bütünlük duygusu bireylerin yaşamları boyunca edindiği tecrübelerini anlamlandırma biçimine uygun bir şekilde pasifleşmekte ya da kuvvetlenmektedir (Antonovsky, 1979, 1987; akt. Çeçen, 2007:1202). Bu duygu temelini çocukluk döneminde atmaya başlamaktadır. Çocukluk döneminde geliştirilen “kabul görmeliyim, sevimliyim”, “sorumluluklarımı kusursuz ve mükemmel yapmalıyım”, “ailemi utandırmamalıyım” gibi düşünceleri etiketleyen, yargılayan ve esnek olmayan algılar sebebiyle aile üyelerine karşı duvar örülmekte buna karşılık olarak da otoriter davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu süreçte hissedilen yetersizlik duyguları aile içi çatışmalarına ve bireylerin stres düzeyinin artmasına yol açmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Aile içerisinde çocuklar her ne kadar akılcı olmayan düşüncelere eğilimli olarak dünyaya gelseler de, özellikle ebeveynlerin gerçek ve gerçek dışı davranışları, çocuğun sağlıklı veya sağlıklı bir yetişkin olmasında doğrudan etki etmektedir (Ellis, Moseley ve Wolfe, 1966). Erinlik ve ergenlik döneminde olan bireyler ebeveyn ilişkilerinde

sorunlar yaşarken çevresine de bağımsız bir kişilik olduğunu kanıtlamaya çalıştığı kritik bir evrededir. Ebeveynleriyle sürekli çatışma halinde olan ve söylenen çoğu şeye karşı tepki sergileyen çocuklar bu dönemde en çok ailenin bir bütün olmasına aile bireylerinin sevgisine ve desteğine ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle genç bireylere yönelik sağlıklı anne baba tutumları oldukça önemlidir. Bahsedilen bu sağlıklı aile ilişkisinin oluşabilmesi aile bireylerinin karşılıklı iletişimi ve oluşturdukları bütünlük duygusuyla ilişkilidir. Aile bütünlük duygusu, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilme becerisini göstermektedir. Aile bireyleri arasındaki bütünlük duygusu ne kadar artarsa aile birbirine o kadar bağlanır ve aile yapısı daha güçlü hale gelmektedir (Çeçen, 2008:27). Aile bütünlük duygusunun oluşmaya başladığı bu aşamalarda ailenin kaç kişiden oluştuğu çevre etkeni yönünden büyük bir önem taşımaktadır.

Aile üyelerinin sayısı bütünlük duygusunun etmenlerinden biridir. Aile üyelerinin sayıları kültürden kültüre, toplumdaki topluma değişiklik göstermektedir. Her ülkede olduğu gibi kentsel bölgelerden kırsal bölgelere gidildikçe daha geniş aile yapıları bulunmaktadır. Ülkelerde değişiklik gösteren aile sayılarının farklılığı durumu ailenin tek tip olmadığını kendi içinde farklı kültürleri ve farklı yapıları barındırması yönünde de değişken, dinamik, sosyal bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu sosyal yapı aile oluşumunun dengelerini ve gücünü koruyabilmek için bütünlüğü oluşturabilmesine yönelik her bireyin kendi rolüne uygun olarak davranışlarda bulunması için çaba gösterir. Gösterilen çaba ile birlikte ailenin yaşama dair bilişsel algıları ve her türlü uyaranlara karşı başa çıkabilme durumunu anlatacak biçimde bütünlük göstermesi gerekmektedir (Öztürk,2020:12). Ailesinde güçlü bir bütünlük duygusu hissetmeyen bireyler, gerçek dışı düşüncelerini daha fazla içselleştirirken aile bütünlük duyguları güçlü olan bireyler zorluklara ve stres faktörlerine karşı daha güçlü olabilmektedir (Walsh, 2002:130).

Aile bütünlüğü ile ilgili diğer araştırmalara bakacak olursak, ilk olarak Antonovsky aile bütünlük duygusunun bireylerin kendisini kabullenmesi ve kendisini olduğu gibi kabul etmesi yönüyle birlikte eş zamanlı olabileceğini savunmuştur. Antonovsky ve Sourani'nin yaptığı çalışmalara göre 'aile içinde olan bütünlük duygusu bireyden ailenin bütününe doğru ilerler' düşüncesi ile araştırmalar yapmışlardır. Burada aile bireylerinin uyumundan yola çıkarak yapılan çalışmalarda aile stresi, hastalıklar ve yaşanan olayların bireyler arasında oluşan bağı güçlendirmeyi amaç edinmişlerdir (Turan, 2015:19). Bu durumda aile bağları, bireylerin kendi hayatlarını ve bakış

açılarını derinden ve yakından etkileyen faktör olarak açıklayabilmekteyiz. Bireyler arasında bağ oluşması için her bireyin ruhsal olarak pozitif yönde olması gerekmektedir. Bireylerin ruhsal iyi oluşlarına ve ruh sağlığının bozulmamasında öğrenilecek olan aile bireylerinin de stres faktörlerine nasıl tepki verdikleri , olumsuz yaşam olaylarına karşı tepkilerinin, ebeveynlerin çocuklara karşı olan hareket tarzları çok önemli olduğu bilinmektedir (Çeçen, 2007:1203).

Son olarak aile bütünlük duygusu bireyler de yaş, dönem fark etmeksizin herkesin ihtiyaç duyduğu, herkesi hayata bağlayabilecek gücü olan bir duygudur. Hayata bağlama noktasında da aile ve kendiyile olan bütünlük duygusu bireyler için kritik bir önem taşımaktadır. Bu dönemde aile bireylerinin geleceklere için daha sabırlı ve anlayışlı olması gerekmektedir. Açıklandığı gibi bütünlük duygusu her çocuğun gelişiminde önemli bir yer kaplamaktadır.

2.3.1 Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde daha önceden bahsettiğimiz aile bütünlük duygusuyla ilgili araştırmalar incelenecektir.

Çamaş'ın (2017) yaptığı araştırma, 'Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeyleri' başlıklı makalesinde öz yeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destekle ilişkili araştırmasının sonucunda üniversite öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ile özyeterlilik algısının, psikolojik olarak profesyonel bir yardım aramaya yönelik toplumsal damgalama ve kendini damgalama düzeylerini anlaşılabilir bir biçimde açıklanmaktadır (Güler,2019:41).

Turan'ın (2015) araştırmasında ise 500'e yakın evli bireyin aile bütünlük duygusunun ve eş desteğinin, evlilikte problem çözme becerilerini geliştirip geliştirmediğini incelemiş çalışmanın sonucunda ise aile bütünlük duygusunun diğer bir boyutu olan anlamlılık ile evlilikte problem çözme becerileri arasında pozitif yönde, yönetilebilirlik olan alt boyutuyla ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Böylelikle evlilikle problem çözme becerisinin de aile bütünlük duygusuyla kuvvetli bir ilişkisi olduğu bilinmektedir.

Çeçen (2007), ergen-yetişkin grubunda olan 393 üniversite de öğrenci olan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmalarda hem aile hem de bireysel bütünlük duygusu hem de benlik saygısının yaşam doyumuna ne derecede katkıda bulunduğu konusunda

araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından çıkanlar incelendiğinde; aile ve bireysel bütünlük duygusunun yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Anlaşılabilirlik boyutunda bireysel bütünlük duygusu, yaşam doyumunun en fazla yatkınlığı olan değişkenlerden biri olurken aile bütünlük duygusunun anlamlılık, yönetebilirlik ve benlik saygısı değişkenleri de yaşam doyumuna yatkınlığı da anlamlı bir şekilde katkıda bulunmaktadır (Güler,2019:41).

Myers ve Diener'in (1995) araştırmasında ise bireyleri cinsiyet, yaş, ırk ve ekonomik düzeyi gibi özelliklerinin bireyleri mutluluğa götürmesi konusunda ipucu vermemekte bunun aksine destekleyici olan yakın ilişki ağı kurmak ve bireylerin günlük olayların karşısında bakış açılarını pozitifte tutması, sosyal-çevresel desteği, umutlarının ve yaşam amaçlarının olması bireylerin bu duyguya sahip olup olmamaları hakkında daha iyi ipuçları vermektedir. Başka bir şekilde açıklayacak olursak, bireyler bir arada buldukları ailelerinin tepkilerini, hayata bakış açılarını akılcı, anlaşılabilir, anlamlı ve yönetilebilir olarak yorumladıkları zaman yaşam doyumları aynı şekilde artmaktadır (Çeçen, 2008:26).

Liesl ve Abraham ise öğrenciler üzerinde çalıştığı aile bütünlük duygusunda bireysel bütünlük, içsel motivasyon kaynaklarını kullanma, bireylerin içsel ve dışsal potansiyelleri arasında olan ilişkilere yönelik araştırmalar yapmıştır. Bu çalışma sonucunda öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ve bireysel bütünlük duygusu ile içsel motivasyon kaynaklarını kullanmanın önemi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Aile bütünlük duygusu olumsuz durum ve kaygı duygusu ile başa çıkma stratejileri açısından ebeveynlerin ve çocukların sosyal destek alma, bu duyguyu harekete geçirmede önemli bir fark ortaya çıkarmıştır (Güler,2019:41).

Yapılan bu araştırmalar dışında aile bütünlük duygusuyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında farklı çalışmalara rastlanmamıştır. Aşağıda yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmektedir.

2.3.2 Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmaları

Yurt içi araştırmaların literatür incelemesi yapıldığında aile bütünlük duygusu ile ilişkili çok az araştırmaya rastlanmıştır. Araştırmalara bakıldığında Çeçen'in aile bütünlüğü kavramıyla ilgili daha detaylı araştırma yaptığı öne çıkmaktadır. Araştırmaya göre Çeçen bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi incelenmiş, değişkenlerin arasındaki ilişkiyi

uyumlu bulmuştur. Ayrıca bu üç değişkenin yaşam doyumuna anlamlı bir katkıya sağladığını gözlemlenmektedir (Canlı,2019:22)

Turan 'ın araştırmasında ise evli bireylerin aile içi iletişimleri, eşlerin birbirine olan desteği ile aile bütünlük duygusunun evlilik süresince problem çözme ile bağlantısını incelemiştir. Bütünlük duygusunun iki alt boyutuyla beraber problem çözme arasında pozitif bağlantıya rastlanmaktadır.

Çamaş, üniversite öğrencileriyle beraber yaptığı çalışmada psikolojik yardım aramaya yönelik damgalama düzeyleri ile öz yeterlilik, aile bütünlük duygusu, sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aile bütünlük duygusunun psikolojik yardım aramaya yönelik olan toplumsal damgalanmayı negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Yani aile bütünlük duygusu arttıkça psikolojik destek almaya yönelik damgalamaya karşı duruş azalmaktadır.

Yurt dışındaki araştırmalar incelendiğinde ise bu kavramla ilgili çalışmaların aynı şekilde çok az olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmaların çoğunlukla bireysel bütünlük duygusuyla ilişkili olduğuna varılmaktadır.

Antonovsky ve Sourani'nin (1988) araştırmasında ise aile bütünlük duygusuyla aile uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bütünlük duygusunun bireyden aileye doğru ilerlemesi hedeflenen bu durumla birlikte stres altındaki ya da ağır kriz yaşayan 60 aileyle yapılan çalışmada aile uyumu ile aile bütünlük duygusu ilişkili bulunmaktadır.

Sagy ve Antonovsky (1992), iş yaşamının bitiş evresindeki emekliliğe geçiş döneminde kişilerle yaptığı çalışmada esnasında iş yaşamı dönemin yarattığı strese dayalı olarak aile bütünlük duygusunun negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre stresle aile bütünlük duygusunu arasında doğru orantı olmadığı söylenebilmektedir (Canlı,2019:22).

Wickens ve Greef (2005), inceledikleri çalışmada aile bütünlük duygusu ve bireysel bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bildirmektedir.

McCubbin'in (1979) yaptığı çalışmada ise aile üyelerinin stres yaratan durumlara yönelik olarak başa çıkma ve uyumu sağlayabilme süreçlerini ailenin içsel kaynaklarını kullanarak yaşanan değişimlere karşı duygu durumlarını kontrol edebilmesi gerektiğini açıklanmaktadır.

McCoy (2004), kalp hastalarında yaptığı araştırmaya göre aile bütünlük duygusu güçlü olan hastaların ameliyattan sonra iyileşme sürecine olan uyumlarının diğer hastalara göre daha kolay ve hızlı olduğunu belirtmektedir. Aile direncini arttırmak ve stres ile baş etmeyi kolaylaştırmak için aile bütünlük duygusunun kuvvetli olması gerekmekte olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Ngai ve Ngu (2016) ise hamile bireylerle yaptıkları araştırma çalışmasında aile bütünlük duygusunun evlilik ve aile işlevselliğini arttırdığı yönünde araştırma sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bireylerin ebeveyn oldukları sürecin uyumu arttırdığını da belirtmektedirler.

Hsiao, Lu ve Tsai (2018) şizofreni hastalarıyla yaptıkları çalışmada aile bütünlük duygusunun yaşam kalitesine etkisini araştırmışlar ve olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Birçok farklı araştırmaya değişken olan aile bütünlük duygusunun araştırmalarını toparlayacak olursak hasta ve sağlıklı bireylerin, bireysel olarak kendilerini iyi hissetmelerine yönelik pozitif duyguların temeli çocukluk yıllarında aile bütünlük duygusunun sağlamlığına göre değişiklik göstermektedir. Aile bütünlük duygusunun sağlam olan her birey kendini kabul eder, hatalarından ders çıkarabilir, hastalıklar da ya da günlük sorunlar ile karşılaştıklarında çözüm odaklı olup engellere değil çözüme odaklanabildikleri araştırma sonuçlarına göre söylenebilmektedir. Birey olarak kendilerini bedeniyle, zihniyle bir bütün gibi hisseden bireylerin öznel zindelik duygusunun da sağlam olduğunu belirtebiliriz. Buna yönelik olarak bir diğer değişkenimiz olan öznel zindelik duygusunu tanımlanacaktır.

2.4 Öznel Zindelik

Öznel Zindelik; bireysel mutluluk, pozitif ruh sağlığı ve beden sağlığının iyilik hali içerisinde olmasının temeli olarak ele alınmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997:531). Bireylerin ruhsal, zihinsel ve psikolojik olarak daha iyi olması öznel zindeliklerinin güçlenmesi ile doğru orantılı olarak kabul edilmektedir. Bireyleri dış tehditlerden korumaktan ziyade içsel motivasyonla ilgilenir ve insanlığın özünden gelen bir enerji hissi olarak tanımlanmaktadır (Bostic vd., 2000: 313; elik ve Topçuoğlu, 2017: 1223). Başka bir araştırmayı inceleyerek tanımlayacak olursak öznel zindelik kavramı bireylerin canlı, enerjik ve zinde hissetmelerini sağlayan öz düzenleme adı verilen

teoriye dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Öz düzenleme kavramı zihinsel iyi olmanın dışında fiziksel olarak da bireylerin kendiyile barışık olduğu sürecin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Ryan ve Frederick'in de öznel zindelik kavramıyla ilgili çalışmasında ilk olarak belirttiği durum öznel zindelik duygunun içsel dürtü duygusu olduğudur. Öznel zindelik bireyleri zorunlulukların ya da dış tehditlerin yönlendiremediği bir kavram olduğudur. Bu kavramda pozitif enerjinin zihinsel yönünde olan varlığından söz ederler ve enerjik, uyarılmış, neşeli, diri, enerji dolu bireyleri konu aldığı söylenebilmektedir (Uysal ve diğ., 2014:139). Dinamik ve gözle görülen öznel zindeliğe sahip bireylerin içsel ve dışsal enerjilerinde görülen değişimler yalnızca fiziksel bir belirti olmamakla birlikte bireylerin ve çevresindekilerin psikolojilerini de etkileyen bir etmen olmaktadır.

Buradaki araştırmalara yönelik olarak bahsettiğimiz kavram da bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissetmesini, enerjik ve pozitif hissettiği bir yaşama sahip olması, bireyin kendisini doğru tanınması, stres faktörleriyle baş edebilmesi, içindeki potansiyelini ortaya koyabilmesini ifade etmektedir. Burada canlılık ve enerji hissini ele alıp bahsedecek olursak, ruhsal olarak tamamen iyi hissetmek ile birlikte bireylerin yaşadıkları psikolojik deneyimleri de içeren bir duygu olarak ifade edilmektedir. Araştırdığımız bu kavram bireylerin yaşam sevinciyle dolu, neşeli, rahat ve canlı olmasıyla yakından ilgilidir (Fini vd., 2010: 150; Rouse vd., 2014).

Son olarak da, öznel zindeliğin canlı, heyecanlı ve enerji dolu olma, ruh sağlığının pozitif yönde gelişmesinin, bireylerin kendilerini ve çevresini tanıyıp analizler yapabilmesinin başlıca temeli (Nix, vd., 1999) olarak açıklanabilmektedir ve mutluluk, yaşam memnuniyeti kavramlarıyla yakından ilişkili olsa bile bu kavramlardan farklıdır. Çünkü mutluluk, yaşam doyumunu daha çok dışsal uyaranlara; öznel zindelik ise içsel motivasyona ve pozitif ruh haline bağlı olan bir durumdur (Sarıçam, 2015: 384). Literatür taramasıyla birlikte öznel zindelik ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelenmektedir.

2.4.1 Öznel Zindelik İle İlgili Araştırmalar

Öznel zindelik ile ilgili araştırmalara baktığımız da, ilk olarak Akın'ın 'Öznel Zindeliğin Arkadaşlık Kalitesi ve Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkinde Aracılık Rolü' nü adlı araştırmasını incelediğimizde 271 lisans öğrencisinin katılımı ile

gerçekleşen araştırma bulgularına göre öznel zindeliğin öznel mutluluk üzerinde pozitif etki ettiği ve arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasında olan ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Akın'ın bir diğer araştırması olan 'İnternet Bağımlılığı ve Öznel Mutluluk Arasında Olan İlişki' adlı makalesi ise 328 lisans öğrencisinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonucunda bulgulara göre internet bağımlılığı ile öznel zindelik arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmayla birlikte öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında olan ilişki pozitif yönde bulunmaktadır (Sivri,2019: 49).

Altunel'in araştırmasında ise, 148 bireyden oluşan kültür turistlerinden topladığı veriler analiz edildiğinde öznel zindelik ve bir durumu deneyimleme kalitesi arasındaki ilişkide olan ilgi değişkeninin ara değişken olmasına ilişkin bir model önermekte olup bu modeli test etmiştir. Bulgulara göre öznel zindelik ve deneyimleme kalitesi arasında bulunan ilişkiye ilgilenimin tam değişken olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Dolunay Cuğ ise, 2015 yılında 820 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin öznel iyi oluşlarının öznel zindelik, kendini affetme, öznel yaşam enerjisi ve mutluluklarına yönelik değişkenleri tarafından ne derece öngörüldüğünü yapısal bir model ile test etmiştir. Buna göre test edilen model öz duyarlılık, kendini affetme, öznel yaşam enerjisi değişkenlerinin etkisinin dışında mutlu olmaya yönelme değişkeninin de ara değişken olma rolünü de test etmiştir. Araştırma sonucunda kendini affetme ve öznel zindelik, öznel iyi oluş değişkenlerinin arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır (Sivri,2019: 49).

Çelik ve Topçuoğlu, üniversite öğrencilerinden 377 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen 'Proaktif Kişiliğin Öznel Zindelik İle Merak Arasındaki İlişkiyi' araştırdıklarında aracılık etkisini de araştırmışlardır. Araştırmanın verileri incelendiğinde öznel zindeliğin ve proaktif kişiliğin, merak ile pozitif yönde ilişkisinin pozitif yönde olduğu sonucu elde edilmektedir.

Sarıçam, lise grubunda bulunan 344 öğrenci ile 'Ergenlerde Okul Tükenmişliği İle Öznel Zindelik Arasında Öz Yeterliliğin Aracı Rolünü' incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre okul tükenmişliği ve öznel zindelik, öz yeterlilik arasında ilişki bulunmaktadır (Sivri,2019: 50).

Uysal, Satıcı ve Akın'ın yaptıkları araştırmada, 'Facebook Bağımlılığının Öznel Canlılık ve Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkiye Aracılık Etme Etkisi' ile ilgilidir. 140 erkek 157 kadın üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 297 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bu araştırmada facebook bağımlılığının diğer değişkenlere kısmen etki ettiği, öznel mutluluk ve öznel zindelleme ile negatif ilişki olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Buna ek olarak araştırmacılar öznel zindelleme ile öznel mutluluğun pozitif ilişkili olduğu bulguları elde etmektedir (Sivri,2019: 50).

Fini ve arkadaşları, 338 üniversite birinci sınıf öğrencisinin katılımıyla öz yeterlilik yaşam doyumu, yaşam becerileri, psikolojik iyi oluş, üniversite uyumu ve öznel zindelleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları değişkenler arasında pozitif yüksek ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öznel zindelleme en çok yatkinlığı sırasıyla psikolojik iyi oluş, yaşam becerileri ve yaşam doyumu olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Sivri,2019: 51).

Ryan ve Frederick'in çalışmalarında öznel zindelleme ile birçok değişkenin (motivasyon, somatik belirtiler, anksiyete, kendilik, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme, algılanan beden işlevi, fiziksel belirtiler, psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkisi incelemiştir. Araştırmacılar öznel zindelleme ile psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, motivasyon, kendilik dışı dönüklük değişkenleri ile pozitif; ağrı, somatik belirtiler, anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

2.5 Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji için yapılan literatür taramasında, araştırmalardan yola çıkarak bireylerin yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimlere olumlu yönden bakabilmesini, sağlıklı ruhsal durumunu, kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini olumlu hale getirmesini, zihinsel ve fiziksel olarak kendisiyle barışık olmasını, hayata çözüm odaklı yaklaşmasını konu almıştır diyebiliriz. Literatürde geçen tanımlara bakacak olursak, bireylerin yeteneklerinin farkına vardığı, kendi yaşamın getirdiği stres ile baş edebileceği, üretken bir birey olması ve yaşadığı topluma katkı sağlayabilecek bir durumda hayatını sürdürüyor olması gerekmektedir. Yani pozitif psikoloji bireylerin her yönden iyi oluş durumunu incelemektedir. Bunun aksine yalnızca herhangi bir hastalığının olmaması durumu söz konusu değildir (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Bireylerin hastalık durumunda da sağlıklı olma durumunda da problemlere karşı yaklaşım tarzları çok önemlidir. Pozitif psikoloji de bireylerin her

iki durumda bulunan yaklaşım tarzlarının daha olumlu olması için çalışmalar yapılmaktadır.

Geçmiş zamanlarda filozoflar mutluluk için insanları motive etmenin en önemli kaynağı olarak görürken psikoloji bilimi öznel iyi oluşu arka plana atarken mutsuzluğu da detaylıca incelemiştir (Diener, 1984:542). Psikoloji bilimi II. Dünya savaşından sonra ki dönemde bireylerin işlevselliğini hastalık modelleriyle anlamlandırmaya çalışan ve bilim olarak kendini bireyleri iyileştirmeye adanmış olan bir disiplin haline gelmektedir. Aynı zamanda bütün dikkatini patoloji dalına adanması her yönden mutlu, sağlıklı bireyler ve başarılı, gelişen, büyüyen bir toplum düşüncesinin dikkatlerden kaçmasına neden olmuştur. Bununla birlikte bireylerin güçlü yönlerin yeniden yapılandırılması psikoterapide olan etkili araçlardan birisi olabileceği durumunda, bireylerin zayıflıklarının ortadan kaldırılmasına dikkat etmişlerdir. Bu sebeple bireylerin güçlü yönlerini bir süre daha ihmal edilmişlerdir (Seligman, 2002:10). Psikoloji biliminde olan bu yanlış 1970 yıllarında öznel iyi oluş ile ilgili, bireylerin yaşamlarında olan olumlu tecrübelerin neden ve nasıl oluşabileceğini inceleyen araştırmalara yönelik artan dikkat ve ilgi gelişmeye, ilerlemeye başlamıştır (Diener, 1984:542). Psikolojinin sadece hastalık ve hasarla ilgilenmediği aynı zamanda güçlenme, bireysel mutluluk ve erdemin de psikolojiye etki ettiği pozitif psikoloji ile ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2002: 10).

Bireyler her dönemde mutlu olmanın yollarını, nasıl daha iyi olabileceklerini, iyi yaşam için neler yapmaları gerektiğini hep merak etmişlerdir ve meraklarına yönelik olarak da çokça fikir ortaya çıkmıştır. Antik döneme baktığımız zaman Aristoteles, Platon ve Sokrates gibi ünlü filozofların iyi olmak ve sağlıklı yaşamak üzerine düşünceleri, 12. ve 13. yy. da yaşamış olan Farabi, Mevlana, Yunus Emre gibi ünlü düşünürlerin “insanın kendini anlaması” na ait düşünceleri, pozitif ruh sağlığı açısından önem, vurgulanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005:107).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımları araştırıldığında sağlıklı insanı sadece rahatsızlığı olmayan değil, sosyal, fiziksel, ruhsal anlamda da iyi olan insan şeklindedir. Bu tanımla beraber bireylerin sadece probleminin olmaması yeterli değil aynı zamanda her alanda pozitif, iyi bir hal içerisinde olmalıdır (Demir ve Türk, 2020:109). Kısacası bireylerin hayatlarını anlamlandırması, oldukları konumdan daha iyi bir yere taşınması ve hayata bağlanmalarına katkıda bulunan, nelerin olumlu yönde olabileceği ile

ilgilenen bilimsel bir alan olarak tanımlanabilmektedir (Peterson, 2000:44). Pozitif psikoloji bireylerin güçlü duygularına ve problemleri çözüme güçlerine odaklanırken yaşam kalitelerini arttırarak problemleri azaltmaya odaklanmıştır. Bu noktada Seligman'ın pozitif psikolojiyi ifade eden “Pozitif psikolojinin mesajı, psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değil, güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı onarmakla olan bir süreç değil, doğru olanın inşası olarak tanımlanmaktadır. Burada Seligman ‘Psikoloji sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil, iş, eğitim, iç görü, sevgi, gelişim ve oyun ile ilgilidir.’ açıklamasını yapmıştır. Seligman bu bakış açısına sahipken üç tane varsayımla hareket etmiştir. Bunlardan birincisi bireylerin hayatlarına yön verebilecek rollere sahip olmalı ve güçlü olmalarıdır. İkincisi ise bireylerin değişiklik yapmaları için içsel motivasyonlarının sağlam olmasıdır. Üçüncüsü ise pozitif psikoloji destekli davranış değişikliğinin bireylerde hayata bağlılık yönünde istek ve arzularının artmasıdır (Akin-Little ve Little, 2004). Bununla beraber hızla gelişen bu dönemde toplumsal yapı içerisinde bireylere sunulan psikolojik hizmet alanları da farklılaşmaktadır. Pozitif psikoloji literatüre dahil olduktan sonra bireylerin güçlü yönlerini ve yetkinliklerini destekleyen psikolojik destek durumları ortaya çıkmaktadır (Luthans, 2002:60). Geleneksel psikolojinin bakış açısını kırarak genel sorunlardan çıkıp bireylerin daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bir hayat sürdürebilmeleri için sahip olunan güçlü özellikleri, potansiyeli ortaya çıkarmayı sağlamaktadır (Kümbül ve Güler, 2009:25; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000:5; Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005:410).

Son olarak da pozitif psikoloji, bireylerin hayatlarında olan olumsuz yönleri kadar olumlu yönleri olduğu gerçeğini de kabul edilmesi gerektiğini buna yönelik olarak olumsuzya odaklanmaya bu kadar enerji vermek yerine olumluya yönelmeye gerektiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, olumsuz durumlara karşı bireylerin güçlü yönlerini devreye sokarak olumsuzluklarla mücadele etmeyi, hayata iyimser bakabilmeyi, mutlu olabilmeyi, hayattan doyum sağlayabilmeyi gibi güçlü yönlerle uğraşmaktadır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla beraber bazı araştırmacılar ve yazarlar kuramı eleştirmiştir. Lazarus, pozitif psikoloji akımını felsefi ve kavramsal olan iki temelinde de problem olduğunu, pozitif psikolojinin hızlı çıkışından dolayı temellerinin sağlam olmadığını savunmakla birlikte akımın hızlıca literatürden kaybolma tehlikesi olduğunu belirtmiştir. Lazarus'a karşı olan bir düşünce olarak

pozitif psikolojinin yeni bir akım olmadığını (Bohart ve Greening, 2001:82) aslında akımın hümanistik psikolojinin temellerine dahil olduğunu (Rich, 2001) ve akıma yönelik yapılan bu vurgunun yanlış olduğunu da (Held, 2004) gündeme gelmiştir. Temelde ele alınan sorun akımın yenilik iddiasında olduğuna yöneliktir. Fakat pozitif psikoloji zihinsel iyileştirme, geliştirme ve bireyi daha iyi hissetmesini sağlama yönündeki çalışmalarda etkili olduğu bu çalışmaları hızlandırdığı söylenebilir. Literatür taramasından sonra pozitif psikolojiye yönelik yapılan eleştiriler incelenecektir.

2.5.1 Pozitif Psikolojiye Yapılan Eleştiriler

Amerikan psikoloji topluluğunda birden ortaya çıkan pozitif psikoloji kavramı, bireylerin olumlu duyguları ön planda hissetme, olumlu düşünmeye odaklanma ve bireylerin hayatlarında yaşadıkları stresli durumları veya trajik olayları sürekli düşünmeyi azaltmasını veya olumsuz düşünceleri bırakmasını kendi ruhsal durumlarını önemseyerek sağlıklı, iyi oluşunun formülünü savunurken ortaya çıkmıştır (Lazarus, 2003). Pozitif psikolojiyi araştıranlar bu akım hakkında peş peşe kitapları ve makaleleri birkaç sene de ortaya çıkartarak hızlıca çoğu insanın dikkatini çekmiştir (Lazarus, 2003). Pozitif psikoloji ile ilgili ilk yazılan makalelerden biri olan “Pozitif Psikoloji Neden Gereklidir?” başlıklı, Sheldon ve King (2001)’in kaleme aldığı makalede pozitif psikolojinin, psikolojiden çok farklı olmadığını; yalnızca psikologların bireylerin güçleri, güdüleri, kapasiteleri ile ilgili daha açık bir şekilde konuşmasını ve bu özelliklerinin daha çok önemli olduğunu savunan bir bakış açısına sahip olmaları için yönlendirmeyi amaçlayan bir girişim olduğunu belirtmişlerdir. Pozitif psikoloji hakkında yazılan ilk makalede bazı soruları soran diğer makalelerden bahsedilmiştir; “İnsanlar neden mutludur?” (Myers, 2000), “Pozitif duygular neden önemlidir?” (Fredrickson, 2001), “Neden bazı insanlar daha mutludur?” (Masten, 2001). Bütün makalelerle birlikte pozitif psikolojiyle ilgili ortaya atılan fikirlerin akımın daha çok yeni olduğu iddiasında bulunan “Pozitif Psikoloji: Giriş” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) adlı makalesi American Psychologist dergisinin 55. ve 56. sayısında bahsedilmesiyle birlikte Snyder ve Lopez (2002)’in yayıncılığını yaptığı “Pozitif Psikoloji El Kitabı” ortaya çıkarılmıştır. Lazarus, el kitaplarının birçoğunda geçmişten beri varlığını koruyan alanların temellerine dayalı, teorik ve deneysel sonuçları olduğunda yazılıp yayımlandığını belirterek çok nadir gözlemlenebilen bir durum olarak belirtilmektedir (Salman,2022:22)

2001 senesinde Journal of Humanistic Psychology dergisi 41. sayısının da pozitif psikolojiye yer verdiği zaman dergide yayımlanan bazı makaleleri Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) ele aldığı pozitif psikoloji akımının farklı ve yeni düşünceler ortaya çıkardığı bir akım olarak yazılmasına tamamen karşı çıktığı bilinmektedir.

Bohart ve Greening'in (2001) yeni olma iddiasına yönelik olarak "Seligman ve Csikszentmihalyi sadece pozitif psikolojiyle ilgili bu sayıya özel yazdıkları için kutlarız. Bir süredir araştırdığımız bu akımın nihayetinde temel bir akım olduğunu gördüğümüz için minnetarız." şeklinde yanıtlamışlardır. Rich (2001), cesaret, yaratıcılık, umut, bilgelik gibi kavramların üzerinde duran, bu hareketin hümanist psikolojiyi merkeze almasını beklerken, yeni olması sebebiyle hümanist psikolojiyle alakalı tüm bağlantılarını reddettiğini belirtmektedir.

Resnick, Warmoth ve Serlin, pozitif psikoloji akımıyla hümanist psikolojinin ortak özelliklerini gün yüzüne çıkaran ve araştırma yöntemleri ile toplumsal değerleriyle birlikte ele alınan eleştirilere cevap veren makale yazısını yazmışlardır. Lazarus da bir şekilde ortaya çıkan fikirlerin uzun süredir gündemde olduğunu, böylelikle pozitif psikolojinin bazı durumlarını tam anlamıyla gösterse de bunlarla ilgili çözüm önerisini belirtmediğinden dolayı psikoloji alanında birçok kuram gibi zamanla literatürden kaybolma riskinde olduğunu belirtmektedir (Salman,2022:23).

Pozitif psikolojiyle birlikte tekrar tekrar gündeme gelen fikirlerin geçmişte olan örnekleri öne çıkarılırken işaret edilen bilim insanları William James (Froh, 2004; Held, 2004), Abraham Maslow ve Carl Rogers'tır(Bohart ve Greening, 2001; Resnick ve diğerleri, 2001; Rich, 2001). Froh (2004), William James Pozitif Psikoloji akımının da belirttiği gibi bazı bireylerin içsel kaynaklarını nasıl diğer insanlardan çok daha profesyonel bir şekilde kullandığını, bireylerdeki enerjinin ve gücün sınırlarının neler olduğunu buna yönelik olarak da bireylerin enerjisini ve gücünü uygun seviyede nasıl kullanabileceğini ortaya çıkarabileceği konular üzerinde durmuştur. Froh (2004) yazdığı makalede Pozitif Psikoloji teriminin ilk Maslow'un (1954) Motivasyon ve Kişilik kitabında olan "Toward a Positive Psychology" adlı bölümünde kullanıldığını belirtmektedir (Salman,2022:23).

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin savunduğu hümanist psikolojinin bilimsellikten uzak, ben merkeziliği öne çıkardığı ve sadece araştırmalarda kullanıldığına yönelik

iddialar, Taylor (2001) tarafından hümanist psikolojinin eskiye dayanan bilimsel geçmişinin olduğu ve devam eden bir ana akım olan kognitif davranışçı akımını nasıl etkilediği literatür örnekleriyle açıklanırken hümanist psikolojiye yapılan yıkıcı eleştiriler örneklerle birlikte red etmektedir.

Pozitif Psikoloji akımına yönelik yapılan eleştirilerin birden çıkması, akımın yeni olması gibi iddialarla sınırlı kalmamıştır. Lazarus (2003), pozitif psikoloji akımında aktif rolü olan çoğu araştırmacının kullandığı araştırma yöntemlerinin, kavramsallaştırmaların ve felsefi söylemlerinin ya da yazılarının sorun teşkil ettiğini obelirtmiştir. Örneklendirecek olursak Fredrickson'ın (2001) geliştirdiği Genişletme ve İnşa Etme adlı teorisi; ilgi, neşe, gurur, saygı, hoşnutluk ve sevgi gibi birbirinden farklı pozitif duyguların, bireylerde o an oluşan düşünce ve davranış birikimlerini genişletmenin yanında etkisi uzun süre devam eden, sosyal, psikolojik, fiziksel olan kişisel kaynaklarını oluşturma, genişletme potansiyeline sahip olduğunu öne sürmektedir.

Başka bir araştırmacı olan Fredrickson'ın yaptığı araştırmada beş farklı pozitif duygu tanımlamıştır. Birinci pozitif duygu neşe veya eğlence olarak adlandırılmaktadır. Birinci duygu yaratıcılık, oyun kurma, kendi limitlerini zorlama gibi belirli dürtüleri oluşturur. İkincisi de ilgilenmektir. İlgi ise yeni deneyimler edinme, bilgiler öğrenme ve keşfetme dürtüsü yaratır. Üçüncüsü hoşnut olma veya memnun olma olarak açıklanabilir. Üçüncü duygu şimdi ve burada olmanın tadını çıkarma, bireyin kendisi ile ve dünya ile ilgili bakış açısını geliştirmesi bütün edindiği bilgileri birleştirmesi beklenildiği duygudur. Dördüncü; gururdur. Bahsedilen dördüncü duygu bireyin kişisel başarılar elde ettikten sonrasında meydana gelen ve elde ettiği başarı ve mutluluğu çevredeki diğer insanlarla paylaşma, bununla birlikte yeni elde edilecek başarılar için çalışma dürtüsü ortaya çıkaran duygudur. Beşinci olan son duygumuz da pozitif duyguların karışımı olarak tanımlanan, yakın çevre ilişkilerinde ortaya çıkan sevgidir. Beşinci duygu pozitif duyguların olumsuz olaylar karşısında anlık ve doğrudan gelişebilen, negatif duygulara karşı olarak pozitif duyguları tetikleyen davranış ve düşünce repertuarındaki duygulardır. Bireylerin büyümesine ve gelişmesine farklı yönlerden yarar sağlamaktadır. Büyümüş ve genişlemiş duygusal, zihinsel setlerden dolayı özellikle uzun dönemde adapte olunabilen pozitif davranış durumları sağlar. Böyle durumlarda büyüme, gelişme ve duyguların daha sağlam olması için kalıcı kişisel çözüm yöntemlerini deneyimleyerek bulduğundan

bahsedilmektedir. Kendisi için kalıcı çözüm yöntemlerini bulan bireyler toplumun ve kendisinin gelişmesini sağlama, anlama (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ile ilgili çalışmalarında duyguların pozitif yönde gelişime yönelik olarak da en uygun iyi oluş seviyesinin belirtileri olarak rol aldığını ve bireylerin hayatlarında pozitif duygular (sevinç, sevgi, hoşlanmak, beğenmek, ilgilenmek) ile bağlı olan anların negatif duygulara (kaygı, üzüntü, öfke ve umutsuzluk) bulaşmadığı durumlar olduğunu belirtmektedir.

İncelenen araştırmalara farklı bir görüş getiren iki araştırmadan birincisi olan Held ise, pozitif psikolojinin; iyi hissetmeyi, pozitif bir tutum içinde olmayı, pozitif biçimde düşünmeyi, sağlıklı ve mutlu olmak için güçlü taraflarımıza yatırım yapmayı bireylere dayattığını belirtmekle birlikte verdiği baskın mesajlarını zarar verici bulmaktadır. Ona göre; pozitif kalınması zorunluluğunun popüler veya profesyonel kültürlerin bu şekilde baskılaması; yaşamında zorluklar karşısında kalan bireylerin yetersiz duygusuna sürükleneceği, bireylerin ne kadar çabalarsa çabalasın pozitif duygularda zorlandığı için kendilerini kusurlu ya da suçlu bulmaların sebep olabileceğini belirtmektedir.

İkincisi ise Lazarus, bütün duyguların sosyal tarafından ayrı tutulamayacağı, yaşam şartlarına ve şekline göre de bireylerin duygularına atanan değerlerin değişkenlik gösterilebileceği, bu yüzden de duyguları pozitif veya negatif diyerek gruplandırmanın yanlış olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Lazarus'a göre umutlu her durum içinde hep kaygı da olduğundan pozitif veya negatif olarak belirtilemez, bir örnek daha verecek olursak gurur da öyle; çoğu toplum gurur ile ilgili karasız tutum sergilemektedir. Sevinmek ve hoşlanmanın da olumsuzluk barındırabileceğini ifade eden Lazarus, sosyal anlamda hoşnutluğun başka bireyi kışkırtmaya neden olabileceğini, kıskançlık tarzındaki duyguları öne çıkarabileceği ya da olumsuzluk barındıran duyguları reddetmenin dışa vurumu olarak görülebileceğini ifade etmektedir (Salman,2022:25).

Bu bölümde Pozitif Psikoloji ile ilgili teorileri ve araştırmacıların araştırmalarını nasıl ortaya koyduğunu bununla birlikte ortaya çıkan araştırmalara yönelik eleştiriler ele alınmıştır. Bundan sonra ki bölümde işe Pozitif Ruh Sağlığı detaylıca incelenmektedir

2.6 Pozitif Ruh Sağlığı

Pozitif ruh sağlığına genel bir tanım yapacak olursak bireylerin yaşadıkları olumsuz olayların yarattığı stres faktörlerine karşı zorlanmaması, yaşam isteğinin artması, yaşadığı hayata adapte olarak onu her dakika yaşaması, hayatta ki hedefleri ya da istekleri için kendisiyle ve çevresiyle işbirliği içinde olması bunlara ek olarak bireylerin kendilerini sevmesi negatif yönlerini de kabullenerek yaşamlarında ki kötü olaylar ile baş edebilmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Araştırmacılar akıl sağlığı ile pozitif ruh sağlığı arasında olan zıtlıktan çok her ikisinin de zihinsel sağlığa katkıda bulunan iki yapı olarak belirtmişlerdir (Keyes, 2005; Suldo ve Shaffer, 2008). Pozitif ruh sağlığı için 3 ana yapı ortaya koymuşlardır. Bunlardan birincisi iyi oluştur. Birinci kavram literatürlerde de öne çıkan duygusal, sosyal ve psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Keyes, 2002:1008). İkincisi ise duygusal refahla birlikte gelişen yaşam doyumunu ve pozitif bakış açısını açıklamaktadır (Keyes 2002; Ryff 1989:1008). Son olarak üçüncüsü de sosyal iyi oluşun kendini gerçekleştirme, kendini bir yere ait hissetme iyi oluşu etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş ise kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik, özgüven, hayat amacı gibi öğeleri kapsamaktadır. Daha yaş almış olan yetişkinler için ise düşük ölüm oranı, günlük aktivite oranda artış, aile içi geçiminin daha ılımlı olması, hastalıkta daha hızlı iyileşme gibi olumlu durumlar görülmektedir.

Başka bir tanıma daha bakacak olursak, pozitif ruh sağlığı bireylerin yaşamlarına uyum sağlaması, yaşamak için istek duyması veya motive olması, hayallerini ya da isteklerini toplumla uyacak şekilde doyurabilmesi olarak açıklanmaktadır. Başka bir tanımda ise ruh sağlığını konu alan, bireylerin kapasitelerini, toplumla olan ilişkilerini, kişiler arası iletişim kurabilme becerilerini, yaşadıkları durumlarda olan şartlar ve koşullar da başarılı olmaları, yaşadığı stresli ya da olumsuz olaylara karşı dayanma gücünü göstermesi, sosyal çevreye uyumlu davranabilmesi, zor durumlarla baş edebilmek için gerekli motivasyona sahip olması, bilişsel yeteneklerini kullanması veya geliştirmesi, duygularını tanıması, tanıdığı duygularını ifade etmesi, bireylerin kendisine olan bakış açısının pozitif olması ve tutarlı bir kendilik duygusuna sahip olmasını kapsamaktadır. Bireylerin bu kapasitelerini bilerek, bunları birleştirerek bütünüyle pozitif ruh sağlığını oluşturmaktadır (Sayar ve Dinç,2009:161).

Bireylerle çalışın ruh sağlığı ile ilgilenen danışmanların durumu bu yüzden, ruh ve sinir hastalıklarıyla beraber kişide ortaya çıkabilecek olan, çelişken olan duyguları

önlenme, tanı koyma, tanımlama ile uğraşan uzmanlık dalı olarak diğer bir araştırmada tanımlanmaktadır (Hançerlioğlu,2003:294).

Bireylere ve ya çalışanlara ruhsal bozukluklar açısından, risk altında olan gruplarda kimin ve neyin korunması gerektiği tartışması sürerken normallik ve anormallik görüşleri ile pozitif ruh sağlığı ilişkisi de sorgulanmaya başlamıştır. Bireylerde ne kadar hasta olduğunun saptanmasının yanında hangi bireyin ruhsal yönden sağlıklı olarak gelişim gösterdiği de süreç içinde önem oluşturmaktadır (Güleç,2016:9).

1960'lı yıllarda yapılan bir araştırmadan bahsedecek olursak, araştırma ABD'de araştırmacılar tarafından tartışmaya açık bir şekilde ruh sağlığı ölçütlerinin açıklamalarını yapma girişimleri olmuştur. Bu ölçütler farklı yetenekleri ve becerileri açıklamaktadır:

1. Bireylerin buldukları kimlikleri ile barışık olması ve kendi duygularını tanıyabilmesi
2. İlerleyen zaman için yararlı ve işe yarayan yatırımlar yapabilme becerisi
3. Ruhsal ve fiziksel bütünlüğe bunun yanında stres yaratan olaylara, baskı yaratan durumlara, yoksunluklara yeterli bir şekilde başa çıkabilme becerisi
4. Kendine yetebilme duygusuyla birlikte bireysel ihtiyaçlarını belirleyebilme ve bunları fark edebilme becerisi
5. Sosyalleşme becerisi
6. Problemlere sağlıklı çözüm yollarını bulma, sevme, affetme, çalışma gücü olarak sırayla tanımlayabilmekteyiz (Güleç,2016:16).

Bahsettiğimiz pozitif ruh sağlığının bireylerde oluşmaması sebebi olarak batılı psikologlar tarafından kaygılı, suçluluk duygusu, bilinçsiz iç çatışmalar, bastırılan bilinçdışı dürtüleri, kabul edilemeyen hisler, egonun karşılaşılabileceği farklı olumsuz faktörlerden koruyan, genellikle bilinçsiz olan ,”Otomatik savunma tepkileri” ile açıklamaktadırlar. Bahsedilen bu savunma davranışları olumsuz olaylar ve stres faktörleri ile başa çıkmakta kullanılan bilinçli bir şekilde ele almaktadırlar şeklinde açıklanmaktadır (Budak.2000:632).

Bu tanımlarla birlikte kısacası kişinin toplumla anlaşmazlık yaşayabileceği zamanları, kendi kendine çözemeyeceği takdirde, stres faktörlerin nereden, kimden kaynaklandığını bulamadığı zaman, olumuz yaşam olaylarına takılı kaldığı durumlarda kendine olan güvenini ve sevgisini yönetemediği takdirde pozitif ruh

sağlığı sarsılmaya başlayacaktır. Buna önlem olarak bireylerin özsaygılarının artırılması, kendilerini sevmesi, toplumla barışık olması, toplumun ise bireyi kabul edici olması gerekmektedir.

2.7 Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Ergenlerin yaşamlarını devam ettirirken ilk karşılaştıkları sosyal çevresi ailesi olmasının yanında, bireyleri topluma, kendisine ve hayata bağlamaktadır. Kişisel ve toplumsal sürekliliğin her konuda sağlanması için bütünlük duygusunun içselleştirilmesi çok önemlidir. Aile bütünlük duygusu bireyler de yaş, dönem fark etmeksizin herkesin ihtiyaç duyduğu, herkesi hayata bağlayabilecek gücü olan bir duygudur. Aile bütünlük duygusu her çocuğun gelişiminde önemli bir yer kaplamaktadır. Çocuklar gelişirken öznel zindelikleri de tam olarak şekil almaya başlamaktadır. Pozitif yönde gelişmesi istenen ve kendilerini, çevresini tanıyıp analizler yapabilmesinin başlıca temeli (Nix, vd., 1999) olarak açıklanabilir. Pozitif yönde gelişen öznel zindelik ve aile bütünlük duygusunun yanında, pozitif ruh sağlığının da iyi olması beklenmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.2 Tezin Araştırma Modeli

Bu çalışmada, ergenlerde aile bütünlük duygusunun öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı üzerindeki rolünü incelemek için nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nicel araştırma durumlar ve olaylar arasında bulunan ilişkileri açıklamak için sayısal

veriler kullanılmaktadır. Nicel araştırmalar açıklamalar için gerekli olan sayısal verileri vermektedir. Nicel araştırmaların kökenleri rakamlar üzerinedir ve çoğunlukla istatistiksel analizlerle değerlendirilebilecek, çok miktarda olan sayıların toplanması gerektirmektedir. Nicel araştırmalar belirli bir kapsam içerisinde farklı grupların benzerliklerini, oranlarını ya da farklılıklarını belirlenmesini sağlamaktadır (Büyüköztürk,2016). Araştırmada kullanılan T Testi ise;iki veya daha fazla grup ile çalışıldığı zaman bir gruptan aldığımız ortalamayla diğer gruptan aldığımız ortalamanın karşılaştırması olarak açıklanmaktadır. T Testinin amacı alınan grup ortalamalarının farklılıkları olabileceğini belirtmek olan ve araştırmalar da sıklıkla kullanılan yaygın yöntemlerden biridir olmaktadır (Sözbilir, 2010:7).

Nicel araştırmalardan biri olan ve bu araştırmada kullanılan Betimsel istatistik ise; araştırılmak istenilen problem durumunun var olan durumların ortaya çıkmasına yöneliktir. Bu yöntemin özelliği, hlihazır da olan durumu var olan koşullar içinde olduğu gibi çalışmaktır. Betimsel istatistik, çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezleri test etmek veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir (Büyüköztürk,2016:25). Betimsel istatistik burada verileri toplayıp soruların cevaplarını karşılamak için yapılan analiz olarak açıklanabilmektedir. Kullanılan diğer araştırma modelimiz ise Korelasyondan Analizidir. Korelasyon Analizi; iki veya ikiden fazla olan değişkenli araştırmalarda, değişkenler arasında olan ilişkilerinin herhangi bir şekilde bulunan değişkenlere karışılmadan sonuç alınan testlerdir (Büyüköztürk,2016:192). Araştırmada kullanılan bir diğer yöntem ise Regresyon Analizidir. Açıklayacak olursak; Bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasında bulunan sayısal veri ilişkisini araştırmak amacı ile kullanılan yöntemdir. Bağımlı değişken (yanıt istenen değişken, açıklanmak istenen değişken ya da sonuç değişkeni olarak adlandırılabilir) araştırmanın bağımsız değişkeninden etkilendiği varsayılan değişkendir. Bağımsız değişken ise (anlamlandırıcı değişken veya açıklayıcı değişken olarak adlandırılır) bağımlı değişkeni etkilediği düşünülmektedir (Gangam ve Altunkaynak, 2015: 11). Bahsedilen (Betimsel istatistik, T testi, Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi) testler ile araştırmanın istatistiksel verileri elde edilmektedir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 13-18 yaş arası toplam 433 kişi oluştırmaktadır. Katılımcılar, araştırmada kullanılan form ve ölçekleri yüz yüze ya da online ortamlarda dolduran öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir.

İstanbul ilinde ilgili yaş grubunda bulunan öğrenci sayısı 1.053.598 kişidir. Örneklem büyüklüğü hesaplandığında %95 güven düzeyinde güven aralığı 5 olarak alınarak hedef katılımcı sayısı en az 384 kişi olarak belirlenmiştir. Pandemi koşulları da göz önüne alınarak uygun örnekleme yöntemi ile sosyo ekonomik düzeyi düşük ve yüksek iki ayrı okul belirlenerek öğrencilerden yüz yüze ölçek doldurtma yöntemi ile veriler toplanmıştır. Kayıp veriler elenerek toplam katılımcı sayısı 433 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri, frekans (f) ve yüzdeler (%) değerleri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Bilgileri

Gruplar		Frekans (f)	Yüzdeler (%)
Yaş	13-15	264	61,0
	16-18	168	38,8
Anne-baba birliktelik durumu	Ayrı	48	11,1
	Birlikte	385	88,9

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya 13-15 yaş aralığında 264 (%61), 16-18 yaş aralığında 168 (%38) yaş aralığında olan toplamda 433 kişi katılım sağlamıştır. . Araştırmaya katılan öğrencilerin anne baba birliktelik durumunun anne-baba ayrı 48 (%11), anne-baba birlikte 385 (%88) oldukları görülmektedir

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerinin toplanmasında çalışmaya katılan öğrencilerin yaşı ile aile bireylerinin birliktelik durumu ve ölçme araçlarından faydalanılmıştır. Buna göre, çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda verilmiştir:

3.3.1 Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların aile bütünlük duygusu düzeylerini belirlemek için Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ) uygulanmıştır. Ölçek 2007 yılında Çeçen tarafından geliştirilmiş olup yedili likert olarak derecelendirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Testin sonucu ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse, aile bütünlük duygusu düzeyleri de o derece yüksektir şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise .88 (Sagy, 1998) ve .77 (Sagy & Dotan, 2001) olarak hesaplanmıştır (Çeçen,2007:1199)

3.3.2 Öznel Zindelik Ölçeği

Bu ölçek 1997 yılında Ryan ve Frederick tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri, dilsel eşdeğerlik, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiş olup uyum geçerliği için Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanmış olan açıklayıcı faktör analizinin maddeleri orijinal formla uygun olarak tek boyutta toplanmıştır. Sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda 7 maddenin bir boyutta olan uyum indeksi değerleri ($\chi^2 /sd=1.73$, RMSEA= .047, AGFI=.96, CFI=1.00, GFI=.99, IFI=1.00, NFI=.99, RFI=.97 ve SRMR=.023) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .29- .86 arasındadır. Ölçüt geçerliği çalışmasında öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Cronbach'in iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .84; test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .79 olarak açıklanmıştır. Ayrıca düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .48 - .74 arasında sıralandığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin pozitif psikoloji, sağlık ve eğitim alanında kullanılabilen güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Uysal,Akın ve Sarıçam,2014:136)

3.3.3 Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Lluch tarafından pozitif ruh sağlığının kavramsal modelini açıklamak ve pozitif ruh sağlığını değerlendirmek için geliştirilmiştir (Lluch-Canut,1999). Otuz dokuz madde ve altı alt boyut ile oluşan dördümlü Likert biçimde bir ölçek olup ters ve düz maddeler vardır. Ölçekten alınan puan aralığı 39-156'dır. Ölçeğin kesme puanı yoktur. Yüksek puan pozitif ruh sağlığının olumlu olduğunu göstermektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.89 dur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur(Lluch-Canut,1999). Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği'nin ilk geçerlilik çalışmasında, ölçekte olan maddelerin hepsinin iç ayırmacılık özellikleri 0.25' ten

büyük bulunmuştur. Ölçeğin açıklayıcı faktör analiziyle birlikte tanımlanan altı faktörlü yapı, ölçekteki varyansın %46.8'ini açıklamıştır. Bütün maddelerin faktör yükü 0.40'tan büyük ve bütün faktörlerin ölçeğin tamamıyla anlamlı ilişkisi saptanmıştır (Lluch-Canut, Puig-Llobet, Sánchez-Ortega, Roldán-Merino ve Ferré-Grau, 2013:928).

3.4 Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri, 2022-2023 eğitim öğretim yılında toplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin izinleri, ölçek sahiplerinden mail yoluyla alınmış olup ölçek formlarının ortaöğretim kurumlarında uygulama izni ve şartları ilgili makamlarla resmi yazışmalar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (EK-1). Resmi izinlerin ardından çalışmanın veri toplama araçları (Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı), kişisel bilgi formuyla birlikte pandemi döneminde okulların kapalı olması nedeniyle Google Forms üzerinden online forma dönüştürülmüş ve bu forma ilişkin bağlantılar öğrencilere uygulanması adına Küçükçekmece'deki ortaöğretim okullarına iletilmiştir. Yine verilerin uygulandığı süreç içerisinde çalışmaya dair yüzyüze uygulama yapılan okulda bilgilendirmesi ifade edilmiş; çalışmanın amacı, katılımın gönüllülüğü, nasıl yanıtlandırılacağı, kişisel verilerin gizli tutulacağı, verilerin akademik amaçlı kullanılacağı, soruların yaş gruplarına uygun olduğu ve doğru veriler elde edilebilmesi için samimi ve doğru cevaplara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Ayrıca katılımcıların çalışmaya ilişkin soruları olabileceği düşünülerek kişisel bilgilerim ve mail adresim bu form içerisinde paylaşılmıştır (EK-2). Anket formlarının dağıtımından yaklaşık 1 aylık bir süre sonunda ise hedeflenen anket sayısına ulaşılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analiz işlemi için SPSS programından yararlanılmıştır. Araştırma soruları için aşağıdaki analizler yapılmıştır;

1. Ergenlerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı ne düzeydedir? Sorusu için betimsel analizler,
2. Ergenlerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı yaş ve anne baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusu için t testi analizi,

3. Ergenlerin aile bütünlüğü duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı arasında anlamlı ilişki var mıdır? Sorusu için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

433 katılımcının verdiği cevaplar sonucunda veri setinden elde edilen puanlara göre; İlk olarak çalışmada kullanılan ölçeklerin betimsel istatistikleri; frekans (f), yüzdeler (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (sd) değerleri üzerinden hesaplanmıştır. Sonra çalışma sorularıyla paralel olacak biçimde, hem iki hem de ikiden fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için t testi ve iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ortaya koymak için Korelasyon Analizi ve son olarak da çalışmadaki iki bağımsız değişkenin (Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindelik) bağımlı değişken (Pozitif Ruh Sağlığı) üzerindeki yordama gücünü ortaya çıkarmak için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1. Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusunun, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolüne İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Bu bölümde tezde kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistiklerine yer verilmekle birlikte çalışmanın amaçlarına yönelik olarak gerçekleştirilen istatistiksel işlemlerin bulguları tablolar halinde sunulmuştur. Araştırmada kullanılan Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı (alt boyutları ile birlikte) ölçeklerinin minimum, maximum değerleri, ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Aile Bütünlük Duygusunun, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolüne İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
Aile bütünlük duygusu	433	7,0	49,0	28,8	7,9
Öznel zindelik	433	8,0	32,0	21,6	6,0
Kişisel memnuniyet	433	5,0	20,0	16,3	2,6
Prososyal tutum	433	5,0	20,0	12,0	2,8
Öz denetim	433	5,0	20,0	13,2	4,0
Özerklik	433	11,0	36,0	26,8	5,2
Problem çözme ve kendini gerçekleştirme	433	11,0	28,0	20,2	3,2
Kişilerarası ilişki becerileri	433	58,0	150,0	110,3	17,1
Pozitif ruh sağlığı	433	7,0	49,0	28,8	7,9
Aile bütünlük duygusu	433	8,0	32,0	21,6	6,0
Öznel zindelik	433	5,0	20,0	16,3	2,6
Kişisel memnuniyet	433	5,0	20,0	12,0	2,8
Prososyal tutum	433	5,0	20,0	13,2	4,0

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere aile bütünlük duygusu ölçeğinin puanlarının aritmetik ortalaması 52,7, standart sapması 12,7’dir. Ölçekten alınan en düşük puan 12 en yüksek puan 84 olarak ölçülmüştür. Öznel zindelik ölçeğinin puanlarına göre ise aritmetik ortalaması 28,8, standart sapması 7,9’dur. Bu ölçekten alınan en düşük puan 7 en yüksek puan 49 olarak ölçülmüştür. Pozitif ruh sağlığı ölçeğinin kişisel memnuniyet alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 21,6, standart sapması 6 olarak ölçülmüştür. Alınan en düşük puanın 8 en yüksek puanın 32 olduğu görülmektedir. Prososyal tutum alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 16,3, standart sapması 2.6 olarak bulunmakla birlikte alınan en düşük puan 5 en yüksek puan 20 olarak ölçülmüştür. Öz denetim alt boyutunda ise aritmetik ortalama 12,0, standart sapması 2,8, alınan en düşük puan 5 ve en yüksek puanın 20 olduğu bulunmuştur.

Özerklik alt boyutunda ise aritmetik ortalama 13,2, standart sapma 4, alınan en düşük puan 5, en yüksek puan ise 20 olarak bulunmuştur. Problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutuna bakacak olursak aritmetik ortalama 26,8, standart sapması 5,2, alınan en düşük puanı 11, en yüksek puanı 36’dır. Kişiler arası ilişki becerileri ölçeğinin aritmetik ortalaması 20,2, standart sapması 3,2, ölçekten alınan en düşük puan 11, en yüksek puan ise 28 olarak bulunmuştur. Pozitif ruh sağlığı ölçeğinin kendisine bakıldığında aritmetik ortalaması 110,3, standart sapması 17,1 olarak bulunmuş olup ölçeğin en düşük puanı 58, en yüksek puanı 150 olarak bulunmuştur.

4.2. Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindeliğin ve Pozitif Ruh Sağlığının Yaş ve Anne Baba Birliktelik Durumlarına Göre İncelenmesi

Bu bölümde tezde kullanılan ölçek puanlarının T testi istatistiklerine yer verilmekle olup ergenler tarafından algılanan aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı ölçeği alt boyutlarıyla birlikte 13-15 ve 16-18 yaş olarak ve anne baba bütünlük durumlarına (Ayrı-Birlikte) göre gruplandırılmıştır. Ele aldığımız yaş aralıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem T Testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.2. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Yaşa Göre İncelenmesi

	YAŞ	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	T	P
Aile bütünlük duygusu	13-15	264	52,4±12,4	430	.62	.535
	16-18	168	53,2±13,2	430	.62	.535

Öznel zindelik	13-15	264	28,8±7,8	430	.07	.943
	16-18	168	28,8±8,2	430	.07	.943

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere; aile bütünlük duygusu ölçeğinin puanları, yaşa göre bir anlamlılık göstermemektedir [$t(430)=.62$, $p<.05$]. Bu durumda yaş aralığı 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=53,2$), yaş aralığı 13-15 olan öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanları ($\bar{x}=52,4$) ile yüksek bulunmuştur. Öznel zindelik ölçeğinin puanları da yaşa göre anlamlı çıkmamakla birlikte [$t(430)=.07$, $p<.05$] 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=28,8$) ile 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=28,8$) arasında belirlenen anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumda öznel zindeliğin yaşa göre belirli bir yüksek olduğu durum bulunmamaktadır.

4.3 Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesi

	YAŞ	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	T	P
Kişisel Memnuniyet	13-15	264	16,4±2,6	430	1,15	.249
	16-18	168	16,1±2,7	430	1,15	.249
Prososyal tutum	13-15	264	12,0±2,8	430	.03	.747
	16-18	168	11,9±2,9	430	.03	.747
Öz Denetim	13-15	264	12,8±4,1	430	2,52	.012
	16-18	168	13,8±3,7	430	2,52	.012
Özerklik	13-15	264	26,9±5,1	430	.04	.666
	16-18	168	26,6±5,3	430	.04	.666
Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme	13-15	264	20,0±3,1	430	1,22	.222
	16-18	168	20,4±3,2	430	1,22	.222
Kişiler Arası	13-15	264	109,6±17,2	430	1,00	.317
	16-18	168	111,3±17,0	430	1,00	.317

İlişki Becerileri	16-18					
	13-15	264	16,4±2,6	430	1,15	.249
Pozitif Ruh Sağlığı	16-18					
	16-18	168	16,1±2,7	430	1,15	.249
Kişisel Memnuniyet	13-15					
	13-15	264	12,0±2,8	430	.03	.747
Kişisel Memnuniyet	16-18					
	16-18	168	11,9±2,9	430	.03	.747

Tablo 4.3'e göre; pozitif ruh sağlığı ölçeği ve alt boyutları yaşa göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(430)= 1,00$ $p<.05$]. Tabloyu incelediğimiz zaman pozitif ruh sağlığı ölçeğinin alt boyutlarından kişisel memnuniyet 16-18 yaş aralığında olan puanları ($\bar{x}=22,2$) ile 13-15 yaş aralığındaki puanlara göre ($\bar{x}=21,3$) az bir fark ile daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Prososyal tutum alt boyutuna baktığımızda 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=16,4$) olduğu ve 16-18 yaş aralığında ki öğrencilerin puanlarının ($\bar{x}=16,1$) olduğu bulunmuştur. Öz denetim alt boyutunda 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=12,0$) olduğu ve 16-18 yaş aralığında ki öğrencilerin puanlarının ($\bar{x}=11,9$) olduğu bulunmuştur. Özerklik alt boyutuna baktığımız da 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=12,8$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=13,8$) olarak bulunmuştur. Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme alt boyutuna baktığımızda ise 13-15 yaş aralığında ki öğrencilerin puanları ($\bar{x}=26,9$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=26,6$) bulunmuştur. Kişiler arası ilişki becerileri puanlarını incelediğimiz zaman 13-15 yaş aralığında bulunan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=20,0$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=20,4$) olarak bulunmuştur. Son olarak Pozitif ruh sağlığını ölçtüğümüz zaman 13-15 yaş aralığında bulunan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=109,6$) bulunmuş, 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=111,3$) bulunmuştur. Puanları incelediğimiz zaman pozitif ruh sağlığını yaşa göre incelediğimiz zaman anlamlı bir sonuç çıkmadığını söyleyebilmekteyiz.

4.4. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindelik Ölçeklerinin Aile Bireylerin Bütünlük Durumlarına Göre İncelenmesi

Aile Bireylerinin N	$\bar{X}\pm S$	Sd	T	P
---------------------------	----------------	----	---	---

		Birliktelik Durumu				
Aile bütünlük duygusu	Ayrı	48	46,9±14,2	431	3,3	.001
	Birlikte	385	53,4±12,3	431	3,0	.001
Öznel zindelik	Ayrı	48	27,8±8,9	431	.86	.386
	Birlikte	385	28,9±7,8	431	.78	.386

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere; aile bütünlük duygusu ölçeğinin puanları aile bütünlük durumuna göre anlamlılık göstermektedir [t (431)=3,3, p<.05]. Bu durumda aile bireyleri ayrı olan öğrencilerin puanları (\bar{x} =46,9), aile bireyler birlikte olan öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanları (\bar{x} =53,4) ile anlamlı bulunmuştur. Öznel zindelik ölçeğinin puanları da aile bütünlük durumuna göre de anlamlı çıkmakla birlikte [t (431)=.86, p<.05] aile bireylerin bütünlük durumu ayrı olan öğrencilerin puanları (\bar{x} =27,8) ile birlikte olan öğrencilerin puanları (\bar{x} =28,9) bulunmuştur.

4.5. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Aile Bireylerinin Bütünlük Durumuna Göre İncelenmesi

		Aile Bireylerinin Birliktelik Durumu	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	T	P
Kişisel Memnuniyet	Ayrı	48	20,6±5,9	431	1,2	.206	
	Birlikte	385	21,8±6,0	431	1,2	.206	
Prososyal Tutum	Ayrı	48	16,3±2,1	431	.01	.987	
	Birlikte	385	16,3±2,7	431	.01	.987	
Öz Denetim	Ayrı	48	11,9±2,7	431	.21	.833	
	Birlikte	385	12,0±2,9	431	.21	.833	

Özerklik	Ayrı	48	12,6±3,3	431	.97	.332
	Birlikte	385	13,2±4,1	431	.97	.332
Problem						
Çözme ve Kendini Gerçekleştirme	Ayrı	48	27,1±4,4	431	.39	.693
	Birlikte	385	26,7±5,3	431	.39	.693
Kişiler Arası İlişki Becerileri	Ayrı	48	20,0±3,5	431	.56	.575
	Birlikte	385	20,2±3,1	431	.56	.575
Pozitif Ruh Sağlığı						
Pozitif Ruh Sağlığı	Ayrı	48	108,7±15,0	431	.69	.486
	Birlikte	385	110,5±17,4	431	.69	.486

Tablo 4.5'e göre; pozitif ruh sağlığı ölçeği ve alt boyutları aile birliktelik durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(431)= 1,00$ $p<.05$]. Tabloyu incelediğimiz zaman pozitif ruh sağlığı ölçeğinin alt boyutlarından kişisel memnuniyet 13-15 yaş aralığında olan puanları ($\bar{x}=20,6$) ile 16-18 yaş aralığındaki puanlarına göre ($\bar{x}=21,3$) anlamsız çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Prososyal tutum alt boyutuna baktığımızda 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=16,3$) olduğu ve 16-18 yaş aralığında ki öğrencilerin puanlarının ($\bar{x}=16,3$) olduğu bulunmuştur. Öz denetim alt boyutunda 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=12,9$) olduğu ve 16-18 yaş aralığında ki öğrencilerin puanlarının ($\bar{x}=12,0$) olduğu bulunmuştur. Özerklik alt boyutuna baktığımız da 13-15 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=12,6$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=13,2$) olarak bulunmuştur. Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme alt boyutuna baktığımızda ise 13-15 yaş aralığında ki öğrencilerin puanları ($\bar{x}=27,1$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=26,7$) bulunmuştur. Kişiler arası ilişki becerileri puanlarını incelediğimiz zaman 13-15 yaş aralığında bulunan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=20,0$) ve 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=20,2$) olarak bulunmuştur. Son olarak Pozitif ruh sağlığını ölçtüğümüz zaman 13-15 yaş aralığında bulunan öğrencilerin puanı ($\bar{x}=108,7$) bulunmuş, 16-18 yaş aralığında olan öğrencilerin puanları ($\bar{x}=110,5$)

bulunmuştur. Puanları incelediğimiz zaman pozitif ruh sağlığını yaşa göre incelediğimiz zaman anlamlı bir sonuç çıkmadığını söyleyebilmekteyiz.

4.6 Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik , Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayı Sonuçları

Bu bölümde tezde kullanılan ölçek puanlarının korelasyon istatistiklerine yer verilmekle olup ergenler tarafından algılanan aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı ölçeği alt boyutlarına göre ilişki ele alınarak aralarında ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyondan yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Aile Bütünlük Duygusu		442*	550**	167**	201**	299**	272**	422**	486**
2.Öznel Zindelik			495**	118**	204**	313**	335**	339**	467**
3.Kişisel Memnuniyet				150**	328**	640**	403**	507**	800**
4.Prososyal Tutum					234**	107**	450**	317**	471**
5.Öz Denetim						366**	466**	245**	595**
6.Özerklik							433**	475**	761**
7.Problem Çözme ve Kendini Gösterme								395**	773**
8.Kişiler Arası İlişki Becerileri									689**

9.Pozitif Ruh

Sağlığı

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, aile bütünlük duygusunun öznel zindelik ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı, $r = 442$. ($p < .01$)’dir. Aile bütünlük duygusunun pozitif ruh sağlığı ölçeğinin alt boyutlarından kişisel memnuniyete ait korelasyon kat sayısı $r = 550$ ($p < .01$), prososyal tutumuna ait korelasyon $r = 167$ ($p < .01$), özdenetime ait korelasyon $r = 201$ ($p < .01$), özerklik alt boyutuna ait korelasyon $r = 299$ ($p < .01$), problem çözme ve kendini gösterme alt boyutuna ait korelasyon katsayısı $r = 272$ ($p < .01$), kişiler arası ilişki becerilerine ait korelasyon katsayısı $r = 422$ ($p < .01$) ve aile bütünlük duygusunun pozitif ruh sağlığına ait korelasyon katsayısı $r = 486$ ($p < .01$) olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Öznel zindelik ölçeği ile pozitif ruh sağlığının alt boyutu olan kişisel memnuniyet korelasyon katsayısı $r = 495$ ($p < .01$), prososyal tutum ile korelasyon katsayısı $r = 118$ ($p < .01$), özdenetim alt boyutuna ait korelasyon katsayısı $r = 204$ ($p < .01$), özerklik alt boyutunda ise $r = 313$ ($p < .01$) bulunmuştur. Problem çözme ve kendini gösterme alt boyutuyla $r = 335$ ($p < .01$), kişiler arası ilişki becerileri $r = 339$ ($p < .01$), pozitif ruh sağlığı katsayısı $r = 467$ ($p < .01$) bulunarak bütün alt boyutlarda olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Pozitif ruh sağlığının alt boyutlarının korelasyon katsayılarına bakacak olursak; Kişisel memnuniyet alt boyutuyla, prososyal tutum alt boyutunun korelasyon katsayısı $r = 150$ ($p < .01$), öz denetim korelasyon katsayısı $r = 328$ ($p < .01$), özerklik korelasyon katsayısı $r = 640$ ($p < .01$), problem çözme ve kendini gösterme korelasyon katsayısı $r = 403$ ($p < .01$), kişiler arası ilişki becerileri $r = 507$ ($p < .01$) ve pozitif ruh sağlığı ile korelasyon katsayısı $r = 800$ ($p < .01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Prososyal tutumun korelasyonuna bakacak olursak, öz denetim korelasyon katsayısı $r = 234$ ($p < .01$), özerklik korelasyon katsayısı $r = 107$ ($p < .01$), problem çözme ve kendini gösterme korelasyon katsayısı $r = 450$ ($p < .01$), kişiler arası ilişli becerileri korelasyon katsayısı $r = 467$ ($p < .01$) ve pozitif ruh sağlığı değişkeni ile arasında ki korelasyon katsayısı $r = 471$ ($p < .01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öz denetim alt boyutunun incelemesine baktığımız da, özerklik korelasyon katsayısı $r = 366$ ($p < .01$), problem çözme ve kendini gösterme korelasyon katsayısı $r = 466$

($p<.01$), kişiler arası ilişki becerileri korelasyon katsayısı $r=.245$ ($p<.01$), pozitif ruh sağlığı korelasyon katsayısı $r=.595$ ($p<.01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Özerklik alt boyutunu incelediğimiz zaman, problem çözme ve kendini gösterme korelasyon katsayısı $r=.433$ ($p<.01$), kişiler arası ilişki becerileri korelasyon katsayısı

$r=.475$ ($p<.01$), pozitif ruh sağlığı korelasyon katsayısı $r=.761$ ($p<.01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlıdır. Problem çözme ve kendini gösterme nin kişiler arası ilişki becerileri arasında ki korelasyon katsayısı $r=.395$ ($p<.01$), pozitif ruh sağlığı ile arasındaki korelasyon katsayısı $r=.773$ ($p<.01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kişiler arası ilişki becerileri ile pozitif ruh sağlığının korelasyon katsayısı $r=.689$ ($p<.01$) bulunarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

4.7. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı ve Alt Boyutu olan Kişisel Memnuniyetin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	4,52	1,07		4,22	.000		
Aile							
Bütünlük	.19	.020	.411	9,72	.000	.550	.425
Duygusu							
Öznel	.23	.032	.314	7,42	.000	.495	.281
Zindelik							

$R=0.61$ $R^2=0.38$

$F(2-430)=6.69$ $P=.00$

Tablo 4.7'ye göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik kişisel memnuniyet alt boyutunu da anlamlı olarak yordamaktadır ($R=0.61, R^2=0.38, p<0.01$). Değişkenler birlikte kişisel memnuniyet varyansın %38'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kişisel memnuniyet üzerindeki görece önem sırası; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, aile bütünlük

duygusu ve öznel zindelik puanlarının kişisel memnuniyet üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.8. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Prososyal'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	14,1	,601		23,6	.000		
Aile Bütünlük Duygusu	.03	.011	.142	2,68	.007	.167	.128
Öznel Zindelik	.01	.018	.055	1,04	.298	.118	.050

R=0.17 R²=0.03
F(2-430)=32.62 P0=.00

Tablo 4.8'e göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik prososyal alt boyutunda anlamlı olarak yordamaktadır (R=0.17,R²=0.03,p<0.01). Değişkenler birlikte prososyal varyansın %03'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin prososyal alt boyutu üzerindeki görece önem sırası; öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik puanlarının prososyal alt boyut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.9. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Özdenetim'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	8,89	,635		14,0	.000		

Aile Bütünlük

Duygusu	.03	.012	.138	2,64	.008	.201	.126
Öznel Zindelik	.05	.019	.148	2,74	.006	.204	.131

R=0.23 R²=0.05

F(2-430)=13.02 P0=.00

Tablo 4.9'a göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik özdenetim alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır (R=0.23,R²=0.05,p<0.01). Değişkenler birlikte özdenetim varyansın %05'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin özdenetim alt boyutu üzerindeki görece önem sırası; öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu puanlarının özdenetim alt boyut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.10. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Özerklik'i Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	6,61	,835		7,75	.000		
Aile Bütünlük Duygusu	.06	.016	.199	3,97	.000	.299	.188
Öznel Zindelik	.11	.025	.025	4,49	.000	.313	.212

R=0.36 R²=0.13

F(2-430)=32.11 P0=.00

Tablo 4.10'a göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik özerklik alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır (R=0.23,R²=0.05,p<0.01). Değişkenler birlikte

özdenetim varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin özerklik alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası; öznel zindelik ve aile bütünlük duygusudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu puanlarının özdenetim alt boyut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.11. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Problem Çözme ve Kendini Gerçekleştirme'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	18,4	1,10		16,6	.000		
Aile							
Bütünlük	.06	.021	.154	3,07	.002	.272	.147
Duygusu							
Öznel	.17	.033	.267	5,33	.002	.335	.249
Zindelik							

R=0.36 R²=0.13

F(2-430)=32.54 P0=.00

Tablo 4.11'e göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik özdenetim alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır (R=0.36,R²=0.13 p<0.01). Değişkenler birlikte özdenetim varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası; öznel zindelik ve aile bütünlük duygusudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu puanlarının özdenetim alt boyut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.12. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Altı Boyutu olan Kişiler Arası İlişki Becerileri'nin Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	13,5	,647		20,9	.000		
Aile							
Bütünlük	.08	.012	.339	7,08	.008	.422	.323
Duygusu							
Öznel	.07	.019	.189	3,94	.006	.339	.187
Zindelik							

R=0.45 R²=0.20

F(2-430)=56.19 P0=.00

Tablo 4.12'ye göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik kişiler arası ilişki becerileri alt boyutunu anlamlı olarak yordamaktadır(R=0.45,R²=0.05,p<0.01). Değişkenler birlikte kişiler arası ilişki becerileri varyansın %20'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kişiler arası ilişki becerileri alt boyutu üzerindeki göreceli önem sırası;

Öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu puanlarının kişiler arası ilişki becerileri alt boyut üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.13. Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı' nın Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	66,2	3,21		20,6	.000		
Aile							
Bütünlük	.46	.060	.348	7,82	.000	.486	.353
Duygusu							
Öznel	.67	.095	.313	7,04	.000	.467	.322
Zindelik							

$$R=0.56 \quad R^2=0.31$$

$$F(2-430)=99.08 \quad P=0.00$$

Tablo 4.13'e göre; aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik pozitif ruh sağlığı ölçeğini anlamlı olarak yordamaktadır ($R=0.56, R^2=0.31, p<0.01$). Değişkenler birlikte kişiler arası ilişki becerileri varyansın %31'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif ruh sağlığı üzerindeki görece önem sırası; öznel zindelik ve aile bütünlük duygusudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, öznel zindelik ve aile bütünlük duygusu puanlarının pozitif ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde “Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel Zindeliğin Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolü” adlı tez çalışması verilerin analizi neticesinde ulaşılan sonuçların literatür ışığında ele alınıp yorumlanması, böylelikle literatürün geliştirilmesi için yürütülen araştırma ve uygulamalara yönelik, pozitif psikoloji perspektifinden, araştırma sınırlılıkları değişkenlere yönelik eleştiriler dikkate alınarak katkı sunulması amaçlanmıştır. Araştırmada;

5.1.1 Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığına İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Araştırma sonucunda Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu ve Öznel zindelik Ölçeklerine yönelik betimleyici istatistikleri incelendiğinde ergenlerin yaş ve anne baba birliktelik durumları ile aile bütünlüğü, öznel zindelik, pozitif ruh sağlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmemektedir. Araştırma sonuca göre 13-15 ve 16-18 yaş aralığında olan bireylerin aile bütünlük duygusunu yaşa göre incelediğimiz de zaman anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Burada aile bütünlük duygusuna yaş faktörünün etki etmediğini belirtebilmekteyiz. Bununla birlikte, çalışılan yaş aralığında öznel zindeliğinde yaşa göre anlamlı sonuç çıkmadığını söyleyebilmekteyiz. Çalışılan gruplarda yine pozitif ruh sağlığı durumlarına yönelik bulgulara baktığımız zaman anlamlı bir sonuç elde edemediğimizi söyleyebiliriz.

Bunlara ek olarak aile bütünlük duygusunu, anne baba beraberlik durumuna göre incelediğimizde anlamlı bir sonuca varılmış olup öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığının anne baba birliktelik durumu ile anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Araştırmada anlamlı sonuçların elde edilememesinin sebepleri literatür çalışmasıyla birlikte aşağıda verilmektedir;

Üzülmez, aile bütünlük duygusunun aile içindeki ilişkiler ve aile bireylerinin durum ve davranışları karşısındaki duruşlarıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir(Ertop,2022: 96). Burada aile bütünlük duygusunun yaşa göre anlamlılık göstermemesinin sebebi olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir neden olarak, aile bütünlük duygusunun gelişimini, aile içindeki iletişim ve ilişkilerle etkilendiği (Ertop,2022: 96), öznel zindeliğin daha bireysel durumlarla (bakış açısı, hayatı sevmeye, yaptıklarından zevk alma, girişken bir yapıda olma gibi) ilgili olması, aile bireylerinin ayrılığında etkilenmeyen bireyler, süreci iyi yöneten aile bireyleri gibi etkenler ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Buna yönelik olarak da aile bütünlük duygusu sağlam olan bireyler çekirdek aile yapısına sahip ergen bireylerde daha fazla olduğu (Antonovsky,1993:726), aile bireylerinde olan artışla beraber aile bütünlüğünün duygusunun sağlamlığının da azalabileceği öngörülmekteydi.

Araştırma bulguları incelendiği zaman ergen bireylerin aile bütünlük duygusu ile pozitif ruh sağlığı ve alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bunun nedeni olarak da bütünlük duygusu kişinin dünyayı ne kadar yönetilebilir, anlaşılabilir ve anlamlı olarak görmesine bağlı olduğu, dışarıdan gelen stres faktörleri karşısındaki tutumları ile ilişkili olduğu pozitif ruh sağlığı ve alt boyutlarını direkt etkileyen bir durumda olmadığını ve kişilikle alakalı olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan araştırmalarda aile bütünlük duygusunun, aile içi iletişimle ilgili olduğu araştırılmıştır. Bu araştırmada, aile iletişimi iyi düzeyde olan aile bireylerinin, ergen bireyi etkin bir şekilde dinleyip etkili anlayabildiği, karşılıklı olarak dürüst, açık davrandıkları, ergen bireyimiz aileye problem ile geldiğinde bu problemlere ve aile problemlerine yönelik çözümler bulabildikleri, ergen bireyin sorularına yanıtlar verebildikleri, aile bireyleri birbirlerini iyi bir biçimde yönettikleri buna göre de iletişimde yaşanan engellerinin kalkıp aile içinde ki iletişim düzeyinin yüksek olduğu ve aile bütünlüğünün olumlu düzeyde etkileyebileceği, aile bütünlük duygusunun sağlamaştığı düşünülmektedir.

5.1.2. Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeklerinin Yaş ve Anne Baba Birlikteliğine Göre Anlamli Farklılık Göstermesine Yönelik Sonuç ve Tartışma:

Ergenlerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı yaş ve anne baba birlikteliğine göre anlamli farklılık göstermekte midir? Sorusuna yanıt aradığımızda ise ergen bireylerde aile bütünlük duygusunu uyguladığımız yaş aralıklarına göre incelendiğinde; Bu çalışmada ele alınan yaş grupları sırasıyla; 13-15, 16-18 yaşındaki öğrencilerdir. Çalışmaya katılmış olan öğrencilerin çoğu orta ergenlik dönemi olarak adlandırdığımız dönemin içerisinde buldukları bilinmektedir. Bu sebeple aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle yaptığım çalışmada anlamli bir farklılık bulunamamasının sebebi, çalıştığımız ergenlik döneminde en belirgin özelliklerden biri olan duygusal geçiş süreci olduğunu söyleyebilmekteyiz. Özellikle ergenliğin bu dönemlerinde arkadaşlarına ya da ailesine yakınlık duymada kendisini bilmediği, duygusal yoğunluğun ve sosyal ilişkilere dair sorunlarla beraber aile içi tartışmaların da arttığı, bu yaş gruplarındaki benzer duygusal gelişim evrelerine bağlanabilir. Bu dönemde yaşadıkları kişilik, aile, gelecek, sınav kaygılarının ön planda olduğu bir dönem içerisine girerler. Burada öğrencilerin duygusal becerini geliştiremedikleri ve gelişim itibarıyla ilk ve orta ergenlik dönemi özelliklerini sergilemeye devam ettikleri görülmüştür. Bir diğer neden olarak da bütünlük duygusu kişinin dünyayı ne kadar yönetilebilir, anlaşılabilir ve anlamli olarak görmesine bağlı olduğu, dışarıdan gelen stres faktörleri karşısındaki tutumları ile ilişkili olduğu yaş ve anne baba birlikteliğinden ziyade kişilikle alakalı olduğu düşünülmektedir

Aile bütünlük duygusunu anne baba birliktelik durumuna göre incelediğimiz zaman anlamli bulunmuş, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı ölçeklerinin bulgularını incelediğimiz zaman anlamli bir sonuç bulunamamıştır. Anne baba birliktelik durumlarına bakacak olursak; aile bütünlük duygusunun anne baba durumlarına göre verilere baktığımız da anlamli sonuç elde edildi fakat öznel zindelik ve aile bütünlük duygusunun verilerine baktığımız da anlamli bir sonuç ortaya çıkmamıştır. Burada sonuç olarak; Ergenlerde anne baba birliktelik durumlarının aile bütünlük duygusuna katkı sağladığını, etkilediğini söyleyebilirken, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı durumlarına etkisi olmamaktadır diyebilmekteyiz. Aynı değişkenleri yaşa göre incelediğimizde hiçbir farklılığın olmadığını belirtebiliriz. Çalışmaları incelendiğinde;

Öncelikle yapılan çalışmada, aile bütünlük duygusu ölçek puanlarının ortalaması 52,7; öznel zindelik ölçeği puanlarının ortalaması 28,8; pozitif ruh sağlığı ölçeğinden kişisel memnuniyet alt boyut puanlarının ortalaması 21,6, prososyal tutum alt boyutunun puanları ortalaması 16,3, özdenetim alt boyutunun puanlarının ortalaması 12,0, özerklik alt boyutunun puanları ortalaması 13,2, problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutunun puanlarının ortalaması 26,8, kişiler arası ilişki becerileri alt boyutunun puanları ortalaması 20,2 iken; pozitif ruh sağlığı ölçek puanlarının ortalaması 110,3 olarak tespit edilmiştir. Araştırma verilerinin sonrasında literatür taraması incelendiğinde;

Çeçen, ergenlik döneminin esaslarını oluşturan ve bireylerin sağlıklarının kökleri üzerinde duran bir kavram olduğunu düşündüğü bütünlük duygusu üzerinde durmaktadır. Burada aile bütünlük duygusunun sağlamlığını oluşturan aile yapılarında ergen bireyler toplumda ve ailelerinde ruhsal anlamda sağlıklı, üretken, kendine güvenen, girişken bireyler olacaklardır. Bireylerin ergenlik dönemlerinde ait hissetme duygusu bireyin gelişimi açısından oldukça önemli olduğunu burada en büyük desteğin aile yapısından geldiğini ileri sürülmektedir.

Eşitmez'e göre evrensel bir değeri olan bütünlük duygusu, bireylerin kendilerine etkili ve köklü güven duygusu olarak tanımlanmaktadır. Güçlü güven duygusunun temeli atılan bireyler, ergenlik dönemlerinde daha özgüvenli yetişir ve kimlik bulmaları diğer bireylere göre daha kolay olduğu söylenebilmektedir.

Sağlık ile ilgilenen Antonovsky'e (1997) göre sağlığın temel faktörünü bütünlük duygusu oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamlarında önde gelen davranışları ve tutumları üzerinde bütünlük duygusunun etkisi oldukça büyüktür. Bireylerin olumsuz duygu ve olaylara dayanma gücü ve bunların üstesinden gelebilmelerini ifade eden kavram yaşamaya hissettikleri arzu, hayatlarından haz duyma ve öğrenme isteğini de kapsamaktadır (Arı ve Güler, 2019:187). İnsanların yaşadıkları sosyal çevreleri içinde yaşarken sağlık durumları en çok sosyal olaylardan etkilenmektedir. Antonovsky'nin geliştirdiği salutogenez modeline göre insanların yaşadıkları olaylar karşısındaki düşüncelerini ve davranış şekillerini etkilerken bunlarla bağlı olan sosyal bağlarıyla da ilişkilerinde bütünlük duygusu kendisini göstermektedir. Salutogenez modelinde sağlıklı davranışın nasıl oluştuğu bilinmemekte fakat bireylerde hastalık durumundan farklı olarak sağlığın yüksek olmasını ön plana alarak oluşturmaktadır. Antonovsky, bireylerin sağlıklı davranışlarının ve bütünlük duygularının arasında bağ olduğundan

bahsetmekle birlikte, bütünlük duygusu güçlü olan bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel strese neden olan faktörlerden korkacaklarını ya da çekineceklerini bu durumda da bireylerin iyi olma standartlarını önemsediklerini belirtmektedir (Antonovsky 1991, 1997: akt. Bağ, 2017: 288-291). Diğer bir yandan; aile bütünlük duygusunu sağlam bir yapıda oturtmuş olan bireyler sağlıklı bir yaşam sürmektedir.

5.1.3 Ergenlerin Aile Bütünlüğü Duygusu, Öznel Zindelik, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeklerinin Arasında Anlamlı İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma:

Ergenlerin aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik düzeyleri ile pozitif ruh sağlığı ve alt boyutları ile ilişkileri ve değişkenlerin arasındaki ilişkilerle birlikte bu ilişkilerin yönlerini ve büyüklüklerini belirlemek amacıyla yapılan Regresyon Analizi sonuçlarına göre; ergenlerin aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik düzeyleri ile pozitif ruh sağlığı düzeyleri arasında anlamlılık ortaya çıkmıştır. Özellikle pozitif ruh sağlığı ölçeğinin alt boyutlarından olan kişisel memnuniyet, problem çözme ve kendini gerçekleştirme son olarak da kişiler arası ilişki becerileri boyutları arasında pozitif yönde diğer alt boyutlardan yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili literatürü incelediğinde;

Öncelikle yapılan bu araştırmada ele alınan değişkenlerin arasındaki ilişkiye bakılarak sonrasında aile bütünlük duygusu ve öznel zindelik ile pozitif ruh sağlığı ve alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Son olarak; ergenlik döneminde olan bireylerin ailevi problemleri çözüme ulaştırmada aile içi iletişimi ne kadar anlamlı, çözüme ulaştırılabilir ve bunda kendini ne kadar söz sahibi olarak görüyor olması, aile içinde işbirliği yapma konusunda olumlu davranış ve düşünceleri, sahip olduğu bu güçlü aile bütünlük duygusuna ve öznel zindeliğe, ulaşacağı pozitif ruh sağlığı ilişkilidir. Dayanıklı bir aile bütünlük duygusu içinde aile bireyleri arasında söz sahibi olma, aile bireyleri ile işbirliği, aile içerisinde sorumlulukların ve rolün yerine getirilmesi, ortaya çıkan stres faktörlerinin üstesinden gelebileceğine dair inanç, ailenin bütününe belirli hedeflerinin olması ve birbirlerine duyulan güven özellikleri bulunmaktadır. Bütünlük duygusu ve öznel zindelik ile pozitif ruh sağlığı arasında bulgulara göre çıkan pozitif ilişkinin tahmin edilen bir sonuç olduğu görülmektedir.

5.2 Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçları çerçevesinde ulaşılan yargılar yer almaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan araştırmalar ile birlikte ele alınmış önerilere değinilmiştir

Ergen bireylerin pozitif ruh sağlık durumlarına yönelik Türkiye’de ve diğer ülkeler de nicel ve nitel çalışmalar yapılabilir.

Okullarda aile bağlarını kuvvetlendirici, öznel zindeliklerinin arttırılacağı motivasyona yönelik seminerler, pozitif ruh sağlıklarını tetikleyecek alt boyutlarını geliştirecek eğitimler veya seminerler verilmesi önerilmektedir. Bu sayede ergen bireylerin aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığının gelişeceği düşünülmektedir.

Konuyu araştırarak olan araştırmacılara daha kapsamlı evrende araştırma yapmaları ve daha geniş yaş aralığıyla beraber daha kapsamlı sorular eşliğinde çalışmalarda bulunmaları, yapılan araştırmaları birbirinden farklı değişkenlerle araştırmalarını ilerletmeleri tavsiye edilmektedir.

Ergen bireylerde aile bütünlük duygusunun pozitif bir biçimde öğrenilmesine, kazanılmasına ve geliştirilmesine yönelik olarak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlanabilir.

Literatüre katkı sağlaması için benzeyen çalışmalarının yapılması geniş bir çerçeveye yapılmasına kolaylık sağlayacaktır. Literatürde aile bütünlük duygusu ve öznel zindeliğin birlikte ele alındığı araştırmaların arttırılması bahsedilen kavramların mesleki teori ve pratiğinde daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür için önemli olan ergenlerde bulunan aile bütünlük duygusunun, öznel zindeliklerinin ve pozitif ruh sağlıklarının ölçülerek güçlendirilmesi öğrencilerin özel yaşamlarında daha başarılı olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Daha sonraki çalışmalarda aile bütünlük duygularını, öznel zindeliklerini ve pozitif ruh sağlıklarını güçlendirecek teknik ve yöntemlere yer verilebileceği gibi sahada aktif çalışan uzmanların aile bütünlük duygusu, öznel zindelik ve pozitif ruh sağlığı konularına yönelik çalışmalar da yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Antonovsky A (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion, *Health Promot Int; 11(1)*:11-18. ----- (1995). The salutogenic approach to family system health. *Facta Universitatis: Series Philosophy and Sociology, 1(2)*, 89-98.
- Arslan Kılıçoğlu , E., ve Aral, N. (2018). *Dünya da ve Türkiye de Yaygınlaşan Çok Kültürlü Yaşamaların Aile Bütünlüğüne Etkileri*. Presented at the 6. Uluslararası Multidisipliner Avrasya Kongresi,, Roma.
- Arı, E. & Güler, Y. (2019). *Ergenlerde Öznel İyi Oluş, Kimlik Statüleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . *Gençlik Araştırmaları Dergisi*,7(18),185-212.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/66473/1040703>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Demirel, Ş. & Kökçü, Y.(2018). Yabancılara Türkçe öğretimi sertifika programına katılan öğrencilerin sertifika programı hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi, 7(3)*, 1884-1901.
- Canlı, Ö. (2019). *Öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Cengiz, G. (2016). *Pozitif Ruh Sağlığı*, Arkadaş Yayın Evi, Ankara.
- Çamaş, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7(3)*, 1199-1220.
- Çelik, E., ve Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif Kişiliğin Öznel Zindelik İle Merak Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim*

Fakültesi Dergisi, 17(3), 1221–1240. doi: 10.17240/aibuefd.2017.17.31178-338819.

Çırak, K. & Samancıoğlu, S. (2021). Kronik hastalığı olan yaşlı bireylerde tutarlılık duygusunun ağrı ile baş etmeye etkisi. *Karya journal of health science*, 2(3): 77-82.

Darling, C. (1988). *Family Life Education*. Handbook of Marriage and the Family (ed. Sussman ve Steinmetz). NY.

Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

Deniz, G., & Koç, S. (2019). Türkiye’de ekonomik büyüme ile bazı makro değişkenler arasındaki ilişki: çoklu doğrusal regresyon modeli analizi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 101-113.

Doğan, T. (2016, 2 Kasım). Pozitif Psikolojinin Geleceği <https://www.tayfundogan.net/2016/11/02/pozitif-psikolojinin-gelecegi/>

Ekşi, H., Erök Özkapu, D., & Ümmet, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185–190. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.526353>

Eriksson, M. ve Lindström, B. (2007). *Antonovsky'nin Tutarlılık Duygusu Ölçeği ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Sistematik Bir İnceleme*. *Epidemiyoloji ve Toplum Sağlığı Dergisi*, 61, 938-944. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>

Ertop, M., (2022). *Ergenlerin Aile Bütünlük Duygusu Düzeyleri ile Sanal Zorbalık ve Mağduriyet Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi , Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Filiztekin, M. & Baysan Arabacı, L. (2022). *Öğrenci Hemşirelerin Pozitif Ruh Sağlığı İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* . Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,2(1),395-412.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/fbujohs/issue/69567/1086644>

- Güler, Y., & Arı, E. (2019). Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gençlik araştırmaları dergisi*, 7(18), 203-212.
- Kabasakal E., (2019). Okul Çağı Çocuklarında Pozitif Ruh Sağlığını Geliştirmeye Yönelik Psiko Eğitim Önerisi: Rasyonel Duygucu Davranışçı Eğitim, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22 (4) 294-299
- Kınıklı, N. E., (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının aile bütünlük duygusu ve saldırganlık davranışı ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kiliçoğlu, E. A., & Aral, N. (2018). *Aile Bütünlüğünü Etkileyen Etmenler: Çok Kültürlü Yaşamlar*. IV. International Multidisciplinary Congress Of Eurasia, Avrasya Kongresi,, Roma. 482-485.
- Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı*. Anı Yayıncılık, 14. Baskı, Ankara
- Ok, Ü., ve Özateğ, H. (2020). Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi: Gençlerle ilgili ilk bulgular. *Journal of Human Sciences*, 17(1), 194-215. doi:10.14687/jhs.v17i1.5911
- Öztürk, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinde irrasyonel inanışlar ile bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Peker, A. Cengiz, S. Yıldız, N.M. (2021) Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (24), 199-206. doi: 10.5505/kpd.2020.92259
- Salman, B. (2022). *Olası en iyi kendilik egzersizinin üniversite öğrencilerinin iyi oluşu üzerindeki etkisinin pozitif psikoloji ve eleştirel pozitif psikoloji perspektifinden incelenmesi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sayar, K., ve Dinç, M., (2009). *Psikolojiye giriş*, Giriş Kitaplığı, dem Yay., İstanbul.
- Sizer, M.Z., (2021). *Sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki üzerine bir nicel araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

- Şahin, E. (2019). *Farklı sosyo-kültürel yapılardan gelmiş evli bireylerin aile değerleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Straus, Murray A. (1973). A General System Theory Approach To A Teory Of Violence Between Family Members. *Social Science Information*, 12: 105-125
- Tağ, M. N., & Çetinkaya, B. (2019). Öznel İyi Oluş Hali Başkasına Güven ve İş Motivasyonu Arasındaki İlişki Beklenti Teorisi Çerçevesinde Çok Düzeyli Analiz. *International Journal of Management Economics and Business*, 15(3), 858–888. <https://dx.doi.org/10.17130/ijmeb.2019355054>
- Teke, C., & Baysan Arabacı, L. (2018). Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19.
- Turan, F. (2015). *Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Turğut, F. (2017). *Tarihsel Süreçte Aile Kurumunun Dönüşümü ve Geleceğine Yönelik Çıkarımlar* . Medeniyet ve Toplum Dergisi , 1 (1) , 93-117 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/metder/issue/31233/455469>
- Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 136-146.

EKLER

EK-1: Valilik Oluru



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-54987441
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Sabiha Beste
VANGÖL)

10/08/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 20.07.2022 tarihli ve 30546 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 08.08.2022 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergenlerde Aile Bütünlük Duygusunun Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh
Sağlığı Üzerindeki Rolü
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul/Küçükçekmece
Araştırma Yapılacak Kişiler : Ortaokul ve Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2022 - 2023 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzde uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
10/08/2022
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (6 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Bımbırdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi İçin : Aydın BALTA
E-posta : stratejigelistime34@meb.gov.tr Unvanı : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **f556-19f5-3648-9fa8-f64d** kodu ile teyit edilebilir.

EK-2: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Sabiha Beste VANGÖL tarafından, Dr. Öğretim Üyesi Enver ULAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı; Aile Bütünlük Duygusunun Öznel Zindelik ve Pozitif Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolünü incelemektir. Araştırmaya katılmanız için 14-18 yaş aralığında olmanız yeterli olacaktır.

Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden istenen, aşağıdaki her ifadeyi dikkatlice okumanız ve size en uygun seçeneği belirten kısımları eksiksiz doldurmanızdır. Elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmanın bulgularının sağlıklı sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz yanıtların samimi görüş ve duygularınızı yansıtmasının büyük önemi vardır.

İşbirliğiniz ve ayırdığınız vakit için teşekkür ederim.

Sabiha Beste VANGÖL

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi


Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

1- YAŞ:.....

2-Ebeveynlerin birliktelik durumu Ayrı () Birlikte ()

EK-3: Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği

Ek 1 Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu (ABDÖ-K)



1. Ailenizde olup bitenleri etkileyebileceğiniz birisine ne derece sahibiniz?
1 2 3 4 5 6 7
Çok yok Neden veya hiçbir zaman

2. Bütün aile üyelerinin iş birliğini gerektiren bir şeyler yapmak zorunda olduğunuzda, o işin yapabileceğine ilişkin duygularınız:
1 2 3 4 5 6 7
Kesinlikle yapıldı Kesinlikle yapılmadı

3. Şimdiye kadar aile yaşamınız:
1 2 3 4 5 6 7
Çok belirgin Belirgin hedefler ve amaçlar hedefleri, amaçları olmayanlar

4. Aile kurallarının sizin için ne derece açık ve net olduğuna ilişkin hissettikleriniz?
1 2 3 4 5 6 7
Aile kuralları benim için hiç açık ve net değil Aile kuralları benim için hiç açık ve net

5. Aileniz zor bir soruyla yüz yüze geldiğinde bir çözüm yolu bulma konusunda genellikle hissettikleriniz:
1 2 3 4 5 6 7
Aile içerisinde çözüm bulmak her zaman Utanç verici, zor ve karmaşıktır Aile içerisinde çözüm bulmak her zaman tamamen açıktır

6. Aile yaşamınız sizde:
1 2 3 4 5 6 7
Tamamen monoton Tamamen ilginçlikle dolu görünüyor

7. Gelecek beş yıl içerisinde (normal koşullarda) ailenizde neler olabileceğine ilişkin beklentileriniz?
1 2 3 4 5 6 7
Ailemin geleceğine ne olacağı konusunda fikrim yok Ailemin geleceğine tamamen açık ve beklidir

8. Aileniz tarafsız ve adil davranmayan bir şekilde davranıldığı ile ilgili duygulara sahip misiniz?
1 2 3 4 5 6 7
Çok nadiren Çok sık veya hiç



7. Aileniz hakkında düşündüğünüzde kendinize çok sıkı

1 2 3 4 5 6 7

Kendi kendinize
neden vardır
diye sorarsanız

miyadı yapmadım
ve kalıcı hatıra
olduğum hissederim


8. Aile içerisindeki rolünüz çerçevesinde yaptığımız işleri yerine getirmek

1 2 3 4 5 6 7

Çok derin
bir huzur ve
doyum kaynağı

Sıkıntı
ve acı kaynağı

EK-4: Özel Zindelik Ölçeği


ÖZSEL ZİNDELİK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Benim için hiç geçerli değil) 7'ye (Benim için tamamen geçerli) doğru sıralanmaktadır.

1	Kendimi canlı ve zinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi çok enerjik hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
3	Bazen kendimi bomba gibi zinde ve canlı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Enerjik ve canlı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her yeni günü dört gözle bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Neredeyse daima uyanık ve tetikteyim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi enerji dolu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

POZITIF RUH SAĞLIĞI ÖLÇEĞİ

Bireylerin pozitif ruh sağlığı yapısını ve düzeyini tanımlamak amacıyla geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan bu ölçek 39 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipte olan ölçeğin her bir maddesi, "her zaman ya da neredeyse her zaman", "sık sık" "bazen", ve "hiç ya da nadiren" şeklinde puanlanmaktadır. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, sizin fikrinizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz bölümün altına "X" işareti koyunuz. Ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlamanız, araştırma sonuçları açısından önemlidir. Lütfen her bir ifade için yalnızca bir bölümün altına işaretleyiniz ve boş bırakmayınız.

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

M/ Madde Sayısı		Her zaman ya da neredeyse	Sık sık	Bazen	Hiç ya da nadiren
	MADDELER				
1	Başkalarının benimkinden farklı düşünceleri olabileceğini kabul etmekte çok zorlanırım.				
2	Sorunlarla karşılaştığımda donup kalırım.				
3	Kendi sorunları hakkında konuşan insanları dinlemekte çok zorlanırım				
4	Kendimi bu halimle seviyorum.				
5	Olumsuz duygularım olduğunda kendimi kontrol edebilirim.				
6	Her an patlamaya hazırım gibi hissediyorum.				
7	Benim için hayat sıkıcı ve monotonudur.				
8	Özellikle duygusal destek verme konusunda zorlanırım.				
9	İnsanlarla derin ve tatmin edici ilişkiler kurmakta zorlanırım.				
10	Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri konusunda kaygılanırım				
11	Kendimi başkalarının yerine koyarak düşünebilirim ve onların verdikleri tepkileri anlayabilirim.				
12	Geleceğimle ilgili karamsarım.				
13	Bir karar alırken başkalarının düşüncelerinden çok etkilenirim.				
14	Kendimi etrafımdaki insanlardan daha değersiz olarak görürüm.				
15	Kendi kararlarımı kendim alabilirim.				
16	Başıma gelen kötü şeylerden çıkarılabilecek en iyi dersi çıkartmaya çalışırım.				
17	Bir birey olarak kendimi geliştirmeye çalışırım.				



Madde Sayısı	MADDELER	Her zaman ya da neredeyse	Sık Sık	Bazen	Hiç ya da nadiren
18	Bir psikolog gibi insanları anlarım.				
19	İnsanların beni eleştirmesinden kaygı duyarım.				
20	Sosyal bir insan olduğumu düşünüyorum.				
21	Olumsuz düşüncelerim olduğunda kendimi kontrol edebilirim.				
22	Çatışmalı durumlarda kontrolümü iyi bir düzeyde tutabilirim.				
23	Güvenilir bir insan olduğumu düşünüyorum.				
24	Başkalarının duygularını anlamakta özellikle zorlanırım.				
25	Diğer insanların ihtiyaçlarını da düşünürüm.				
26	Hos olmayan bir durumla karşılaştığımda kendi dengeyi koruyabilirim.				
27	Çevremde değişiklikler olduğunda uyum sağlamaya çalışırım.				
28	Bir sorunla karşılaştığımda, bilgi isteyebilirim.				
29	Günlük rutinimde meydana gelen değişiklikler beni motive eder.				
30	Üstlerimle ilişkide açık konuşmakta zorlanırım.				
31	İşe yaramaz olduğumu düşünüyorum.				
32	Güçlü yönlerimi geliştirmeye ve arttırmaya çalışırım.				
33	Kendi fikirlerimi ortaya koymakta zorlanırım.				
34	Önemli kararlar almak zorunda olduğumda kendimi çok güvensiz hissedirim.				
35	"hayır" demek istediğimde "hayır" diyebilirim.				
36	Bir sorunla karşılaştığımda olası çözümler bulmaya çalışırım.				
37	Başkalarına yardım etmekten hoşlanırım.				
38	Kendimden memnun değilim.				
39	Fiziksel görünüşümden memnun değilim.				

Aile bütünlük duygusu ölçme aracı kullanım izni

Merhaba Beste Hanım,
Gecikmeden dolayı kusura bakmayın.
İstediğiniz aile bütünlük duygusu ölçeğine
ilişkin bilgiler ve puanlaması ekli dosyada yer
almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL