

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ \* SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE  
GÖRE YORDANMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşe Özlem ÜNAL**

**TEZ DANIŞMANI**

**YRD.DOÇ.DR MUSTAFA ŞAHİN**

**OCAK-2011**

**TRABZON**

Ayşe Özlem ÜNAL tarafından hazırlanan Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması adlı bu çalışma 10\01\2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında **yüksek lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.

DOÇ. DR. Hikmet YAZICI (Başkan)

YRD. DOÇ. DR. Mustafa ŞAHİN (Danışman)

YRD. DOÇ. DR. Nedim ALEV

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım. ... / ... / ....

Doç. Dr. Yusuf Şahin  
Enstitü Müdürü

## **BİLDİRİM**

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her tür yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

**AYŞE ÖZLEM ÜNAL**

**05.01.2011**

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamda emeği geçen pek çok kişi oldu;

Başta tez danışmanın olmak üzere, uzaktan yürütmek zorunda olduğumuz ve birçok zorlu aşamadan geçen bu süreçte benden desteğini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Sayın Mustafa Şahin hocama çok teşekkür ediyorum.

Bugün bu mesleği sevmemde ve özveri ile yürütmemde en büyük katkıları sağlayan ve bana bilgi, kişilik ve mesleki anlamda model olan tüm KTÜ, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık lisans hocalarıma sonsuz teşekkürler. En önemlisi vefa, saygı ve minnetle teşekkür borçlu olduğum değerli hocam Doç. Dr. Hikmet Yazıcı'ya gerek analiz çalışmalarımda gerekse bu zorlu süreçteki her aşamada bana verdiği destek, gösterdiği ilgi ve anlayıştan dolayı sonsuz teşekkürler.

Son olarak; bu uzun ve zorlu süreçte hayatımın her döneminde her kararımda yanımda olan annem, babam ve biricik kardeşime sabır ve desteklerinden ötürü teşekkürü bir borç bilirim.

Ocak 2011

Ayşe Özlem Ünal

## İÇİNDEKİLER

### ÖNSÖZ

|                          |      |
|--------------------------|------|
| İÇİNDEKİLER. ....        | IV   |
| ÖZET .....               | IX   |
| ABSTRACT.....            | X    |
| TABLolar LİSTESİ.....    | XI   |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | XIII |
| GİRİŞ.....               | 1-3  |

## BİRİNCİ BÖLÜM

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 1. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....       | 1-5 |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                     | 4   |
| 1.2. Araştırmanın Denenceleri.....               | 4   |
| 1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....               | 4   |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....            | 4   |
| 1.5. . Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi .....     | 4   |
| 1.6. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar..... | 5   |

## İKİNCİ BÖLÜM

|                                                  |      |
|--------------------------------------------------|------|
| 2. LİTERATÜR İNCELEMESİ .....                    | 9-37 |
| 2.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Bilgi..... | 9    |
| 2.1.1. Ergenlik Dönemi Ve Yaşam Doyumu.....      | 17   |

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Kuramsal Bilgi.....                   | 20 |
| 2.2.1. Sosyal Etki Modelleri.....                                             | 21 |
| 2.2.2. Sosyal Destek Kavramına İlişkin Yaklaşımlar.....                       | 23 |
| 2.2.3. Sosyal Destek Modelleri.....                                           | 24 |
| 2.3. Bağlanma İle İlgili Kuramsal Bilgi.....                                  | 24 |
| 2.3.1. Bağlanma Kuramı.....                                                   | 25 |
| 2.3.2. Bartholomew Ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Tarzları Modeli..... | 27 |
| 2.3.3. Hazan Ve Shaver'ın (1990) Üçlü Bağlanma Tarzları Modeli.....           | 28 |
| 2.4. Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar .....             | 29 |
| 2.4.1. Yaşam Doyumu Ve Algılanan Sosyal Destek.....                           | 30 |
| 2.4.2. Yaşam Doyumu Ve Bağlanma Tarzları.....                                 | 33 |
| 2.4.3. Yaşam Doyumu Ve Demografik Değişkenler.....                            | 37 |
| 2.5. Konu ile İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar.....                 | 37 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

|                                                   |              |
|---------------------------------------------------|--------------|
| <b>3. YÖNTEM.....</b>                             | <b>42-47</b> |
| 3.1. Araştırma Modeli.....                        | 42           |
| 3.2. Çalışma Grubu.....                           | 42           |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                   | 44           |
| 3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ) .....             | 44           |
| 3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)..... | 45           |
| 3.3.2.1. ASDÖ'nün Güvenirliği.....                | 45           |
| 3.3.2.2. ASDÖ'nün Geçerliliği.....                | 45           |
| 3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....         | 46           |
| 3.3.5. Kişisel Bilgi Formu .....                  | 47           |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....                    | 47           |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                       | 47           |

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

|                                                                                                                        |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                                                                | <b>49-55</b> |
| 4.1 Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular.....                                    | 49           |
| 4.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarına İlişkin Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....             | 52           |
| 4.2.1. Lise Öğrencilerin Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Ait Bulgular.....                           | 53           |
| 4.2.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Anne ve Babanın Eğitim Düzeyine Göre Olarak İncelenmesine Ait Bulgular..... | 53           |
| 4.2.3. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Göre Olarak İncelenmesine Ait Bulgular.....                 | 55           |

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

|                                                                                                                             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>5. TARTIŞMA VE YORUM .....</b>                                                                                           | <b>57-61</b> |
| 5.1. Demografik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumu..... | 57           |
| 5.1.2. Sosyal Desteğin Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumu.....        | 59           |
| 5.1.3. Bağlanma Tarzlarının Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması Ve Yorumu.....   | 61           |

## **ALTINCI BÖLÜM**

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b> | <b>64-76</b> |
|----------------------------------|--------------|

**YARARLANILAN KAYNAKLAR .....67-76**

**EKLER.....77-83**

**ÖZGEÇMİŞ.....84**

## ÖZET

Bu araştırma algılanan sosyal destek ve bağlanma tarzları içerisinde yer alan değişkenlerin ve bazı demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, anne-babanın birlikte ya da ayrı olma durumu) lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordama gücünü ve bu öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin sınıf düzeyine, kardeş sayısına ve anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve genel bilgilere ulaşabilmek için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma lise 1., 2., 3. ve 4. sınıf 372 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Regresyon bulguları incelendiğinde; demografik değişkenler içerisinde yer alan; cinsiyet, yaş ve anne-baba birlikteliği değişkenleri yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Algılanan sosyal destek değişkenleri içerisinde yer alan aile ve öğretmen sosyal desteği ise lise öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Bağlanma tarzları değişkenleri içerisinde güvenli bağlanma tarzı lise öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Anova bulguları incelendiğinde; kardeş sayısı değişkenine göre; kardeş sayısı farklı olan lise öğrencilerinin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin de yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Anne-baba eğitim düzeyi değişkeni açısından öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna erişilmiştir ki; lise öğrencilerinin anne ve babalarının eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının arttığı sonucuna erişilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Lise Öğrencileri, Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek, Bağlanma Tarzları.

## ABSTRACT

The study was conducted to predict the life satisfaction of high school students by variables included in attachment styles and social support and demographic variables (gender, age and marital status) and whether students life satisfaction levels differentiate or not according to grade levels, number of brothers\sisters and education level of parents. Life satisfaction scale, Perceived Social Support Scale, Relationship Scale Questionnaire and the Personal Information. The validity and reliability studies of the scales and the regression analysis were carried out on 372 students from 1th, 2th 3th, 4th grade high school students. Data were analyzed by multiple regression analysis.

Regression analysis showed that: Gender, age and marital status which were included in demographic variables were not significant in predicting the life satisfaction of high school students. Perceived social support from family and teacher and which were included in perceived social support were significant in predicting the life satisfaction of high school students. Also secure attachment styles which were included in attachment styles were significant in predicting the life satisfaction of high school students.

Anova analysis showed that: according to the number of brothers\sisters variables; there were not significant difference in life satisfaction points of highschool students who had different number of brothers\sisters. Like as there were no significant difference in life satisfaction points of highschool students who had different grade levels. According to education level of parents variables; there were significant difference in life satisfaction points of high school students. High school students life satisfaction points were increased when education level of parent were increased.

**Key Words:** High School Students, Life Satisfaction, Perceived Social Support and Attachment Styles.

## TABLolar LİSTESİ

| <b><u>Tablo Nr.</u></b> | <b><u>Tablonun Adı</u></b>                                                                                                                                                       | <b><u>Sayfa Nr.</u></b> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. Tablo 1.1:           | Sosyal Yapının Farklı Türleri Aracılığıyla Sağlığı Etkileyen Mekanizmalar.....                                                                                                   | 21                      |
| 2. Tablo 2.1:           | Dörtlü Bağlanma Tarzları Modeli (Bartholomev ve Horowitz, 1991).....                                                                                                             | 28                      |
| 3. Tablo3.1:            | Araştırma Grubunun Bazı Tanımlayıcı Özellikleri.....                                                                                                                             | 43                      |
| 4. Tablo 4.1:           | Sosyal Destek Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin R ve R <sup>2</sup> Değişimi.....                                               | 49                      |
| 5. Tablo 4.2:           | Sosyal Destek Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi.....                                   | 50                      |
| 6. Tablo 4.3:           | Lise Öğrencilerin Farklı Sınıflarda Okumalarına Göre Sayısal Dağılımı Yaşam Doyumları Düzeylerine İlişkin Puanların Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin F Değerleri..... | 53                      |
| 7. Tablo 4. 4.          | Lise Öğrencilerin Annelerin Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumları Düzeylerine İlişkin Puanların Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin F Değerleri.....         | 54                      |
| 8. Tablo 4. 5.          | Lise Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumları Düzeylerine İlişkin Puanların Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin F Değerleri.....       | 54                      |
| 9. Tablo 4. 6           | Kardeş Sayılarına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumları Düzeylerine İlişkin Puanların Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin F Değerleri.....                                   | 55                      |

## KISALTMALAR LİSTESİ

SOS DES: Sosyal Destek

BSTİL: Bağlanma Stilleri

AİLE SOS. DES: Aile Sosyal Desteği

ARKADAŞ SOS. DES: Arkadaş Sosyal Desteği

ÖĞRETMEN SOS. DES: Öğretmen Sosyal Desteği

## GİRİŞ

Lise çağında birey olma yolunda ilerleyen ergenler kendilerini cinsel, sosyal ve ideolojik kimlik krizi, sosyal beklentiler ve istekler, akran ilişkileri, kuşak çatışması, yakınlık kurma çabası, otonomi ve özgürlük isteği gibi pek çok karmaşanın ve bu karmaşaya çözüm arandığı fırtına ve stres sürecinin içinde bulurlar. Ergenliğe kısaca ruhsal anlamda önemli değişikliklerin ortaya çıktığı büyüme ve olgunlaşma çağı da denilebilir. Bu anlamda ergenlik sadece fiziksel olgunluğu değil, olgunluğun tüm boyutlarını içeren bir yaşam dilimidir. Ergenlik aynı zamanda kişinin benzerliğini arama, geleceğe dönük kararlar verme ve seçimler yapma dönemidir de. Bu dönem geçmiş çocukluk çağının bedensel ve ruhsal özelliklerinin, bilgi, deney ve yaşantı birikimi ile insan yaşamının gelecek erişkinlik ve olgunluk çağlarını etkilediği bir dönemektir (Onur, 1995: 18-25).

Kimi uzmanlara göre bu dönem yaş dilimlerine ayrıldığında; 12–15 yaşları arası karışıklık ve dengesizliğin ağır bastığı olumsuzluk dönemi, 16–21 yaşları arasındaki evre ise tutarlı ve belirgin davranışların sergilendiği olumluluk dönemi olarak ayrılmaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminin tipik özelliklerini barındırdığı için lise dönemi, önleyici sağlık ve psikolojik danışma programlarının uygulanması için uygun bir dönemdir. Liselerde özellikle, psikolojik danışma ve rehberlik birimlerine bu konuda önemli görevler düşmektedir ki; son yıllarda tıbbi modellere alternatif olarak psikolojik danışma ve rehberlik alanında önleyiciliğe odaklanan, bütüncül sağlıklı fonksiyonda bulunmayı öneren iyilik hali modelleri geliştirilmiştir. Profesyonel psikolojik danışma yaklaşımlarının gelişim süreci ve felsefesi ile paralellik gösteren, önleyici olduğu kadar koruyucu olan bu modeller, danışanların yaşam kalitesini güçlendirmelerine yardımcı olmayı ve yaşam doyumlarını arttırmayı amaçlamaktadır. Toplumsal yapının temeli olan bireylere bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerlik kazandıracak programlar ve bu modellere dayanan psikolojik danışma yaklaşımları geliştirebilmek için öncelikle bireylerin iyilik halinin ve doyum kaynaklarının değerlendirilmesi gereklidir (Doğan, 2003: 67-75).

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlığı; “sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir” şeklinde tanımlamıştır. Witmer ve Sweeney (2002), iyilik halini "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlığı; “sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir” şeklinde tanımlamıştır. Witmer ve Sweeney (2002), iyilik halini "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlamaktadırlar. İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Mutluluk ise; moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder. Pek çok kaynakta yaşam doyumu; iyilik hali, iyi olma ve yaşam kalitesi kavramları ile birlikte yer almaktadır. İyilik hali kavramı ise, bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif rol oynayan bir yaşam biçimidir (Akt. Doğan, 2006: 120-129). Yaşam doyumu ise bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamın niteliği hakkında genel değerlendirmesidir.

Sağlığı geliştirme yaklaşımında sağlık, bireylerin sosyal ve ekonomik olarak üretken olmaları olarak değerlendirilmektedir. Bireyin kendisini sağlıklı hissedebilmesi için hastalık ve ölümün geciktirilmesi ve ertelenmesi değil, yaşamdan keyif almayı bilmesi de önemlidir. Bütüncül sağlık anlayışı; bireyi hastalık öncesinde, hastalık süresince ve tedavi sonrasında da korumayı kapsayan genel bir iyilik-halini sürdürme, yani etkili bir yaşam için ruh ile bedenin ahenkli çalışması anlamına gelmektedir. Başlangıçtan itibaren insanın mutsuzluğuna dikkat çeken, mutsuzluğa odaklanan ve pozitif fonksiyonunun neden ve sonuçlarından ziyade; acı kaynaklarına kendini adayan psikoloji bilimi, son zamanlarda sosyal psikologlarca bireylerin psikolojik iyilik halleri ile ilgilenmektedir ki; pozitif psikolojinin gelişimiyle de insanların iyilik hali ve mutluluğuna, yaşam doyumlarının ne katkı sağladığı sorusuna yönelik çalışmalara ilginin artmasıyla eş zamanlı gelişmiştir (Diener ve diğ., 1995: 851-864). Tüm bu gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumu bugün üzerinde durulması ve araştırılması gereken önemli bir kavram, neden-sonuç ve boyut haline gelmiştir. Diener'e göre de toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu artırmak olmalı ve farklı sosyal politikaların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yakından izlenmelidir (Diener ve Seligman, 2004: 1-31).

Yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Yapılan pek çok araştırma sosyal desteğin, bireylerin yaşam doyumunu etkilediği yönündedir (Whatley ve

Clopton, 1992; Marks ve McAnahan, 1993; Hashima ve Amato, 1994; Golbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich, 2007; Canetti ve Bachar, 1997; Yarcheski, Mahon ve Maine, 1994; Barrera, Chassin, Rogosch, 1993; Ducharme, Doyle ve Markiewicz, 2002; Armsden ve Greenberg 1987; Lan Liu, 2006; Perrone, Webb ve Jackson, 2007; Combas ve diğ., 1986; Benson ve Deeter, 1992; Meehan, Durlak ve Bryant, 1993). Son 30 yıldır, koruyucu ruh sağlığının bir parçası ve başa çıkma kaynağı olarak da sosyal desteğin rolü büyük ilgi uyandırmakta, özellikle de yapılan araştırmalar ağırlığını sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığına yani kişinin kendi izlenimleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu anlamda, bireyin yaşamdan ne kadar doyum aldığı onun subjektif algılaması ile doğru orantılıdır. Bu kapsamda sosyal destek; stres verici veya zorlayıcı bir durumda bireye yakınları, aile üyeleri, akrabaları, arkadaşları ve toplumsal ilişkiler tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım, destek olarak tanımlanabilir. Algılanan sosyal destek ise sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmadığı konusunda kişinin kendi yargısıdır.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri de bağlanma tarzlarıdır. Bağlanma, bebek ile bakımını üstlenen kişi arasında kurulan fiziksel ve duygusal yakınlığı temel alan güvenlik ve keşfetme ihtiyacını gideren her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2006: 261-274; Bahadır, 2006: 24-37). Bağlanma davranışı kişinin kendi seçimi doğrultusunda bir bireye yönelik yakınlık kurması ya da kazanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda, çocuğun bağlanma gereksinimini karşılayan anne ile kurulan bağ, çocuğun kişiliğinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bağlanma bebeğin yakınlık kurmak istediği kimse ile bağ kurmasıdır, duygusal ağıdır. Bu bağın güvenliği, güvenin verdiği rahatlığı ve desteği de içine almaktadır.

Çocukluk dönemindeki tek yönlü bağlanmaya karşın ergenlikte ilişkilerde karşılıklılık ilkesi geçerlidir ve bu ilke ile ergen başkaları içinde güvenli üs olmaya başlar. Ergen bir yandan özerk olmaya çalışırken bir yandan da aile, arkadaş, romantik partner gibi sosyal destek öğelerinin yanında olduğunu bilmek ister; ancak böylece bu destek sistemlerinden güç alarak kendi bireyselliğini ilan edebilir, benlik gelişimini sağlayabilir ve etkili başa çıkma yolları ile döneminin zorluklarının üstesinden gelerek, olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirebilir.

Bunun yanı sıra ergenler, ergenlik dönemine özgü özerklik tutkusu ile kendi özgürlüklerine ve akranlarına düşkün hale gelseler de bu dönemde ailelerinden alacakları destek oldukça önemlidir. Ergen bu dönemde kabul edilmek, sevilme ister ki; başkalarının kendi hakkındaki düşünceleri onlar için merak ve önem unsuru olmaktadır. Ergen bu dönemde kişiliğini ararken anne ve babasının etkisinden kurtulmaya çalışmaktadır. Bu döneme kadar anne ya da babasını model alan, onlara benzemeye çalışan ergen bu dönemde ailesine benzemeyen aksi yönde tutum ve davranışlar gösterebilir. Hatta bazen kendini ispat etmek, kimliğini ortaya koymak adına farklı ve zıt giyinme, müzik, kitap, siyasi görüş ve model alınan kişi gibi tercihleri ile kendi içlerinde sürekli bir dönüşüm ve devinim yaşar ki bu da ergenin çoğu zaman büyüklerle tartışmaya girmesiyle sonuçlanabilmektedir.

Yetişkin adayları olan ve bu kadar çok sorunla karşılaşan ergenlerin yaşamı nasıl algıladıkları, yaşamdan ne kadar doyum aldıkları bilinmemektedir ki bu kapsamda ülkemizde konu ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne babanın birlikte-ayrı olma durumlarının, algıladıkları aile, arkadaş ve öğretmen sosyal desteğinin ve bağlanma tarzlarının yaşam doyumu ile ilişkisini incelemektir.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı sosyal desteğin, bağlanma stillerinin ve bazı demografik değişkenlerin yaşam doyumunu hangi düzeylerde açıkladığını incelemektir. Bu temel amacın yanında,

1. Yaşam doyumlarının sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek,
2. Yaşam doyumlarının anne-baba eğitim düzeyine bağlı olarak değişip değişmediğini incelemek ve
3. Kardeş sayısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek araştırmanın diğer amaçlarıdır.

### **1.2. Araştırmanın Denenceleri**

1. Sosyal destek, bağlanma stilleri ve bazı demografik değişkenler yaşam doyumunu anlamlı düzeylerde açıklar.
2. Yaşam doyumu lise öğrencilerinin sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşır.
3. Yaşam doyumu anne-babalarının eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaşır.
4. Yaşam doyumu kardeş sayısına göre değişir.

### **1.3. Araştırmanın Sayıtları**

1. Öğrencilerin ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma grubunun sadece belli bir bölgeden seçilmiş olması çalışmanın sonuçlarını genelleştirme açısından bir sınırlılıktır.
2. Çalışmada ele alınan bağımsız değişkenlerin az olması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

### 1.5. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Öztürk'e (2001) göre, ergenlik ve delikanlılık çağlarındaki hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, kimliğin henüz tam olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin kesinleşmemesi ve aileye bağımlılığın sürmesi gibi etkenlerle bu çağ sorunlarla yüklü, fırtınalı bir çağdır. Anne-babaya bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliğini kabullenme, toplumsal yerini bulma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği bu çağ yaklaşık olarak 8-10 yıl sürmektedir. Nörobiyolojik teorilerin aksine psikolojik teoriler, ergenliğin sosyal ve kültürel faktörlerle bireysel gelişimle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Havinghurst'un (1966), tanımladığı gelişimsel görevlerden en önemlisi bir kimlik yaratma, bunun istikrarını koruma ve ayrılma- bireyselleşme sayesinde bağımsızlığa doğru hareket etmektir. Bu da bu dönemdeki akran ve akrabalarla ilişkilerin, uyumun artmasını açıklamaktadır (Goldberk ve diğ., 2007: 969-970).

Ergenlik çağı, hem bedensel hem de psikolojik açıdan pek çok temel değişikliklerin olduğu bir çağdır. Değişim süreci ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de, yaşamdan aldığı doyum da o oranda farklılaşacaktır. Bu sürecin rahat bir şekilde atlatılması yaşanan çocukluk dönemiyle de yakından ilişkilidir. Çocukluk döneminde ebeveynler ile kurulan ilişkinin niteliği, gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi, aile dışı etmenler ergenlik dönemini de etkilemektedir. Bu anlamda ilişkilerindeki bağlanma tarzları ve bu ilişkilerden algıladığı sosyal destek önemli hale gelmektedir. Bu dönemde ailelerinden ve sosyal çevrelerinden alacakları desteğin ve çevreleriyle kurdukları güvenli bağlanma ilişkisinin, ergenin olumlu benlik imajında ve kimlik gelişiminde böylece yaşamdan alacağı doyum üzerinde olumlu etki yarattığı düşünülmektedir. Bu anlamda ergenlik döneminde içinde yaşanan okul ortamı, ebeveyn-ergen ilişkisi ve akranları ile kurduğu destekleyici ve güven temeline dayalı ilişkiler, bu dönemin rahat atlatılması, ergenin bağımsızlık ve bireyselliğini kazanabilmesi ve olumlu bir sosyalleşme gerçekleştirebilmesi açısından önem taşımakta, yaşam doyumunu da doğrudan etkilemektedir.

Gençlerin bu dönemde sosyal ve psikolojik birçok ihtiyacı ortaya çıkar. Sosyal destek de bu ihtiyaçlardan biri olarak bireyin aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde sorunlarını

aşabilmesi, çevreye uyum sağlaması ve dolayısıyla psikolojik sağlıklarını sürdürülebilmelerinde birey için temel ihtiyaç özelliği taşımaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması da yaşam doyumu düzeyi ile doğru orantılıdır. Lise öğrencilerinin sosyal yaşama uyum sağlamaları ve güvenli sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri bu nedenle önemli görülmektedir. Bu anlamda liselerde eğitim gören gençlerin bir ülkenin yetişmekte olan potansiyel insan gücü olduğu da göz önünde bulundurulursa, bu gençlerin en iyi şekilde yetişmesi için gelişimsel ve psiko-sosyal özelliklerinin iyi bilinmesi, sorunlarının irdelenmesi ve bu sorunlarının giderilmesine yönelik de sosyal destek kaynakları sunularak yaşam doyumlarını sağlama amaçlı gerek aile gerekse okul içinde koordineli çalışmaların yapılması gereklidir. Özellikle bu dönemde gelecek kaygısı sınavlarla birleşmekte, kimliğinin bir parçası olacak iş ve meslek tercihleri, bu istekler için göstermeleri gereken çaba, bunun yanı sıra sorumluluklar, aile ilişkileri, zaman baskısı, parasal konular, arkadaş ilişkileri, karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler ve sorunlar yaşanan stresi arttırmakta, ergenin kendine dönük inancını, öz yeterlilik algısını ve çevresindeki kişilere güvenini etkilemektedir. Ergen, sosyal çevresinde akraba ve arkadaş gibi kişiler arası ilişkilerinden destek ve güven aldıkları oranda yaşamını daha pozitif yönde değerlendirebilecek, yaşamdan daha çok doyum alabilecektir. Sıkıntılı yaşam olaylarıyla başa çıkma ve stresin zararlı etkisini telafi etmede de sosyal ağın, bu ağı oluşturan kişilerle olan güvenli bağlanmanın ve algılanan sosyal desteğin rolleri bilinmektedir. Tüm bunlar yaşamın pozitif yönlerinin artmasına, birey tarafından daha doyurucu, destekleyici algılanmasına katkıda bulunmaktadır. Ergenlik döneminde bağımsızlaşma ve bireyselleşmenin başarılması bu anlamda önemlidir. Bireyselleşme ile birey kendisini güvenilebilir bir birey olarak görürken diğer insanları da güvenilebilir bireyler olarak görebilir ki; böylece sağlıklı ve güvene dayalı ilişkiler kurabilir, sosyal ve duygusal anlamda doyum sağlanabilir.

Psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler tarafından yordanan bir değişkendir. Bu sebeple sosyal ilişkiler ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında bağlantılar vardır. Dolayısıyla bireylerin tüm yaşamını ve insan ilişkilerinin temelini oluşturan bağlanma tarzları büyük ölçüde belirleyici olmaktadır. Geleceğin potansiyel insan gücü, yetişkinleri ve anne babaları olacak ergenlerin psikolojik sağlıkları için destek kaynakları, bağlanma tarzları ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörler bilinirse ve bu yöndeki ihtiyaçları tespit edilebilirse bu bireylere gerekli destek ve eğitim sağlanabilir böylece sağlıklı nesiller yetiştirilebilir.

Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve bağlanma tarzlarının öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyeceği düşüncesinden hareketle, bu araştırma bulgularının, profesyonel anlamda lise öğrencilerine psikolojik yardım sağlayan kişilere yardımcı olacağı, psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı, okullardaki önleyici psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları sırasında yapılacak etkinliklerle bireylerin iyilik hallerini, yaşamdan aldıkları doyumu artırılabilceği düşünülmektedir. Bu anlamda da araştırma sonuçlarının gerek anne ve babaların gerekse anne baba adaylarının ebeveyn yaklaşımları, çocuk yetiştirme stilleri, çocukla iletişim konularında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olacağı, buna bağlı olarak da yaşam kalitesi yüksek, sağlıklı kişiler arası ilişkilere sahip, yaşam doyumu yüksek, etkili kararlar alabilen, problemlerini etkin şekilde çözebilen, öfkeyle başa çıkabilen ve aile kurumunu yürütebilen nesillerin yetiştirilebileceği düşünülmektedir.

## 1.6. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu kavramının bir parçası olan doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutlarını içerir. Yaşam doyumu kavramından, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak bireyin tüm yaşantılarındaki doyum anlaşılır. Günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998). Yaşam doyumu; mutluluk ve moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999) ve iyilik hali kavramı da "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlanmaktadır.

**Algılanan Sosyal Destek:** Sosyal destek, bireyin sevdikleri tarafından korunduğunu, kabul edilip sayıldığına ilişkin algılamasını ve ihtiyaç duyduğunda yardım arama anlayışını içine alan bir sistemken algılanan sosyal destek ise sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığına dair kişinin kendi izlenimleri, yargısı, gerçekleşebilecek yardım davranışlarıdır (Sorias, 1988).

**Bağlanma Tarzları:** Koruma ve bakım ile başlayan bebekliğin ilk yıllarından itibaren bebek ile bakım veren kişi olan bağlanma figürü ile arasında kurulan ve sonraki tüm ilişkilerini ve niteliğini belirlediği düşünülen bağlanma davranışlarıdır. Bağlanmanın öncülerinden Bowlby (1979, 1988) ve Ainsworth (1989), bağlanmayı keşfetmek için güvenli bir temel sağlayan ve güvenliğin kaynağı olarak hissedilen duygusal deneyim olarak tanımlamaktadır (Akt. Naomi ve diğ., 2003). Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından oluşturulan bireyin kendisi ve başkaları hakkında olumu ve olumsuz temsillere sahip olmasına göre yapılan sınıflamadır. Dört türe ayrılmaktadır: Güvenli (secure), Saplantılı (preoccupied), Kayıtsız (dismissing), Korkulu (fearful) bağlama tarzı.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konu ile ilgili kuramsal çerçeve verildikten sonra yurt dışında ve yurt içinde konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalar özetlenmiştir.

#### 2.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bireyin, toplumun bir parçası olarak yaşamını sürdürmesinde sağlık anahtar role sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1948 yılında sağlığı; “sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir” şeklinde tanımlamıştır. Sağlığı geliştirme yaklaşımında sağlık sadece içinde bulunulan bir durum olarak değil, daha çok fonksiyonların bir bütünü, bireylerin sosyal ve ekonomik olarak üretken olmaları olarak değerlendirilmektedir (Onur, 1995: 18-25). Bireyin kendisini sağlıklı hissedebilmesi için hastalık ve ölümün geciktirilmesi ve ertelenmesi değil, yaşamdan keyif almayı bilmesi de önemlidir. Bütüncül sağlıkta iyilik hali ile amaçlanan; hastalığa olan direnci arttırmak, yaşam kalitesini geliştirmek ve ömrü uzatmaktır. Günümüzde de bütüncül sağlık anlayışı hakimdir. Bu doğrultuda 1970’li yıllardan itibaren kuramsal ve ampirik çalışmalar da giderek artmıştır. Bütüncül sağlık anlayışı; bireyi hastalık öncesinde, hastalık süresince ve tedavi sonrasında da korumayı kapsayan genel bir iyilik-halini sürdürme yani görelî olarak hastalıktan ve içsel çatışmalardan kurtulmuş etkili bir yaşam için ruh ile bedenin ahenkli çalışması anlamına gelmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini “bireylerin kültürel bağlamları içindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer sistemlerini ve hedeflerini, standartlarını, ilgilerini algılamaları” olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün bu tanımı: *Fiziksel Sağlık, Psikolojik Durum, Bağımsızlık Düzeyi, Sosyal İlişkiler, Çevresel Özellikler ve Ruhsal Özellikler* olmak üzere altı alanı içermektedir. Sağlık tanımının bu şekilde genişlemesi ile iyilik hali kavramı gündeme gelmiştir. Yapılan çalışmalarda yaşam kalitesi göstergeleri

olarak kişinin işinden aldığı doyum, aile yaşamından aldığı doyum, çevresinden aldığı doyum ve özel yaşamından aldığı doyum gibi bireyin kendi yaşam deneyimlerine gösterdiği tepkiler ile beceri ve öğrenme gibi değişkenler kullanılmıştır.

İyilik hali kavramı, "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda iyilik hali, bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif rol oynayan bir yaşam biçimidir (Doğan, 2006: 67-75). İyilik hali, *özel iyilik hali* ve *psikolojik iyilik hali* olmak üzere iki kısımda incelenmektedir. İyilik halinin incelenmesinde öncelikli yaklaşım bu kavramın özel iyilik hali olarak kavramsallaştırılmasıdır (Kaner, 2004: 82-95). *Özel iyilik hali kavramı* ise bireylerin kişilik özelliklerinin yanı sıra bilişsel yargılarını ve duygusal tepkilerini de kapsayan bir kavram olarak bireylerin, yaşamlarını nasıl ve neden olumlu bir şekilde yaşadıklarıyla ilgilidir (Diener, 1984: 78-89). Özel iyi oluş ise bireyin yaşamını ne şekilde değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Mutluluğa ulaşabilmede, bireyin hedefleriyle, bu hedeflere hangi ölçüde ulaşabildiği konusundaki fikirleri arasındaki uyum ya da uyumsuzluğun belirleyici rol oynadığı öne sürülmektedir (Rask ve diğerleri, 2002: 164-176). Diener'e (1985) göre yüksek özel iyilik hali kişinin yaşamındaki olumlu düşünce ve duyguların yansımasıdır ki; bunun üç temel ögesi; a) pozitif etkinin sıklığı, b) negatif etkinin seyrekliği ve c) yaşamdan alınan genel doyumdur.

Yaşam doyumunu özel/sübjektif iyilik kavramının bir boyutu olarak değerlendirilmektedir. Özel iyilik hali hem yaşam doyumuyla (bilişsel değerlendirme) hem de buna eşlik eden duyguyla (devam eden duygusal tepkiler) ilgilidir. Bu sebeple pek çok kaynakta yaşam doyumunu; iyilik hali, iyi olma ve yaşam kalitesi kavramları ile birlikte yer almaktadır.

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumunu kavramı, bir insanın beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumuna ilişkin çok sayıda tanım bulunmaktadır ve bu tanımlar göz önünde bulundurulduğunda genel olarak yaşam doyumunu üç kategoride gruplandırmak mümkündür. Buna göre birinci grupta; yaşam doyumunu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır (Vara, 1999: 38-39; Yetim, 1992: 27-32). İkinci grupta ise insanların yaşamlarını olumlu değerlendirmelerine neyin yol açtığı

sorusu üzerine, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir (Moles ve Bilgin, 1985: 113-131). Üçüncü grupta da mutluluk, günlük yaşamın akışı üzerinde temellenmiştir. Bu da günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlamına gelmektedir (Aksayar, Yıldız ve Ergün, 1998: 92-96).

Ekolojik perspektiften bakıldığında ise yaşam doyumu birey-çevre ilişkisi içinde değerlendirilmektedir. Temel varsayımı, bireyin çevreyi, çevrenin de bireyi değiştirdiğidir. Çevrenin değerlendirilmesi perspektifinden bakıldığında, yüksek yaşam kalitesi, insan biriminin gereksinimlerini karşılayacak kaynakların bulunmuş olmasını belirler. En genel anlamıyla bu yaklaşıma göre yaşam kalitesi, birey ile çevrenin uyum düzeyidir. Uygun düzeyler çevre ile bireyin konumlarının karşılıklılıklarına bağlıdır (Bilgin, 2000: 134-139).

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamdaki değişimler yani toplumun kalitesi, bireyin toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri; yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak, gelişimin içsel ilerlemesi yani sonuç çıkarmak, duyguların temelindeki anlamları irdelemek, yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtmektedir. Yaşam doyumu, kişinin objektif koşulları bireysel bazı ölçütlere göre değerlendirmesinin ve algılamasının sonucudur (Fabian, 1990: 161-170) ve zaman içinde değişim gösterebildiği ve bireylerin beklentileriyle ve yaşantısıyla ilişkili olduğu için yaşam doyumunun objektif olarak ölçülmesi zordur. Bu anlamda Fabian (1990), kavramı yaşam niteliği, kalitesi, bireyin temel gereksinimlerinin, toplumsal beklentilerinin karşılanması ve yaşadığı toplumun sunduğu olanaklardan yararlanması şeklinde tanımlamaktadır. İnsanlar objektif olarak tanımlanmış çevrelerde yaşarlar ancak bu çevreleri sübjektif olarak tanımlarlar. Bu anlamda yaşam doyumu kişinin amaç, beklenti, ilgi ve standartlarından oluşan konumunu, kültür ve değer sistemi içinde anlayış/kavrayış biçimidir. Yaşam niteliğinin bileşenleri, bireyin fiziksel sağlık durumu, uyum yetisi, psikolojik durumu/iyilik hali toplumsal etkileşimleri ve ekonomik durumudur. Bu çerçevede, bireyin “kendini iyi hissetmesi”, “yaşamdan doyum sağlaması” gibi ifadeler yaşam niteliği kavramının öznel boyutunu oluştururken; “bağımsız yaşayabilme”, “kişilerarası ilişkiler”, “üretken olma” gibi ifadeler kavramın nesnel boyutunu oluşturmaktadır (Balat ve Akman, 2006: 86-93).

Yaşam doyumu, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde kendi durumlarını algılayış biçimidir. Kişinin fiziksel fonksiyonlarını, psikolojik durumlarını, aile içindeki ve dışındaki sosyal ilişkilerini, çevre etkilerini ve inançlarını da kapsamaktadır. Bilgin'in (2003) yaklaşımıyla yaşam kalitesinin algısal bir değişken olarak görülmesi, bireylerce algılanan yaşam kalitesinin sosyal karşılaştırma süreçlerinden de etkileneceğine açık bir işarettir. Sosyal karşılaştırma; bireylerin kendi durumlarına ilişkin bir yargıya varmak üzere diğerleriyle bir karşılaştırma yoluna gitmesi ve gerçekliğe ilişkin algısını bu karşılaştırmalar üzerinden oluşturmasıdır. Festinger'in (Akt, Bilgin, 2000: 86-95) kuramında ele alınan bu kavram rasyonel bir karşılaştırma ve bilgi edinme süreci olarak değil; aksine kişilerin öznel iyi oluşlarını destekleyici ve benlik değerini yükseltici bir amaca yönelik bir süreç olarak görülmektedir. Benzer şekilde Wills (1981), insanların psikolojik iyilik hallerini, öznel iyi oluşlarını kendilerinden daha şanssız kişilerle karşılaştırmalar yaparak yükseltebileceklerini, kişinin iyi oluşunun (well-being) azaldığı ve bunu değiştirmesinin mümkün olmadığı durumlarda sorunun çözüm yollarından birinin kişinin kendisini, kendinden daha kötü durumda olan birisiyle karşılaştırması olduğuna işaret etmektedir (Akt. Kaya, 2006: 2-7).

Çok boyutlu bir kavram olan yaşam doyumu tek bir alandaki doyumu değil, yaşam alanların tümündeki doyumu ifade etmektedir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar ise günlük yaşamdan mutluluk duyma, yaşamı anlamlı bulma, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerdir. Bilgin, Ergenç ve Timuranday'ın (1985), Maslow'un ihtiyaçları piramidini bir yaklaşım olarak benimseyerek yaptıkları araştırmada yaşam kalitesine ilişkin algıların piramidin güvenlik basamağında yoğunlaştığını bulmuşlardır. Bilgin, bu durumun, kişilerin bulundukları ortamın genel özellikleriyle (hızlı sosyal değişim ve sonuçları, ekonomik ve sosyal çalkantılar vb.) ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Yine Bilgin'e (2003) göre, güvenlik boyutunun belirgin önemi, iyilik halinde, yaşamdan alınan doyumda ve yaşam kalitesinde bir süreklilik, istikrarlılık ve düzenlilik olarak algıladıklarını göstermektedir.

Neugarten (1974), özellikle yaşlılıkta yaşam kalitesi araştırmalarının temel kavramlarından birisi olan "yaşam doyumu"nu beş ölçüte bağlamıştır:

1. İnsanların günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
2. Yaşamının kişi için bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir ben imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak görebilmesi,
5. Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması (Akt. Kaya, 2006: 11-16).

İyi oluş konusunda kavramsal ve kuramsal ilerleme yeterince sağlanamamış olmakla birlikte insanın mutluluğunu açıklamaya çalışan bazı kuramlar bulunmaktadır. İyi oluş, psikolojik danışma alanı için de önemli bir konudur. Hastalık yokluğu psikolojik olarak iyi olma anlamına gelmediğine göre psikolojik danışmada sorunun giderilmesinin ötesinde kişi için en iyi olanın ortaya konması gerekmektedir. Ruh sağlığına bakıştaki tüm bu gelişmelerden sonra iyi oluş konusuna ilgi artmıştır. İyi oluş konusunda kavramsal ve kuramsal ilerleme yeterince sağlanamamış olmakla birlikte insanın mutluluğunu, öznel iyilik halini açıklamaya çalışan bazı kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlardan bazıları, Telik Kuramı, Haz ve Acı Kuramı, ve İlişkilendirici Kuramdır.

*Telik Kuramına (Telic Theory)*, göre bir hedefe ulaşıldığında ya da bir ihtiyaç karşılandığında mutluluğa ulaşılır (Deiner, 1984: 542-575). İhtiyaçların doyurulmasının mutluluğa, karşılanmamasının ise mutsuzluğa neden olduğu belirtilmektedir. Pek çok felsefecinin ilgilendiği bu kuramda felsefeciler, mutluluğun bireyin ihtiyaçlarının doyurulmasıyla mı yoksa bastırılmasıyla mı elde edildiği sorusuna yanıt aramışlardır. Hedonistik görüşü benimseyen filozoflar ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğu getirdiğini ileri sürerlerken, dünyevi zevkleri geri plana atanlar ise isteklerin yok edilmesinin mutluluğu getireceğine inanmaktadırlar (Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71-75). Telik kuramını farklı açıdan ele alan *İhtiyaçlar Kuramında* ise bireyin karşılamak istediği doğuştan getirilmiş ya da sonradan öğrenilmiş ihtiyaçların farkında olsun ya da olmasın, mutluluk, bu ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır. *Hedef/amaç Kuramı* ise bu görüşün aksine bireyin farkında olduğu ihtiyaçlara dayalıdır.

Birey farkında olmadan belirli hedeflerin peşinde koşar ve ancak elde edince mutlu olur. Hedefler ve ihtiyaçlar birbirleriyle ilişkilidirler ve altta yatan ihtiyaçlar belirli hedeflere neden olabilirler. Aynı zamanda bireyin, onda belirli ihtiyaçları yaratan değerleri

de olabilir. Ancak ihtiyaçlar, Maslow’unda ihtiyaçlar hiyerarşisinde ifade ettiği gibi evrensel olabildikleri gibi, Murray’in belirttiği gibi bireyden bireye farklılıklar da gösterebilirler (Kaner, 2004: 18-20). Genel olarak kabul edilen ise hedeflerin, ihtiyaçların ve isteklerin karşılanması bir ölçüde mutlulukla ilişkili olduğudur. Bu anlamda, bireyler belirli düzeyde hedef ve ihtiyaçlarında doyum elde ettiklerinde öznel iyilik hali oluşmaktadır. İhtiyaçlar ne kadar üst düzeyde karşılanırsa mutluluk da yaşamdan alınan doyumda daha üst düzeyde olacaktır (Diener, 1984: 542-575; Diener, E., Diener, M., Diener, C.,1995: 851-864). Telik yaklaşımların sınırlılığı ise açıkça formüle edilip test edilmemesidir. İsteklerin ve hedeflerin açıkça ölçülmesi, boylamsal çalışmalarla hedeflerin gerçekten öznel iyilik halini arttırıp arttırmadığının belirlenmesi gereklidir (Diener ve diğerleri, 1985: 71-75).

Diğer bir kuram olan *Haz ve Acı Kuramına (Pleasure And Pain Theory)*, göre haz ve acı birbiriyle ilişkilidir. Birey ihtiyaçlarını karşılayamadığı sürece mutsuzluk yaşar; ancak sürekli karşılanırsa mutluluk yaşar. Yine de bireyin isteklerinin ve hedeflerinin sürekli olarak karşılanması da büyük mutluluk yaşamasını olanaksız kılabilir. Wilson (1960), yinelenen ihtiyaçların kısır bir döngü oluşturduğunu ve bu döngü içinde en ödüllendirici olanın kendini tekrarladığını ileri sürmektedir (Akt. Deiner ve diğerleri, 1985). Bu sebeple biyolojik ihtiyaçların zaman içerisinde kendilerini yeniledikleri ve hedeflerine ulaşan bireylerin kendine yeni hedefler grubu oluşturdukları, yani bunun bir döngü olduğu söylenebilir. Yoğun haz yaşayanlar aynı zamanda yoğun olumsuz duygular da yaşarlar. Örneğin; kişi için önemli bir hedef söz konusu ise ve bunun için çok çaba harcamış ise başarısızlık önemli miktarda mutsuzlukla, başarı ise daha çok mutlulukla sonuçlanacaktır. Benzer şekilde bir hedefe ulaşmak birey için çok da önemli değilse o zaman başarısızlık onda büyük bir mutsuzluk yaratmayacaktır. Katılım, çaba harcama ve kendini adama bu nedenle bireyin yaşayacağı duygunun yoğunluğunu arttıracaktır.

Haz ve acı kuramlarından; *Karşıt Süreçler Kuramında (Opponent Process Theory)* ise iyi şeylerin kaybedilmesinin mutsuzluğa, kötü şeylerin kaybedilmesinin ise mutluluğa neden olacağını belirtmektedir. İnsanlar iyi ya da kötü nesnelere alışır ve bunlarla sürekli olarak karşılaşmak onları duyarsızlaştırır ve onlara ya daha az mutluluk getirir ya da mutsuzluk getirir. Yani iyi şeylerle sürekli olarak karşılaşmak iyi olan nesnelerin

mutluluk üretme gücünü ve iyi olanın kişi için değer ve önemini azaltır. Aynı şekilde sürekli olarak kaybederse de bu durum daha çok mutsuzluk üretir (Deiner, 1984).

*Aşağıdan Yukarıya Kuramına (Buttom-Up Theory)* göre mutluluk küçük küçük hazların toplamıdır. Mutlu bir yaşam, mutlu anların, zaman dilimlerinin toplamıdır. *Yukarıdan Aşağıya Kuramı (Top-Down Theory)* ise bireyin olayları olumlu bir şekilde yaşama eğilimi olduğunu, yaşama pozitif yaklaşımı olduğunu ve bunun da dünya ile olan etkileşimlerini etkilediğini; yani bireyin mutlu olduğu için hazzardan hoşlandığını ya da tersinin geçerli olduğunu ileri sürmektedir. Bu anlamda kişilik özelliklerinin bireylerin olaylara tepki verme biçimini etkilediği söylenebilir. Bu görüşten hareketle örneğin; kendinden emin bir bireyin pek çok olayı olumlu değerlendireceği söylenebilir. Bu yaklaşıma göre mutlu yaşam şansa, talihe, kadere ya da dışsal olaylara değil, büyük ölçüde bireyin değerlendirme tarzına ve bakış açısına bağlıdır. Mutluluk değerlendirilirken bireyin kişilik özelliklerinin yanı sıra bilişsel süreçleri de dikkate alınmalıdır. *Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya kuramlarını* onaylayan görüşlerin yanı sıra kuramların sınırlılıkları da söz konusudur. Uzun ve kısa dönemli mutluluğu üretmede büyük yaşam olaylarıyla daha küçük günlük hazların etkileşimlerinin daha ileri araştırmalar ile incelenmesi gerekmektedir (Diener, 1984).

*İlişkilendirici Kuram (Associationistic Theory)* ise bazı insanların mutluluğa eğilimli bir mizaçları olduğunu; bellek, koşullanma ya da bilişsel ilkelere dayalı olarak açıklayan pek çok model birleştirici modeller başlığı altında sınıflandırılabilir. Mutlulukla ilgili gelişmekte olan bilişsel yaklaşımlardan biri insanların kendileriyle ilgili olaylara yaptıkları yüklemelere dayalıdır. Bu anlamda iyi olaylar bireyin içsel faktörlerine atfedilirlerse daha çok mutluluk getirirler. Bir diğer olasılık da iyi olarak algılanan olayların yapılan yüklemelerden bağımsız olarak mutluluk getirmesidir Bu başlık altında ele alınabilecek kuramlardan *Yargı Kuramı (Judgement Theory)*, mutluluğun bazı ölçütler ile gerçek koşulların kıyaslanması sonucu olduğunu ancak gerçek koşulların, ölçütleri aşması halinde bu durumun mutlulukla sonuçlanacağını ileri sürmektedirler (Diener, 1984). *Sosyal Kıyaslama Kuramı'nda (Social Comparison Theory)* ise birey değerlendirme için içsel değil dışsal ölçüt olarak bir başkasını kullanır. Eğer birey başkalarından daha iyiyse, birey doyum alacaktır ya da mutlu olacaktır (Diener ve diğerleri 1985; Fabian, 1990). *Uyum Ve Ranj-Sıklık Kuramı'nda (Adaptation Atheory, Rangefrequency Theory)*,

değerlendirme kriteri bireyin geçmiş yaşantılarıdır. Eğer bireyin şimdiki yaşamı geçmişteki yaşamından daha iyiye muhtemelen daha mutlu olacaktır. *Çoklu Farklılıklar Kuramı'nda* ise; (*Multiple Discrepancies Theory*) öznel doyumun bireyin sahip olduklarıyla onun istedikleri; başkalarının sahip oldukları; bireyin geçmişte sahip oldukları; bireyin geçmişte elde etmeyi bekledikleri; bireyin gelecekte elde etmeyi bekledikleri; bireyin hak ettikleri ve bireyin ihtiyaç duydukları arasındaki farklılıklara dayalı olduğu ileri sürülmektedir (Fabian, 1990). Bir olay iyi ya da kötü ilk kez ortaya çıktığında mutluluk ya da mutsuzluk üretir. Ancak zamanla olaylar duygu yaratma güçlerini yitirirler ve bireylerin tepkilerinde de azalmaya neden olurlar. Yani, birey zamanla iyi koşullara alışır ve koşullar artık mutluluk üretmez. Benzer süreç kötü olaylar içinde söz konusudur. Son olarak *Uyum Kuramı'nda* (*Adaptation Theory*), kıyaslama bireyin kendi yaşantılarından kaynaklanan bir ölçüte dayalıdır. Yani şimdiki olay, içsel ölçütten daha iyiye birey mutlu olacaktır ve sonraki olaylar için ölçütünü yükseltecektir. Bu nedenle *bu* kurama göre birey olayların düzeyine alışacağı için bireyin yaşamındaki son değişiklikler mutluluk ya da mutsuzluk üretecektir. Bu durumda yaşamdaki değişiklikler, olayların düzeyinden daha önem kazanmaya başlar. İçsel değerlendirme, kıyaslama ölçütleri de koşullara ya da çevredeki değişikliklere bağlı olarak aşağıya ya da yukarıya doğru hareket eder ve zaman içinde ya düşer ya da yükselirler Bireyin özellikleriyle çevrenin özellikleri arasında uyum olduğunda birey yaşamından doyum alır; bu uyum, ihtiyaçlar ve beklentilerle ilgilidir (Deiner ve diğerleri, 1985).

Literatürde görüldüğü üzere yaşam doyum kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak, kavramın tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesinde bir belirsizlik söz konusudur. Bu nedenledir ki; yazında çok farklı yaklaşımlara rastlanmaktadır. Bu bağlamda alan literatürüne yaşam doyumuna ilişkin çok farklı tanımlara rastlanabilmektedir. Yaşamın akıp giden bir süreç olması ve bireylerin farklı beklenti, ihtiyaç ve önceliklerinin olması da tanımlama kısıtlılığını açıklar niteliktedir.

### **2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Yaşam Doyumu**

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemidir. Önemli fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı gelişimsel bir aşamadır. Bugün “fırtına ve stres” dönemi olarak adlandırılan ergenlik uç duygu değişimleri ve zorlu davranışlar ile karakterize edilmektedir. Biyolojik değişim, gelişimsel görevlere meydan okuma ve bilişsel

olgunlaşma ergenin duygusal iyilik halini etkilemekte ve önemli oranda strese neden olmaktadır. Örneğin büyük oranda intihar girişimlerinin 15–19 yaşları arasında görülmesi bunun kanıtıdır. Buluş çağındaki biyolojik değişimler, önceki gelişimler gibi bundan sonraki gelişimsel sürecin ve ergenlik döneminin başlangıcının ifadesidir. Nöroendokrin ve nörobiyolojik değişimler, ergenlerin duygusal iyilik halini değiştirerek bir altyapı oluşturmaktadır. Son zamanlarda elde edilen nörobiyolojik bulgular yaşla değişimin temelinde beynin morfolojik yapısı ve nörotransmitter sistemle ilgili olduğunu göstermektedir (Goldbeck ve diğerleri, 2007: 969-979).

Yaşanan hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. Değişim süreci ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken yaşam kaliteleri çoğu zaman etkilenmekte, kimi zaman da kendi iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler.

Psikopatolojiye yönelik gelişimsel bakış açısı psikiyatrik bozuklukların ergenlikte daha çok arttığını rapor etmiştir. Pek çok çalışma ruhsal bozuklukların ergenler arasında yaygın olduğunu kanıtlar bulgular sağlamaktadır. Örneğin; Wittchen, Nelson ve Lachner, (1998); Lewinsohn, Hops, Roberts ve diğ., (1993) ve Costello, Mustillo, Erkanlı ve diğerleri, (2003)'na göre şizofreni, yeme bozuklukları ve depresyon ergenler arasından oldukça yaygın hale geldiği bulgusuna erişilmiştir. Ergenlerde psikiyatrik hastalıklar üzerinde çalışan Alman araştırmacı Essau, Karpinski ve Petermann, (1998), ergenlikte depresif bozuklukların anlamlı düzeyde yüksek oranda olduğunu, yaşla birlikte arttığını çoğunlukla eşit düzeyde iken kadınlarda daha fazla olduğunu belirtmektedir. Hawkins, Hawkins ve Seeley (1992), ergen grupla depresif semptomları belirleme üzerine yaptıkları çalışmalarında da düşük yaşam doyumu ile yüksek stres ve düşük oranda çekici hissetme arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Wittchen, Nelson ve Lachner, (1998) da anksiyete ve yeme bozukluklarının kızlarda daha yoğun görüldüğünü belirtmektedir (Akt. Goldbeck ve diğerleri, 2007: 969-979).

Henrich ve Herschbach (2000) yaşam doyumunu, bireyin çoklu yaşam alanlarındaki tercihlerini ve bu alanda aldığı doyumu subjektif, algılanan yaşam kalitesi

olarak tanımlamaktadır. Bu yapı, ergenlerin zorluklarını, gelişimsel görevlerle baş etmesini ve meydan okumalarını içine alan psikolojik değişkenlerle ilişkilidir. Örneğin; yaşam doyumu ergenlerde gelişimsel depresif bozuklukların ve intihar fikrinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Yapılan pek çok çalışma çocuk ve ergenlerde yaşam kalitesi kavramının önemini arttırmıştır. Uluslar arası konsensüse göre yaşam kalitesi fiziksel, duygusal, sosyal iyilik hali ve fonksiyonu olarak birey tarafından algılanan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Goldbeck ve diğerleri, 2007: 969-979).

Öznel iyilik hali kişinin yaşamını değerlendirmenin farklı formları ile kendini gösterir ki; meslekten olmayanlarca Diener tarafından “mutluluk” olarak kavramlaştırılmaktadır. İyilik hali literatürü incelendiğinde Myers ve Diener (1995), yaş, ırk ve cinsiyet gibi demografik özelliklerin kimin mutlu olduğunu tahmin etmede daha doğrusu bireyin özelliklerini, yakın ilişkilerini ve kültürünü vb psikolojik değişkenlerini yordamada, mutluluk için oldukça fazla açıklama sağladığını belirtmektedirler. Diener (1984) ve Campbel’e (1981) göre mutluluğu, öz saygıyı etkileyen psikolojik faktörler öznel iyilik halini de yordamaktadır, özellikle tüm kültürlerde sınanmış yaşam doyumunun bilişsel bileşeni açısından önemlidir. Kwan ve arkadaşları (1997), Hongkong ve Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, uyumlu kişiler arası ilişkilerin yaşam doyumunu üzerindeki arttırıcı etkisini onaylamaktadır. Önerilen yapı; ilişki uyumu, kişiler arasındaki ilişkilerin doyum ve dengesine başvurmadır (Akt. Doğan, 2006: 16-23).

Rask ve arkadaşlarının ergenlerde öznel iyi oluş göstergelerini incelediği çalışmasında, okulu iyi bir iş ve güzel bir gelecek için gerekli, anlamlı ve yararlı görmenin yaşam doyumunu artırdığı saptamıştır (Rask ve diğerleri, 2002: 254-263). Bu anlamda öğrencilerin yükseköğretime ne tür bir güdülenmeyle başladıkları ve güdülenmenin akademik başarı, okulu bırakma ve ruhsal durum üzerindeki etkisi oldukça önemlidir. Örneğin; Charlton ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında iç güdülenmeyle (alana ilgi duyduğu için) okula başlayan öğrencilerin eğitimi yarıda bırakma oranları daha düşük bulunmuştur. Diğer yandan, yanlış seçim yaptığını düşünen ve derslerin ilgisini çekmediğini belirten öğrenciler daha yüksek oranda okulu bırakma eğilimi göstermiştir. Aynı çalışmada dış güdülenmeyle (iş bulma, toplumda iyi bir yere gelme vb) okula başlayanların okulu bırakma eğilimi, alana ilgi duyan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu

kapsamda yüksek öğrenime geçiş dönemi olan lise dönemi oldukça kritik bir öneme sahiptir (Akt. Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007: 14-27).

Geleceğın potansiyel insan gücü, yetişkinleri ve anne babaları olacak ergenlerin psikolojik sağlıklarının temeli olan yaşam tarzları ve yaşamdan aldıkları doyum oldukça önemlidir. Bu anlamda öğrencilerini kendi iyilik halini geliştirecek bilgi, anlayış ve beceriye sahip olmaları beklenmektedir ki; araştırmalar bu dönemde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğini göstermektedir. Hawkins ve Seeley (1992) ve Fur ve Funder ise (1998) göre yaşam doyumunun düşük olması çeşitli sosyal ve psikolojik sorunla ilişkilidir ki, bu sonuçlar önleyici rehberlik modeli ve potansiyel risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması açısından önemlidir. Bray ve Gunnell, 2006; Zullig, Valois ve Huebner'in (2005) araştırma sonuçları; düşük yaşam doyumunun depresyon, anksiyete ve intihar gibi somataform bozukluklardan ve ruhsal sağlık problemlerinin önceden bilinmesini sağlandığını ortaya koymuştur. Valois, Zullig ve Huebner'in (2003) yaptıkları pek çok çalışma, algılanan yaşam doyumsuzluğu ile uygun olmayan sağlıksız davranışların ilişkili olduğunu göstermektedir (Akt. Goldbeck ve diğeri, 2007: 969-979).

Bu çerçevede öğrencilerinin iyilik halini etkileyen faktörlerin bilinmesi, iyilik hali programlarının geliştirilmesi, öğrencilere Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) hizmeti sunan psikolojik danışmanların yıllık PDR programlarını daha gerçekçi olarak hazırlamaları anlamında katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu konuda okul yönetici ve öğretmenlerin, okulun ve eğitimin kaynaklarını öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde doğru yönlendirmelerine de katkı sağlayabilir ki; üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar da üniversite yöneticileri ve çalışanlarının öğrencilerin iyilik halini geliştirmeyi yükseköğretimin misyonu ve öğretimin bir bölümü olarak görmelerinin programların etkililiğini artırıcı bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, benzer uygulamaların orta öğretim seviyesinden itibaren okullarda uygulanmaya başlaması ve okulların bu anlayış ile yapılandırılması ile sağlıklı toplumların temelinin inşa edilebileceği öngörülmektedir.

## **2.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

Tanımlanması, kavramsallaştırılması ve ölçülmesi zor, çok yönlü bir kavram olan sosyal destek, 1970'li yıllardan itibaren ele alınmıştır. Son yirmi yılda da sosyal bilimlerdeki multidisipliner araştırma programları sağlık ve iyilik hali için sosyal ilişkilerin

anahtar role sahip olduğu üzerine kuruludur. Yetersiz sosyal destek ve zayıf fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağı gösteren pek çok kanıt söz konusudur. House ve arkadaşları (1988); sosyal desteği temel ilişki olarak önermekte ve yetersiz sosyal desteğin sağlık için risk faktörü olduğunu belirtmektedir (Akt. Sorias, 1988: 23-33). Sosyal destek, bir bireyin stresle başa çıkabilme yeteneğine katkıda bulunan psikolojik ve araçsal kaynakları sağlar (Cohen, 2004: 676-684). Caplan' a göre (1974) anlamlı-değerli diğer kişiler, bireyin psikolojik kaynaklarını harekete geçirmesine yardım ederler. Bireyin duygusal tükenmişliğini önlerler, görevlerini paylaşırlar, ona ekstra para desteği, maddi, araçsal, tecrübe ve bilişsel sosyal destek sağlar ve bireyin bu durumun üstesinden gelmesine rehberlik ederler (Akt. Annak, 2005: 34-36).

Sosyal destek genel ve kolay tanımlanan bir yapıda değildir. Çünkü insanların nasıl davrandıklarını ve bunun birey tarafından nasıl algılandığını, ne kadar destekleyici algılandığını içine alan pek çok yol vardır. Ancak sosyal destek bireyin sevdikleri tarafından korunduğunu, kabul edilip sayıldığına ilişkin algılamasını ve ihtiyaç duyduğunda yardım arama davranışını içine alan bir sistemi olduğu söylenebilir. Genel anlamda stres verici veya zorlayıcı bir durumda bireye yakınları, aile  yeleri, akrabaları, arkadaşları ve toplumsal ilişkiler tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım, destek olarak ta tanımlanabilir (Sorias, 1988: 23-33).

Bireyin kendisinin ve yakın çevresinin oluşturduğu sosyal ağın birey tarafından yeterince destekleyici olup olmadığının algılanması bireyin yaşamında oldukça önemlidir. Bu anlamda, algılanan sosyal destek de sosyal desteğin yeterli olup olmadığı konusunda bireyin algısıdır (Sorias, 1992: 33-49).Algılanan bu sosyal destek bireyin yaşam olayları karşısında güçlü olmasında, stresle başa çıkabilmesinde, problemlerini etkin şekilde çözüp baş etme becerisi geliştirmesinde temel olmaktadır. Sosyal desteğin   geleri olan aile, arkadaş,  ocuk, eş ve akrabalarla kurulan ilişkinin niteliği, miktarı, erişebilir oluşu bireyin algılamasını etkilemektedir. House(1981), Cohen ve McKay'e (1984) göre sosyal destek bireyler üzerinde olumlu ve koruyucu etkiler yaratmakta böylece içsel dengeyi, uyumu ve öz saygıyı arttırmakta ve zorluklara karşı direnç ve g   mekanizması oluşturmaktadır (Akt. Sorias, 1988: 23-33).

### 2.2.1. Sosyal Etki Modelleri

Cohen (2004), sosyal destek, sosyal bütünleşme ve negatif etkileşim gibi sosyal ilişkilerin yönlerini ve sağlıkla olan etkileşimini incelemiş, Sosyal yapı ve mekanizmaları tapon etki ve temel etki olmak üzere iki genel mekanizmayla açıklamıştır (Cohen ve Wills, 1985). Tablo 1’ de sosyal yapının farklı türleri aracılığıyla sağlığı etkileyen mekanizmalar gösterilmiştir.

**Tablo 1.1 Sosyal Yapının Farklı Türleri Aracılığıyla Sağlığı Etkileyen Mekanizmalar**

| Sosyal Yapı          | Mekanizma                     | Özel süreçler                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sosyal destek        | Strese karşı tampon           | Stresli yaşam olaylarının etkilerini azaltır, olumsuz olayların daha az tehdit edici yorumlanmasını sağlar ve etkili başa çıkma stratejileri kullanılmasını kolaylaştırır.                                                                                         |
| Sosyal bütünleşme    | Temel etki (stresen bağımsız) | Sağlıklı psikolojik tepkilerin geliştirilmesine neden olan pozitif psikolojik durumları (örneğin, kimlik, amaç, kendine değer verme ve pozitif duyuş-etki) sağlar. Bir kişinin kendiyle ilgilenmesini sağlayan güdülenme ve sosyal baskı kaynağıdır. Bilgi sağlar. |
| Negatif etkileşimler | Stres kaynağı olan ilişkiler  | Psikolojik stresi ortaya çıkarır; hastalık riskini arttıran davranışsal ve psikolojik süreçlere neden olur.                                                                                                                                                        |

Kaynak: Cohen and Wills (1985)

Cohen ve Wills’e (1985) göre Doğrudan Etki (main effect) ve strese karşı kalkan kabul edilen Tampon Etki (buffering effect) adı verilen iki kavramsal model sosyal desteği farklı iki açıdan ele almaktadır. Doğrudan etki modeli; sosyal desteğin bireyi güçlendirdiğini, sağlık durumunu iyileştirdiğini, kontrol duygusunu arttırdığını, benlik algısını değiştirip özsaygıyı arttırdığını vurgulamaktadır. Sağlık ile doğrudan ilişkili olan

ve doğrudan etkisi olduğunu iddia eden bu model sosyal desteğin her koşulda olumlu etki yarattığını; ancak olmaması durumunun tek başına dahi olumsuz etki yarattığını ileri sürmektedir.

Sosyal desteği strese karşı kalkan kabul eden tampon etkisi modelinde ise sosyal desteğin, bireyi zorlayıcı ve tehdit edici bir durumda; sosyal desteğin duygusal iyilik halini, bilgi düzeyini, bakış açısını etkilediğini, dengeyi sağladığını öne sürmektedir. Sosyal desteğin olması sağlık üzerinde doğrudan bir etki oluşturmaya da yüksek orandaki stres düzeyinde uyum ve dengeyi sağlayan, başa çıkma ve direnci arttıran bir tampon ve bir kalkan görevi görmektedir (Cohen ve Wills, 1985: 310-357). Bu bağlamda sosyal destek, bireyin sosyal ilişkiler ağını oluşturan bireylerden duygusal, bilgisel, maddi ya da yaygın yardım alarak baş etme becerilerin arttırmaktadır.

Bazı araştırmalarda, Temel Etki ya da Doğrudan Etki modeline ve Tampon Etkisi modeline ek olarak Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşantıların Etkisi yaklaşımı da yer almaktadır. Sosyal destek ve olumsuz yaşantıların etkisi yaklaşımına göre ise sosyal destek ve olumsuz yaşam olayları kişinin gerek ruhsal gerek fiziksel yaşamını bağımsız olarak etkilemektedir. Sosyal destek, doğrudan etki yaklaşımında olduğu gibi eksikliği tek başına bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemekte, duygusal modu düşürmektedir (Güngör, 2006: 24-36).

Sosyal destek yaklaşımlarına göre yapılan meta-analiz çalışmaları göstermektedir ki; Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Etkisini destekleyen model olmamasına karşın bireylerin algıladıkları sosyal desteği Tampon Etkisi Model, sosyal etkileşimi içine alan araştırmalar da Temel Etki Modelini desteklemektedir (Cohen ve Wills, 1985: 310-357). Bu süreçte algılanan sosyal desteğin yapısal parçaları, desteklenmiş olduğunu hissetme, desteğin kaynağı olan ilişkiler ve kişiler, karşılıklı destek fırsatı, sosyal temasın sıklığı, desteklenmiş olduğunu hissetme duygusu, benlik saygısı, ait olma ve yakınlık hissi üzerinde olumlu etki yaratmaktadır.

### **2.2.2. Sosyal Destek Kavramına İlişkin Yaklaşımlar**

Sosyal desteğe ilişkin farklı yaklaşımlar söz konusudur. Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983) sosyal desteği, bireyin sevildiğinin, önemsendiğinin, değer verildiğinin,

güvenildiğinin bilindiği, yakınlığın verdiği hazırda bulunma olarak, Tardy (1985) ise sosyal desteği, sosyal desteğin alınıp verilmesi; yönü, desteklerin hazır bulunuşluğu; eğilimi, desteğin tanımı ve değerlendirilmesi; desteğin bilgisel, duygusal, araçsal, dönütsel olarak içeriği ve sosyal ağın desteği süreçlerini içine alacak kapsamlı bir açıklama getirmiştir (Akt. Başer, 2006: 17-19)

Sosyal destek çeşitli kuramcılar tarafından farklı boyutlarıyla tanımlanmaktadır. Örneğin Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal destek; a) duygusal, b) araçsal, c) bilgisel ve d) yaygın olmak üzere dört boyuta ayrılmaktadır. *Duygusal destek*; sevgi, şefkat, anlayış, değer verilme, özen, ilgi, korunma, ait olma, ihtiyaçlarını içine alan yakın destektir. *Araçsal destek*; maddi kaynaklı, materyal, araç gereç ve parasal yardım gibi somut destektir. *Bilgisel destek*; sorunlarla başa çıkma yollarında, problemi tanımlamada, karar verme sürecinde alınan bilgi desteği; bilişsel rehberliktir. *Yaygın destek ise* sosyal arkadaşlığı içine alan eğlenme, rahatlama, vakit geçirme olarak tanımlanan destektir.

Barrera ve Ainley (1983) ise sosyal desteği altı boyutta ele almışlardır; 1) *Materyal yardım*; parasal, araç gereç, somut yardım, 2) *Davranışsal yardım*; fiziksel anlamda görev paylaşımı, 3) *Yakın etkileşim*; dinleme, saygı, anlayış, özen, 4) *Rehberlik*; öğüt, bilgi, 5) *Geri bildirim*; davranış ve yardım duyguları ile ilgili bilgi alma ve 6) *Olumlu sosyal etkileşim*; evlenme, gevşeme, sosyal etkileşim. Diğer bir sınıflama da, Caplan (1974), sosyal desteği; a) duygusal destek, b) saygı desteği, c) maddi destek, d) bilgisel destek ve 5) beraberlik desteği olarak beş kategoride ele alırken; Bannera (1985), sosyal çevre içinde bireyi ve değerleri arasındaki bağı harekete geçiren destek ve öznel bilişsel değerlendirmeyi içine alan algılanan destek olarak ele almaktadır (Akt. Annak, 2005: 36-43).

Richman ve Rozenfiel (1988) de sosyal desteği altı türe ayırmıştır: 1) *Dinlenme*; koşulsuz kabul ve empati ile dinlendiği algısı; 2) *Duygusal destek*; kişinin yanında olduğunu gösteren güven ve rahatlık veren destek, 3) *Duygusal meydan okuma*; kişinin duygu, düşünce, davranışlarının değerlendirilmesine meydan okuyarak destek verme, 4) *Gerçeği doğrulama desteği*; destek verenle benzer bakış açısına sahip destek alanın bakış açısını ispatlamasına yardım etme, 5) *İş takdir desteği*; destek verenin çabalarının fark edilmesi ve 6) *Övülmesi ile algılanan destek* (Akt. Altay, 2007: 18-24).

### **2.2.3. Sosyal Destek Modelleri**

Sosyal destek modelleri; sosyal desteğin tanımını yapan; Niceliksel yaklaşım ve sosyal desteğin etkisini inceleyen Niteliksel modeller olarak iki yaklaşımda ele alınmaktadır. Niteliksel yaklaşım sosyal ağ kavramını inceleyerek bireyin bir grup içindeki insanlarla olan ilişkilerini, bağlarını ele almaktadır. Bu ağ bireyleri sosyal desteğin iletimini sağlar. Niteliksel yaklaşım sosyal desteği yardım boyutunda ele alır; maddi, duygusal ve zihinsel olmak üzere ikiye ayırmaktadır.

Niceliksel yaklaşım ise sosyal ağı büyüklük, bağlanma gücü, dağılım, ilişkilerin sıklığı, simetri ve homojenlik gibi niceliksel açıdan ele almaktadır. İşte bu sosyal ağın birey tarafından yeterince destekleyici olup olmadığı konusundaki değerlendirilmesi ve izlenimi, algılanan sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Sorias, 1988: 23-33). Bireyin kendini sevilen, yardım aranan, destek alınan, gerektiğinde yardım arayan ve destek olan kişi olarak algılaması kişilerarası ilişkilerinde doyum sağlamaktadır.

### **2.3. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Bilgi**

Bağlanma davranışı, bebek ile bakımını üstlenen kişi arasında kurulan fiziksel ve duygusal yakınlığı temel alan güvenlik ve keşfetme ihtiyacını gideren her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2006: 261-274). Bağlanma davranışı kişinin kendi seçimi doğrultusunda bir bireye yönelik yakınlık kurması ya da kazanması sonucu ortaya çıkmaktadır 0–2 yaş dönemi olarak tanımlanan bebeklik dönemi, çocuğun yeterli düzeyde becerilerinin gelişmediği, olgulaşmadığı ve buna bağlı olarak kendisine bakım veren kişiye karşı tam bağımlılığın söz konusu olduğu bir dönemdir. Bu anlamda bağlanma davranışı, tek taraflı olmaya, karşılıklı etkileşimi içine alan ve bağlanılan kişinin yanında olma arzusu duyma, bu kişinin yokluğunda kaygılanma, varlığında ise güven ve ait olma duygularını içine alan bir davranış örüntüsüdür (Onur, 2006: 34-39).

#### **2.3.1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma teorisi John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmaları ve araştırmaları üzerine temellenir. Temel prensibi; erken dönemlerde anne veya bakım veren ile kurulan ilişki sonraki yaşamdaki sosyal ilişkilerin prototipidir. Bağlanma kuramı; insanların kendileri için önemli olan başka kişilerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin

nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Bu anlamda insanların kendileri için önemli olan diğerleri ile duygusal bağ kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır.

Bowlby'e göre bakıcı ile çocuk arasındaki yakınlık, çocuğun çevresini keşfetmede kullanabileceği "güvenli bir üs" ve tehlike anında korunabileceği sağlam bir sığınak işlevi görür. Bağlanma figürünün, ulaşılabilirliği tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir. Bu durumda anne ya da bakıcının çocuğa göstereceği tepkilerin niteliğine bağlı olarak etkileşen bağlanma sistemi, ya bakıcı ile temasın yeniden kurulmasını, ilişkilerin onarılmasını kolaylaştırır ya da sonuçta çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığı protesto tepkilerini ortaya çıkarır (Akt. Sümer ve Güngör, 1999: 71-109).

Bağlanma figürünün seçiminde 6. ya da 7. ayına kadar bütün normal bebekler kendi seçimlerine bağlı olarak kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve ayrı kalmaya itiraz ettikleri kişiye yönelirler. Yeni doğan bu kişiyi kendisine sıkıntı, kaygı ve zorlanmışlık işaretlerine olumlu tepki verme durumuna göre seçmektedir. Bu tepkinin niteliği de önemlidir. Bu bağlamda tanıdıklık ve olumlu tepkisellik yeni doğanın tercihinde belirleyicidir. Bağlanma ilişkisinin niteliği, bağlanma figürünün güven ve desteğinin derecesine bağlıdır. Bebeğin gereksinimlerine duyarlı olan bağlanma figürü, çocukların da güvenli bağlanmayı oluşturmaktadır ki bu da çocukların kendilerini değerli algılamalarına ve yardım aldığı gibi yardım sunabilme inancına yönelik içsel modeller geliştirilmesini sağlamaktadır.

Bowlby (1969, 1980), yaşamsal değeri olan bağlanmanın üç temel işlevini açıklar; birincisi çocuğun dünyayı keşfederken, dış dünyayı tanımlarken geri dönebilecek bir liman, bir sığınak olması, ikincisi; fiziksel gereksinimleri karşılaması, üçüncüsü ise hayata dair güvenlik duygusunu geliştirme imkânı vermesidir. Bowlby, annenin çocuğun yeterli gereksinimlerini karşılamaması durumunda çocukta patoloji gelişebileceğini, öz benlik algısının bozulabileceğini vurgulamaktadır. Bu anlamda başlangıçta anne tarafından karşılanan güvenlik duygusunun çocuğun sonraki yaşamında tüm dünyayı, "ötekileri", diğer insanları algılayışı etkilemektedir. Bowlby bunu "İçsel Çalışma Modelleri" (internal working models) kavramıyla açıklamaktadır (Akt. Sümer ve Güngör, 1999: 71-109).

Bağlanma deneyimlerinin temelinde bilişsel iki ana boyut söz konusudur. Bunlar; *kendilik modeli*; bağlanma figürünün genel olarak korunma ve destek çağrılarına karşılık veren biri olarak görülüp görülmediği ve *diğeri modeli*; kişinin kendisini başkaları, özellikle de bağlanma figürü tarafından yardıma değer birisi olarak görüp görmediğidir. Birbirinden bağımsız olan bu değişkenler, uygulamada iç içe geçmiş bir durumdadır (Sümer ve Güngör, 1999: 71-109; Sümer, 2006: 4-9).

Bağlanma ilişkisinin yaşamsal işlevi ve önemi vardır. Yaşamın başında kurulan bu bağlılık ilişkisi bütün insanlar için geçerlidir. Bağlanma ilişkisi insanın ilişkilerle ilgili içsel ilişki modelini oluşturur, bu model kişinin sonraki ilişkilerini yönlendirir. Bu ilişki dünyanın her tarafında vardır ve tüm insanlar için geçerli olan bağlanma ilişkisi, içinde yaşanan fiziksel ve sosyal çevreye göre farklılaşmaktadır. Anne ve bebekler de bu ilişkinin gelişmesini sağlarlar. Kişilerin birden çok bağlanma ilişkisi olabilir, ancak bu ilişkiler arasında niteliksel farklılıklar vardır. Bu anlamda bağlanma bireylerin değil, ilişkinin bir özelliğidir. Bağlanma ilişkisinin sona ermesi de olumsuz sonuçlar doğurur.

Ainsworth annenin sıcak, duyarlı, bağlanabilir, ihtiyaçları karşılayabilir olma özelliklerinin altını çizmekte ve anneye güven dolu bağın çocuğun duygusal sağlığının bir parçası olduğunu belirtmektedir. Ainsworth 1960'lı yılların başında bağlanma üzerine çalışmalara başlamış ve öğrencileriyle ev ziyaretleri yaparak anne ile çocuklar arasındaki ilişkiyi, beslenme, ağlama, gülümseme ve göz teması gibi başlıklarda annenin de çocuklarının ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdiğini incelemişlerdir. Yaptıkları deney üzerine iki önemli anı yani anneden ayrılma ve anneye buluşma anının bireyin bağlanma tarzını oluşturduğunu keşfetmiştir (Akt. Sayar ve Tüzün, 2006: 24-39).

### **2.3.2. Bartholomev ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Tarzları Modeli**

*Güvenli (Secure) Bağlanma Tarzı*: Bireyin hem benlik hem başkaları boyutlarını olumlu olarak gördüğü bağlanma tarzıdır. Kişi kendisinin sevmeye değer olduğunu, başkalarının da genel olarak kabul edici ve destekleyici olduğunu düşünür, ilişkilerinde güvenli ve rahattır. Başkalarıyla kolayca yakınlık kurabilirken aynı zamanda ilişkilerinde de özerk kalabilir. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'in (1987, 1990) güvenli bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Düşük kaygı ve düşük kaçınması olan bireylerde görülür.

Güvenli bağlanan bireyler sosyal ilişki kurmada güçlük çekmeyen, rahat kendine güvenen, daha olumlu inanç ve beklentilere sahip kişilerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler; “diğer insanlara ilişki kurmak ve yakın olmak benim için zor değil, terk edilmekten ya da ilişkiye başlamaktan korkmuyorum” şeklinde düşünce biçimlerine sahiptirler (Onur, 2006:26).

*Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma Tarzı:* Kişinin kendisiyle ilgili değersizlik duyguları beslediği (olumsuz benlik modeli), partnerlerini ise olumlu olarak değerlendirdiği (olumlu başkaları modeli) bağlanma tarzıdır. Bu bağlanma tarzına sahip bireyler, kendilerini sevmeye layık görmezken başkalarını sevmeye değer bulurlar, ilişkilerinde takıntılıdır. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver’in (1987, 1990) kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir. Yüksek kaygı ve düşük kaçınma vardır. Bağlandığı kişinin yaşamının tümünü etkiler. Bırakılmaya dayanamaz, aşırı kontrolcü ve kıskanç tipler bu gruba girer.

*Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma Tarzı:* Benlik modelinin olumlu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stilidir. Kendilerini değerli görme eğilimindeyken, başkalarına karşı olumsuz tutum içerisindedirler. Bu kişiler özerkliğe aşırı önem verirler; başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir şekilde reddederler. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip kişilerin düşük kaygı ve yüksek kaçınmaları vardır, yani ilişkiye girmeye istekli değildirler ama bunun sebebi kaygılı olmaları değildir. Kendilerine bakış açıları pozitif, bağlandıkları kişiye karşı ise negatiftir (Onur, 2006: 28).

*Korkulu (Fearful) Bağlama Tarzı:* Her iki zihinsel model de olumsuzdur. Bu tarz güvenli bağlanma tarzının tam tersidir. Değersizlik duyguları içinde birey kendini başkalarının sevgisine ve desteğine layık görmez; başkalarını da reddedici ve güvenilmez olarak görür. Korkulu bağlama tarzına sahip kişinin yüksek kaygı ve yüksek kaçınması vardır. Bu kişiler ilişkiye girmekten kaçınırlar, değersiz olduklarını ve kimsenin onları sevmeyeceğini düşündüklerinden diğer insanlardan uzak dururlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler diğer insanlara daha az güven duyan, yakınlık ve sosyal ilişkiden kaçınan, ilişkilerine yönelik olumsuz inanç ve beklentilere sahip kişiler olarak tanımlanabilir (Sümer ve Güngör, 1999: 71-109).

**Tablo.2.1 Dörtlü Bağlanma Tarzları Modeli**

| BENLİK                                                                                               |                                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Pozitif (yüksek)                                                                                     |                                                                                                    | Negatif (düşük)  |
| <i>Güvenli</i><br>Kendine güvenen, kolay iletişim kurabilen, Yakınlık kurma konusunda Rahat ve özerk | <i>Saplantılı</i><br>İlişkilerinde saplantılı ilişkilere takıntılı                                 | Pozitif (düşük)  |
|                                                                                                      |                                                                                                    | Başkaları        |
| <i>Kayıtsız</i><br>Duyarsız, karşıt bağımlı Yakınlığa karşı kayıtsız                                 | <i>Korkulu</i><br>Samimiyetten ve sosyallikten korkan, Yakınlıktan korkan ve Sosyal açıdan kaçınan | Negatif (yüksek) |

Kaynak: Bartholomev ve Horowitz (1991)

### 2.3.3. Hazan ve Shaver'in (1990) Üçlü Bağlanma Tarzları Modeli

*Güvenli Bağlanma Tarzı:* Güvenli olarak bağlanmış bebekler yakınlığı koruma, rahatlık arama ve bağlanma figürünü keşif için güvence üssü olarak kullanma yeteneğine sahiptirler. Bowlby'nin orijinal modeli kavramlaştırmasına uymaktadır. Bu Amerikan örneklemelerinde ortalama % 60'ı bulan yaygınlığı ile en yüksek bağlanma örüntüsüdür (Hazan ve Shaver, 1987: 511-525).

*Kaygılı Kararsız Bağlanma Tarzı:* Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine güvenleri düşük, benlik saygıları düşük, kıskanç, reddedici, şüpheli yapıları ve terk edilme korkuları vardır; bu kişiler ilişkilerinde güvensizlik yaşadığı, sevgiye inançları olmadığı, duygusal ilişkilerden kaçınan, duygularını bastırdığı, yakınlıktan kaçındığı, sosyal becerilerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1990: 270-280).

Onur (2006), güvenli bağlanan bireylerin özellikleri ile atılgan kişilerin özellikleri, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanan bireylerin özellikleri ile de çekingen veya saldırgan

kişilik özellikleri gösteren kişilerle anlamlı düzeyde ilişkili olabileceğini bulgusuna erişmiştir. Bu bağlanma tarzına sahip bireyler Amerikan örneklemelerinde ortalama %15'i bulmaktadır.

*Kaçınan Bağlanma Tarzı:* Kaçınan bağlanma tarzına sahip kişilerde; “insanlara güvenmiyorum, bu yüzden bağlanamıyorum, rahat değilim, ana bakıldığında, ilgilenildiğinde sinir oluyorum düşünceleri vardır (Onur, 2006: 29).

Bowlby ve Ainsworth'un çalışmaları bugünkü pek çok araştırmanın temelini oluşturmuştur. Sonuç olarak kaygılı ve kararsız bebekler, anneleriyle sınırlı bir paylaşımda ve sözel iletişimde bulunur ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşarken; güvenli bağlanan bebeklerin ise anneleri ile duygusal yakınlık kurabilen, sosyal ve paylaşımcı olduğu bulgusuna erişilmiştir. Buna bağlı olarak kaygılı bağlanan çocuklar devamlı anneye bağımlı, sürekli kaygılı, gergin ve öfkeli iken; kaçınan çocuklar ise duyarsız tepki veren, umarsız, ilgisiz, stresli ve gergin olabilmektedir.

#### **2.4. Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar**

Teorik anlamda bağlanma ve sosyal desteğin sıklıkla benzer yollarla işlenmesine karşın kavramsallaştırılması belirgin şekilde farklı olduğu için psikolojik danışmanlık müdahaleleri bağlamında elde edilen bulgular açık ve net değildir. Bu iki yapı farklı olsa da kişiler arası ilişki streslerinde psikolojik iyi olma haliyle oldukça ilişkilidir. Bu anlamda yapılan pek çok çalışmanın bulguları da koruyucu ruh sağlığı kadar, yine koruyucu bir öge olan bağlanma ve sosyal desteğin iyilik hali ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Naomi, Rachel, Christopher ve Katharine, 2003: 354-369).

##### **2.4.1. Yaşam Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek Konusunda İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar**

Sosyal desteğin ruhsal ve fiziksel sağlık ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu, bireyin psikolojik ve toplumsal pek çok sorunla etkili başa çıkabilmesinde koruyucu bir kaynak olduğunu gösteren pek çok araştırma söz konusudur.

Moreira, Silva, Moleiro, Aguiar, Andrez, Bernardes ve Afonso (2003), 182 üniversite öğrencisi üzerinde bağlanma stilleri ve sosyal desteğin psikolojik stresi yordamadaki rolünü araştırmışlardır. Sonuçlar incelendiğinde, özel ve genel iki tip sosyal desteğin de anlamlı düzeyde stresi yordadığı bulunmuştur. Sosyal destek gibi bağlanma stilleri (kaygılı) de anlamlı düzeyde psikolojik stresi yordamıştır. Analiz sonuçları korkulu bağlanma stiline özel-spesifik sosyal desteğin etkisini azaltırken, kaçınan bağlanma stiline etkisini arttırdığını ortaya koymuştur. Bu da bağlanma stillerinin destek etkisi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Golbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich (2007) ergenliğin önemli somatik ve psikososyal değişikliklerle ilişkili gelişimsel bir aşama olduğunu, bununla birlikte yaşam doyumuna ilişkin gelişimsel bakış açısına sahip pek çok çalışma olduğunu vurgulamaktadır. 2007 yılında cross sectional yöntemle yaptıkları araştırmada yaş ve cinsiyetin ergenlerin yaşam doyumuna etkisini araştırmışlardır. Yaşları 11–16 arasında değişen 1274 Alman ergen araştırma örneklemini oluşturmuştur. Yaşla birlikte otonominin artması, aile çatışmasının artması, kuşak çatışması vb nedenlerle romantik ilişki doyumunun artacağı ve aile doyumunun azalacağı beklenmiştir. Örnekleme Yaşam Doyum Ölçeğinin ergen versiyonu uygulanmıştır. Bu çok boyutlu ölçek subjektif önemi, genel ve sekiz sağlık alanı ile ilgili yaşam doyumunu ölçmektedir. Cinsiyete bağlı edinilen bulgulara, kızların genel ve sağlıkla ilişkili yaşam doyumunun erkeklere oranla anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucunu vermiştir. İki grupta da genel ve sağlıkla ilişkili yaşam doyumunda 11–16 yaş arasında birbirine yakın sonuçlar elde edilmiştir. Arkadaşlardan alınan doyum yüksek olmasına rağmen aileden alınan doyumdan daha düşük çıkmıştır.

Sosyal ve psikolojik araştırmalar yoğunlukla sosyal bağlar ve destekleyici ilişkilerle tanımlanır ki; bunlar iyilik halinin ve yaşam kalitesinin önemli belirleyicileridir. Kafetsios'un (2006), Yunanistan'da yaptığı araştırmanın amacı da sosyal desteğin yapısal ve işlevsel iyilik hali üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma; a) Avrupa sosyal araştırmalar kategorisinde olma, b) Yunanistan'daki toplulukları karşılaştırma, ve c) Yunanistan'daki ve İngiltere'deki sosyal etkileşimleri olay örneklem metodolojisi ile inceleme şeklinde üç çalışmayla temellendirilmiştir. İlk çalışma; sosyal destek, yaşam doyum ve mutluluğun yapısal göstergelerinin orta düzeyde ilişkili olduğu bulgusunu

vermiştir. Bu bulgu ikinci çalışmanın bulgularıyla da desteklenmiştir. Çünkü sosyal destek ve iyilik halinin (mutluluk, kaygı, öfke) yapısal örüntüleri birbiriyle ilişkilidir; ancak diğerleri ile ilişkisizdir. Sosyal desteğin işlevsel örüntüsü ile iyilik halinin psikolojik göstergeleri (mutluluk, kaygı, mental sağlık) ile bireysel (çalışma 2) ve sosyal etkileşim (çalışma 3) seviyeleri birbirleriyle örtüşmektedir.

Davis, Morris ve Kraus'un (1998) spesifik ve global sosyal destek ilişkisi, iyilik hali ve bağlanma konulu araştırmaları 183 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Dört farklı destekten alınan global sosyal destek, bağlanma stilleri ve iyilik hali ölçülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizleri, iki iyilik hali alt ölçeğinin (global ve sosyal yalnızlık) global ve spesifik destek ile tek başına anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygusal yalnızlık alt ölçeği için ise sadece spesifik destek ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna erişilmiştir.

Canetti ve Bachar (1997), ergenlerde iyilik halini inceldikleri çalışmalarında, anne-babadan yüksek düzeyde ilgi gördüklerini ifade eden ergenlerde iyi olma duygusunun daha yüksek olduğu bulgusuna erişmişlerdir. Araştırmalar aile desteğinin alkol kullanımı, düşük düzeydeki olumlu duygular, psikiyatrik belirti ve duygusal sıkıntı, okula ilgi göstermek ve amaç yönelimli olmak, depresyon, öznel iyilik hali, suç işleme davranışı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Aile desteğinin, uyumu arttırdığını, sağlıklı davranışlara, strese, depresyona karşı ise tampon görevi gördüğünü vurgulamaktadır.

Yarcheski, Mahon ve Maine (1994), ergenlerde algılanan sosyal destek ve genel iyilik hali ilişkisini araştırdıkları çalışmalarının örneklemini 12–14 yaş arası 142 ergenden oluşturmuşlardır. Korelasyonel araştırmalar araştırmanın beş hipotezini destekler niteliktedir. Regresyon analizleri göstermektedir ki; umutsuzluk ve öz saygı, sosyal destek ve iyilik hali ilişkisini etkilemektedir.

Burke ve Weir (1978) arkadaş desteğinden daha fazla doyum sağlayan lise öğrencilerinin daha az stres, daha az psikosomatik şikâyet ve daha az olumsuz duygu gösterdiklerini vurgulamaktadır. Wentzel (1998) arkadaş desteğinin toplum yanlısı amaçların olumlu yordayıcısı olduğunu, ayrıca arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin duygusal sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Chou (1999), arkadaş

ilişkilerinden doyumun, depresyon ve duygu durumu ile ilişkili olduğunu; yakın arkadaş sayısı ile olumlu duygu arasında da pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bayram (1999) algılanan arkadaş destek düzeyinin azalmasına bağlı olarak, ruhsal belirtilerin arttığını belirlemiştir. Arkadaş desteği artıkça depresyon, stres ve psikolojik belirtilerde azalma olurken, toplum yanlısı davranışlarda artma olduğu görülmektedir (Akt. Doğan, 2006:24-26).

Shulman, Seiffge-Krenke, Levy-Shiff, Fabian ve Rotenberg (1995), araştırmalarında ergenliğin ilk yıllarında akran grupları ile aile arasındaki olası bağı incelemiş ve aile ve akran süreçlerinin iki farklı bağlantısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aile desteği içinde büyüyen birey ele alındığında aile ilişkileriyle destek kaynağı olarak akran grubu algılamasının bağlantılı olduğunu, aile ortamında anlaşmazlık ve bireysel gelişim için destek yeterli düzeyde değil ise grup baskısına daha fazla boyun eğme ve gruba katılım artışıyla ilişkili olduğu sonucuna erişmişlerdir. Buna bağlı olarak ergen eğer aileden destek görmüş, iyi ortamda yetişmişse grup içinde de olumlu ilişkiler geliştirmektedir.

DeNeve ve Cooper (1998), 137 kişi üzerinde yürüttükleri çalışmada, kişilik özellikleri ve öznel iyilik halinin meta analiz sonuçları kişiliğin, öznel iyilik hali üzerinde oldukça güçlü etkisi olduğu bulunmuştur. Diener'a (1996) göre bireyin duygularındaki ani değişimler göz önünde bulundurulmazsa yaşam alanları karşısında yaşam doyumunu evrensel bir değerlendirmedir. Bu anlamda mutlu insanlardan gelen profiller incelendiğinde dört özellik belirlenir; öz saygı, kişisel kontrol iyimserlik ve dışadönüklük (Myres ve ark, 2000). Bu yapıların yaşam doyumları ile ilişkisi ise dışadönük, sosyal, özsaygısı yüksek, iyimser, yaşama pozitif bakan, daha iyi mental sağlığa sahip bireylerin bu özelliklerinin, algıladıkları sosyal destekten kaynaklandığı göstermektedir.

Honkhong ve Amerika'da Çinli lise öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada sosyal ilişkilerin uyumunun, yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda ampirik çalışmalarda kanıtlamaktadır ki; (örneğin; Lin ve diğerleri, 1979; Sommer, 1990; Russel ve Cutrona, 1991, Thompson ve diğerleri, 2002), arkadaşlarla ve aileleriyle kurulan yakın ilişkinin sağladığı sosyal desteğin hastalık ve acı için tampon işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır (Akt. Chen, Cheung, Bond ve Leung,

2006). Benzer şekilde; Rask ve arkadaşlarının (2002) ergenlerde öznel iyi oluş göstergeleri ile ilgili yaptıkları çalışmada, okulu iyi bir iş ve güzel bir gelecek için gerekli, anlamlı ve yararlı görmenin yaşam doyumunu artırdığı saptanmıştır. Yine ergen öznel iyi oluşu üzerinde ailenin önemli etkisinin olduğunu gösteren bir diğer çalışma Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003), çalışmasına göre aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığı görülmüştür. Park'ın (2004), çalışmasına göre de ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır. Destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelme, olumlu yaşam olayları ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum alma bu faktörlerdendir. Ergen öznel iyi oluşunun hangi boyutlarda ele alınacağı konusu önemlidir. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışması da ergen öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan aile ile ilgili altı faktör bulunmaktadır. Güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma), dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir (Akt. Eryılmaz, 2009: 975-989).

#### **2.4.2. Yaşam Doyumu ve Bağlanma Tarzları Konusunda Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar**

Yaşam doyumunu ve iyilik hali ampirik anlamda da iş ve aile doyumunu ile bağlantılıdır. Anne-babaya bağlanma ilişkisinin iş, aile ve yaşam doyumunu etkilediğine dair pek çok kanıt vardır ( Sumer ve Knight, 2001; Varquez, Duri ve Hyde, 2002; Adam, King ve King, 1996). Araştırmalarda bağlanma teorisyenlerinin çeşitli yaşam rollerindeki doyum için anne-babaya bağlanmanın, onlardan alınan desteğin önemini desteklemektedir. Sumer ve Knight (2001), güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin, iş ortamından eve, evden iş ortamına pozitif etki götürdükleri bulgusuna erişmişlerdir. Varquez, Durik ve Hyde (2002), daha az güvenli bağlanma ilişkisi olan bireylerin, güvenli bağlanma ilişkisi olanlara göre aile yaşamında, romantik ilişkilerinde ve anne-baba rolleri üzerinde daha büyük oranda kaygı yaşadıklarını, endişelendikleri sonucunu bildirmişlerdir.

Declercg ve Palmans (2006), bir güvenlik firmasında çalışan 554 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destek ve bağlanma stillerinin, post travmatik stres bozukluğunun ortaya çıkmasındaki etkisini araştırmışlardır. Analiz sonuçları algılanan sosyal destek ve bağlanma stillerinin, kritik kazalar ve post travmatik stres bozukluğu

üzerinde etkili olduğu, post travmatik stres bozukluğu yaşayan bireyler ki; bu kişiler kriz yaratan olaylara maruz kalmışlardır; bu araştırma bağlanma stilleri ve algılanan sosyal desteğin yaşanan krizin etkisini manüpule ettiğini ortaya koymaktadır.

Ducharme, Doyle ve Markiewicz (2002), ergenlerin anneleri ve babalarına güvenli bağlanma ilişkisini, bunun etkisini, aileleri ve akranları ile sosyal etkileşimlerdeki davranışlarını araştırmışlardır. Araştırmanın amacına bağlı olarak 15–16 yaşlarında 105 öğrencinin ailelerine bağlanma güvenliğini, duygusal ifade biçimlerini, bir haftalık günlüklerini, aile ve arkadaşları ile olumlu olumsuz etkileşimlerini değerlendirmiştir. Günlükler de kendini açma, paylaşma, duygusal ifadeler, çatışmalar, pozitif ve negatif duygular bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; annelerine güvenli bağlananlar, aileleri ile daha az negatif duygular içindedir. Bu kişiler güvensiz bağlananlara göre duygularını daha iyi ifade edebilmektedirler. Tek ya da iki ebeveynine güvenli bağlananların ise daha pozitif oldukları ve daha az çatışma yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlikte anneye babaya bağlanmanın kişiler arası iletişimi, aile ve akranlarla kurulan ilişkinin kalitesini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sund ve Lars (2002), depresyon belirtileri ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında 12-14 yaş grubundaki ergenler üzerinde uygulama yapmışlardır. Psiko-sosyal alandaki stres yaratıcı durumların ön ergenlik döneminde ortaya çıkan depresyonun oluşmasında etkili olduğu düşünülerek, bu değişkenler kontrol değişkeni olarak araştırmaya dahil edilmişlerdir. Katılımcılara, depresyon belirtilerini ölçmek için Duygu Durum Ölçeği, arkadaşlara ve aileye bağlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Aile ve Arkadaş Bağlılık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, güvensiz bağlanma stiliyle depresyon belirtileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığını göstermiştir.

Amir, Horesh ve Stein (1999), bağlanma tarzları ve sosyal desteğin iki psikolojik kaynak olduğunu, çocuğu olmayan ve kendi çocuğu olan 109 kadının uyum sürecine yönelik etkisi üzerinde araştırmışlardır. Örneklem grubuna evlilik uyumu, psikolojik stres ve iyilik halini ölçen sorular yöneltilmişlerdir. Hiyerarşik regresyon analizleri göstermiştir ki; bağlanma tarzları ve sosyal destek, evlilik kalitesi ve psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir ve bunlar yaşanan stresi hafifleten iki kaynak olarak fonksiyon göstermektedir. Psikolojik

kaynaklar genel uyum puanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç; bağlanma tarzları ve sosyal destek bireylerin yaşadığı stresli durumlarda önemli kaynak olduğu ortaya çıkmıştır.

Kafetsios ve Sideridis (2001), genç ve orta yaş yetişkinlerde bağlanma, sosyal destek ve iyilik hali ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında yapılan çoklu grup path analizleri göstermektedir ki; ilgili değişkenler arasındaki grup farklılıkları söz konusudur. Kaygılı bağlanma tarzı ile iyilik hali ile arasında negatif ilişki bulunmuş, bu ilişki genç grupta daha güçlü çıkmıştır. Orta yaş grubunda, kaçınan bağlanma tarzı ile algılanan sosyal destek doyumunu arasında negatif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Algılanan destek, orta yaş grubunda yalnızlık ve mental sağlık üzerindeki kaçınan bağlanma etkisini manipüle etmektedir. Orta yaş grubunda destekten algılanan doyum ile iyilik hali arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Sonuç olarak güvensiz bağlanma tarzları ile birlikte farklı yaşam durumlarından algılanan sosyal destek bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerle ilişkili bulunmuştur.

Perrone, Webb ve Jackson'nın (2007) yaptıkları anne-babaya bağlanma, iş ve aile rolleri ve yaşam doyumunu konulu araştırmalarının amacı; anne-babaya bağlanma, iş ve aile rollerinden alınan doyum ve bunların yaşam doyumunu ile olan ilişkisini incelemektir. Çoklu regresyon analizleri göstermektedir ki; iş ve aile rollerinden alınan doyum ancak anne-babaya bağlanma veya anne babadan alınan doyum değil; yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Araştırma hem nicel hem de açık uçlu soruların yöneltildiği nitel bir çalışmadır. Açık uçlu soruların yanıtları anne-baba bağlanma ilişkisinin, örneklem grubunun kariyer, evlilik ve anne-baba olma ve yaşam doyumlarını çok çeşitli ve karmaşık şeklerde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Lan Liu (2006), ergenlerin anne ve babaya bağlanmalarını, akran desteğini, akranlarla ilişkiden beklentilerini, sosyal olmalarını ve bunların depresif semptomlarla ilişkisini araştırdığı çalışmasını 1144 Tayvanlı öğrenci üzerinde yürütmüştür. Araştırmada yapısal eşitleme modeli kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; teorik olarak da desteklenen sonuçlar elde edilmiştir. Ailelerinden güvenli bağlanmayı algılayanlar daha yüksek akran desteği algılamakta, daha az negatif beklentiler ve depresif semptomlar göstermektedir. Anneye-babaya bağlanma, sosyal beklenti ve akran etkileşimine katkı

sağlamakta, özellikle aynı cins ebeveyne bağlanma, algılanan akran desteği ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Armsden ve Greenberg (1987); yürüttükleri iki çalışmanın birincisinde, ergenler üzerinde kullanmak üzere Anne-Baba ve Akran Bağlanma Envanteri (IPPA) adıyla ölçme aracı geliştirmişlerdir. Örneklem 16–20 yaş arası 179 kolej öğrencisinde oluşmuştur. Ölçekteki maddelerin içeriği bağlanma figürünün doğasını göz önünde bulunduran bağlanma teorisi formülasyonu ile oluşturulmuştur. Çalışma II’ de geliştirilen IPPA ölçme aracının geçerliliği sınanmıştır. Hiyerarşik regresyon modelinde bağlanmanın kalitesi, öz saygı, affektif durum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem, çalışma I’den alınan 86 ergendir. Hipotezde belirtildiği üzere anne-baba ve akran bağlanmasının algılanan kalitesi psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir. Teorik odaktaki gelişim sonuçları göstermektedir ki; yüksek oranda güvenli bağlanan ergenler daha çok doyum yaşadıklarını, yüksek oranda sosyal destek arama davranışı gösterdiklerini ve stresli yaşam olaylarına daha az semptomatik cevaplar verdiklerini bildirmişlerdir.

Chen, Cheung, Bond ve Leung (2006), yaptıkları araştırmada Çinli kolej öğrencileri arasında yaşam doyumunun üç temel ögesini; “kimsin, kendini nasıl görüyorsun ve içinde bulunduğun dünyayı nasıl anlıyorsun” sorularıyla incelemeyi amaçlamıştır. Öz saygının ötesinde yaşam doyumunu ölçmek için iki kapsamlı kişilik testi ve yeni geliştirilen ve kültürler arası uygulanabilir sosyal inançlar testi uygulanmıştır. Bu doğrultuda kültürler arası kişilik değerlendirme envanteri ve sosyal aksiyom testi kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde kişilerin ilişkilerini içine alan kişilik değişkenleri ve algılanan sosyal destek anlamlı düzeyde yaşam doyumunu ile ilişkilidir.

#### **2.4.3. Yaşam Doyumu Ve Demografik Değişkenler Konusunda Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar**

Myers ve Diener (1995), yaş, ırk, cinsiyet gibi demografik özelliklerin kimin mutlu olduğunu, iyilik halini tahmin etmede yardımcı olduğunu, yani bireyin özellikleri, yakın ilişkileri ve kültürü gibi psikolojik değişkenlerin, mutluluk için oldukça fazla açıklama sağladığını belirtmektedirler. Ancak, bu çalışmada demografik değişkenlerin yaşam doyumunu yordayan anlamlı değişkenler olmadığı görülmüştür. Literatürde bu değişkenlere ilişkin benzer sonuçlar bulunmaktadır.

Biegger ve diğerleri (2005), tarafından Avrupa Multisit Survey çalışması yaşam kalitesinin 12 yaşından sonra düştüğünü göstermektedir. Ravens-Sieberger ve diğerleri (2000), çocuklara oranla ergenlerde yaşam doyumunun düştüğünü, Bradford ve diğerleri (2002), ergenlerde 12–16 yaşları arası yaşam doyumunun düştüğünü araştırma sonuçlarıyla ortaya koymuşlardır. Ancak Huebner, Suldo ve Valois (2004) tarafından güney Carolina’da yürütülen geniş ölçekli taramada 9. ve 12. sınıflarda yaşam doyumu anlamında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Shek (2005), Honkhong’taki ergenler üzerine yaptığı çalışmada anlamlı bir fark görmemiştir. Ancak Morganti (1988), yaşam boyunca, insan gelişiminde ergenlikte (14-16 yaş) ve genç yetişkinlikte (25-34 yaş) yaşam doyumu anlamında zarar gördüğü sonucuna ulaşmıştır (Akt. Goldberk ve diğerleri, 2007).

Huebner, Funk ve Valois (2006), 9. ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın ve erkekler arasında yaşam doyumları açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yapılan pek çok araştırma ergenlik dönemindeki başarılı psikolojik gelişimini yaşam doyumu ile ilişkili olduğunun bir göstergesidir.

## **2.5. Konu İle İlgili Ülkemizde Yapılmış Bazı Çalışmalar**

Türkiye’de yaşam doyumuyla ilgili yapılan sınırlı sayıdaki araştırmanın daha çok yaşlılar üzerinde yapıldığı gözlenmektedir. Köker (1991), normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumlarının karşılaştırılması konulu çalışmasında; yaş ve cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaşmadığını, normallerin sorunlu ve nevrotik bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu, normal kızların normal erkeklerden ve sorunlu kızların ise sorunlu erkeklerden, nevrotik erkeklerin nevrotik belirtileri olan kızlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna erişilmiştir.

Hortaçsu ve Oral (1991), Türk ergenler ve aileleri üzerinde yaptıkları çalışmada; ergenlerin ebeveynlerine ve arkadaşlarına bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Bu amaçla; üniversite öğrencilerinden 70 erkek ve 60 kız öğrenci olmak üzere toplam 130 kişilik örneklem grubuna Anne-Babaya ve Arkadaşlara Bağlılık Ölçeği ile birlikte aile geçmişleriyle ve arkadaşlıklarından beklentilerle ilgili bir anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin ergenlik döneminde aileye olan bağlılık düzeyinde arkadaşlara olan bağlılık düzeyine göre azalma bulunmuştur. Bununla birlikte, anne-babayla olan duygusal bağ ve yakınlığın, bu dönemde önemli olduğu belirtilmiştir.

Ayrıca araştırmanın bulguları, ergenlerin aileleri ve kendi yaşlılarıyla kurdukları yakın ilişkilerin birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çakır ve Palabıyıkoglu'nun (1997) yürüttüğü gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, 12-22 yaştaki gençler 12-14, 15-17, 18-22 şeklinde yaş gruplarına ayrılarak aile, arkadaş ve diğer önemli kişi kategorilerinden en çok hangi desteği aldıklarını araştırmışlar ve 12-14 yaş arası grubun en çok desteği ailelerinden en az desteği arkadaşlarından, 18-22 yaş grubunun ailelerinden, 15-17 grubu ise diğer önemli kişi, özel bir insandan aldıklarını ortaya koymuşlardır.

Sarı (2003), cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer, akademik not ortalaması ile üniversite öğrencilerinin iyilik hali arasında ilişkiyi inceleme amacıyla yürüttüğü çalışmanın örneklemini Başkent Üniversitesi hazırlık okulunda okuyan 506 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, İyilik Hali Envanteri ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bulgular, aynı zamanda duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin sevgi alt ölçeğinden olmayanlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma sonuçları kalınan yerin iyilik hali açısından etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanın sıra bulgular, akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarıya oryantasyonu alt ölçeğinden akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50'den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıklarına işaret etmektedir.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 17-28 yaşları arasında yer alan 500 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Ayrıca,

cinsiyet ve öğrenilmiş güçlölük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Yine nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlölük, ebeveyni ve flörtü ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Ancak analiz sonucunda arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlölük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Ancak analiz sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Güngör (2006), üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, negatif yaşam olayları, ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında; çok boyutlu algılanan sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama değişkenlerinin fiziksel sağlık ve sosyal uyumla ilişkili olduğu, benzer şekilde sosyal uyumla fiziksel sağlık arasında da anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Doğan'ın (2006), iyilik halini etkileyen değişkenleri saptamak amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nden 936 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak İyilik Hali Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Çok Faktörlü ANOVA uygulanmıştır. Sonuçlar, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, gelecekte ilgili düşünceler, aile desteği ve arkadaş desteği değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik halinin farklı olduğunu göstermiştir. Aileden alınan sosyal destek ve ilginin artmasına paralel olarak iyilik halinin yükseldiği bulgusuna erişilmiştir. Arkadaş destek düzeyinin artmasına paralel olarak da öğrencilerin iyilik hali puan ortalamalarının yükseldiği saptanmıştır. Sonuçlara göre ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite

öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşın, alkol ve sigara kullanıp kullanmama değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde anlamlı düzeyde fark saptanmamıştır.

Saya'nın (2006), düşük sosyoekonomik düzeyden gelen ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile ruh sağlıkları arasındaki ilişki üzerine yürüttüğü boylamsal araştırmanın amacı 14–16 yaş aralığındaki düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin (n=237) algıladıkları sosyal destek ile ruh sağlıkları psikolojik uyum ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma ayrıca Ekim 2005 den Mayıs 2006' ya kadar ki zaman aralığında ergenlerin algıladıkları sosyal destek ve ruh sağlıklarında olan değişiklikleri ve son olarak algılanan sosyal desteğin birinci zaman ve ikinci zamandaki yordayıcılarını araştırmıştır. Hem birinci hem de ikinci zamanda, algılanan sosyal destek ve psikolojik uyum ayrıca algılanan sosyal destek ve depresif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yedi aylık süreçteki değişiklikler göstermiştir ki, düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenlerin algıladıkları sosyal destek ve psikolojik uyumları anlamlı ölçüde azalırken, depresif semptomlarında artış olmuştur. Bunun yanı sıra, cinsiyet ve depresif semptomlar, algılanan sosyal desteğin hem birinci hem de ikinci zamandaki anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuş fakat psikolojik uyum bulunmamıştır.

Dingiltepe (2009) yaptığı çalışmada parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 9., 10. 11., ve 12. sınıflardan 232 kız ve 141 erkek ergen oluşturmuştur. Bu örnekleme 186 öğrenci parçalanmış aileye, 193 aile ise tam aileye sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, 1985) ve WHOQOL- Brief Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumları ve fiziksel alan dışında tüm üç alanda (psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre yaşam kalitesi) yaşam kalitelerinin tam aileye sahip ergenlere oranla anlamlı bir biçimde farklılaştıklarını göstermiştir. Tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılacak araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlemesi hakkında açıklamalar yapılmıştır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmacının amacına yönelik Betimsel korelasyonel yöntemle göre yapılmıştır. Betimsel Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, belli bir zaman kesiti içinde çok sayıda denek ve objeden elde edilen verilerin analizi ile araştırma problemine veya problemlerine cevap aranarak, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilemez (Karasar, 2002: 77).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini 2009–2010 eğitim ve öğretim yılında Muğla ili Fethiye ilçesinde öğrenim gören tüm anadolu ve düz lise öğrencileri oluşturmuştur. Meslek liseleri ve özel statüdeki liselerde bulunan öğrenciler araştırma kapsamına alınmamıştır. Uygulama, 2009–2010 eğitim-öğretim yılında, Fethiye merkezinde bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden Mehmet Erdoğan Anadolu Lisesi, Fethiye Lisesi, Fethiye Anadolu Lisesi, İbrahim Gül Lisesi’nde yapılmıştır. Lise 1., 2. 3. ve 4. sınıflarından birer sınıf seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

Tablo 1’de araştırma grubuna ilişkin bazı bilgiler özetlenmektedir. Öğrencilerin yaş ortalamaları 16.18’dir (Ss=1.08, Maximum= 19, Minimum= 14). Katılımcılardan 118’i (% 31.8) tek kardeşe sahip olduklarını belirtirlerken, 55’i (% 14.8) anne babalarının ayrı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Anne ve babaların çoğunluğu ilkokul mezunudur.

**Tablo 3.1:Araştırma Grubunun Bazı Tanımlayıcı Özellikleri**

| <b>Değişkenler</b>           | <b>f</b> | <b>%</b> |
|------------------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>              |          |          |
| Kız                          | 209      | 56.3     |
| Erkek                        | 162      | 43.7     |
| <b>Sınıf</b>                 |          |          |
| 9.Sınıf                      | 92       | 24.8     |
| 10.Sınıf                     | 102      | 27.5     |
| 11.Sınıf                     | 114      | 30.7     |
| 12.Sınıf                     | 63       | 17.0     |
| <b>Yaş</b>                   |          |          |
| 14                           | 14       | 3.8      |
| 15                           | 91       | 24.5     |
| 16                           | 116      | 31.3     |
| 17                           | 118      | 31.8     |
| 18                           | 27       | 7.3      |
| 19                           | 5        | 1.3      |
| <b>Kardeş Sayısı</b>         |          |          |
| Yok                          | 34       | 9.2      |
| Bir                          | 189      | 50.9     |
| İki                          | 99       | 26.7     |
| Üç                           | 33       | 8.9      |
| Dört                         | 9        | 2.4      |
| Beş                          | 2        | .5       |
| Altı                         | 2        | .5       |
| <b>Annenin Eğitim Durumu</b> |          |          |
| Okur-yazar değil             | 17       | 4.6      |
| İlkokul                      | 171      | 46.1     |
| Ortaokul                     | 63       | 17.0     |
| Lise                         | 77       | 20.8     |
| Üniversite                   | 43       | 11.6     |

| Değişkenler                  | f   | %    |
|------------------------------|-----|------|
| <b>Babanın Eğitim Durumu</b> |     |      |
| Okur-yazar değil             | 3   | .8   |
| İlkokul                      | 138 | 37.2 |
| Ortaokul                     | 70  | 18.9 |
| Lise                         | 85  | 22.9 |
| Üniversite                   | 75  | 20.2 |

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek için Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) ve bağlanma tarzlarını ölçmek için İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), ve demografik bilgileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bu araştırmada lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Giriffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Köker (1991) tarafından çevrilen ve uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. YDÖ bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek likert tarzı yedi dereceli (1: kesinlikle katılıyorum- 7: kesinlikle katılmıyorum), beş maddeden oluşan bir ölçektir. Toplam puan 5 – 35 arasında değişmektedir. Toplam puan 30 – 35, 25 – 29, 20 – 24, 15 – 19, 10 – 14, 5 – 9 olarak gruplandırılır. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Karataş ölçekten alınan 7 puan ve altının düşük, 13 puan ve üstünün yüksek yaşam doyumu, 8–12 arasında kalan puanların ve orta düzeyde bir yaşam doyumu gösterdiğini bildirmektedir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini Alpha= .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise. 82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1993), tarafından uygulanmış, güvenirlik çalışmaları sonucunda; Alpha= .86, test-tekrar test güvenirliği. 73 bulunmuştur. Annak (2006) da ölçeğin geçerliğini Alpha= .81 bulunmuştur. Bu araştırmada Alpha= .82 bulunmuştur.

### **3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)**

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), bireyin ailesinden, akraba, arkadaş ve öğretmeninden, kurum ve kuruluşlarıyla içinde yaşadığı toplumdan elde ettiği sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiştir. ASDÖ'nin Aile Desteği (AİD), Arkadaş Desteği (ARD), Akraba Desteği (AK), Öğretmen Desteği (ÖD) ve Toplum Desteği (T) olmak üzere beş alt ölçeği ve toplam 26 maddesi bulunmaktadır. Bu araştırmada aile, arkadaş ve öğretmen olmak üzere üç alt ölçek kullanılmıştır. Aile desteği (AİD), çocuğa gerçekten güvenmek ve onu anlamak, hatalarını nazikçe düzelterek, üstün ve güçlü yanlarını vurgulamak, başarılarını takdir etmek gibi aile desteğini içermektedir. Arkadaş desteği (ARD), bir haksızlığa uğradığında arkadaşlarınca gerçekten desteklenmesi, derslerle ilgili bilgilerini paylaşmaları, sinirlendiğinde arkadaşlarınca yatıştırılması gibi içerikten oluşmaktadır. Öğretmen desteği (ÖD) ise; çocuğun hatalarını nazikçe düzeltmek, üstün yanlarını vurgulamak, dersle ilgili sorularını içtenlikle cevaplandırmak, adil davranmak gibi destekten oluşmaktadır.

#### **3.3.2.1. ASDÖ'nün Güvenirliği**

ASDÖ'nün son formu üzerindeki güvenirlilik çalışması, Ankara Gazi Çiftliği Lisesi birinci sınıf öğrencileri arasından seçkisiz olarak alınan 115 öğrenciden elde edilen puanlar üzerinde yapılmıştır. ASDÖ, Likert tipi ölçek olması nedeniyle ölçeğin tümüne ve alt ölçeklerine ilişkin güvenirlilik çalışması Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı yolu ile yapılmıştır. Çalışma sonucunda, Alfa güvenirlilik katsayısı ölçeğin tümü için 0.93; Aile (AİD)= .79; akraba (AK)= 0.76; arkadaş (AR) = 0.74; öğretmen (ÖĞ)= 0.75; ve toplum için (T) = 0.80 olarak bulunmuştur. Elde edilen güvenirlilik katsayıları ölçeğin güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Bu araştırmada Alfa güvenirlilik katsayısı; aile (AİD)= .80; akraba (AK)= .74; öğretmen (ÖĞ)= .76 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.2.2. ASDÖ'nün Geçerliği**

Ankara Gazi Çiftliği Lisesi birinci sınıf öğrencileri arasından seçkisiz olarak alınan 115 öğrenciye ASDÖ ile birlikte Harter'ın geliştirdiği Çocuklar ve Gençler için Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Her iki ölçeğin toplam puanları ile alt ölçeklerine ilişkin puanlar arasında 0.69 korelasyon bulunmuştur. Aile ile Ana-baba alt ölçekleri arasında 0.55; Arkadaş ile sınıf arkadaşı arasında 0.56 ve öğretmen alt ölçekleri arasında ise 0.78

korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca, ASDÖ'nün toplam puanı ile alt ölçeklerden elde edilen puanlar arasında da yüksek korelasyonlar bulunmuştur. ASDÖ'ye ilişkin yapılan faktör analizi sonuçlarının her alt ölçek düzeyinde ve birinci boyutta yüksek çıkmış olması (en düşüğü .59'un üzerinde)ve ayrıca Cronbach Alfa ile hesaplanan ölçeğin tümüne ilişkin güvenilirlik katsayısının yüksek çıkması ( $r_x=0.93$ ) ölçek maddelerinin ölçmek istediği özelliği ölçtüğünü, yani ölçeğin homojen olduğunu göstermektedir. Bu özellikleriyle, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğu da söylenebilir.

### 3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomev (1994), tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) 1–7 arasında değişen likert tipi 30 maddeden oluşan bağlama tarzlarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Bağlanma biçimine uygulayıcının en yüksek puana sahip olduğu bağlanma biçimi dikkate alınmakta ve bağlanma biçimleriyle ilişkili farklı maddeler toplanıp, bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle dört yetişkin bağlanma biçimini (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ölçmek amaçlanmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi Türk kültürüne Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçekte 17 madde bulunmaktadır. Sümer ve Güngör'ün (1999) Türk örnekleme üzerinde yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde zihinsel modeller temelinde birbirine karşıt konumda bulunan güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur ( $r = -.44$ ,  $p<.001$ ). Model temelinde birbirine karşıt durumda olan diğer iki bağlanma stili kayıtsız ve saplantılı bağlanma arasında ise  $r = -.38$  ( $p<.001$ ) düzeyinde bir ilişki bulunmaktadır. Güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri arasında olumsuz yönde anlamsız bir ilişki bulunurken korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

İÖA'nın faktör yapısı incelendiğinde ise bağlanma stillerinin iki faktör altında toplandığı görülmüştür. Varyansın % 43'ünü açıklayan birinci faktörde güvenli stil .84 faktör yükü ile korkulu stil ise .80 faktör yükü ile yer almaktadır. Varyansın % 33'ünü açıklayan ikinci faktörde ise kayıtsız bağlanma stili .76, saplantılı bağlanma stili ise -.84 faktör yükü ile yer almıştır. Dörtlü Bağlanma Modelinin de ileri sürdüğü gibi zihinsel modeller temelinde birbirine karşıt olan bağlanma stilleri aynı faktör içinde ters işaretlerle yer almaktadırlar. Yapılan çalışmada İÖA'nın iç tutarlık katsayılarının .27 ile .61 arasında

değiştii gözlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlii test - tekrar test güvenilirlii yöntemiyle değerlendirildiğinde korelasyonların .54 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Yapılan faktör analizinde korkulu bağlanma .87 ve güvenli bağlanma .82 ile varyansın %47'sini açıklamaktadır. Saplantılı bağlanma .88 ve kayıtsız bağlanma -.67 ile varyansın %31'ni açıklamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Sümer ve Güngör (1999), Türk ve ABD örneklemleri üzerinde karşılaştırmalı bağlanma tarzlarını araştırmış, sonuçlara göre Türk örnekleminde (% 19.3) kayıtsız bağlanma tarzına sahip olanlar, ABD (% 24.2) örnekleminde daha az oranda çıkmıştır. Saplantılı bağlanma tarzında ise ABD (% 20.4) Türk örnekleminde (% 28.2) daha az oranda çıkmıştır. Güvenli ve korkulu bağlanma tarzında ABD örnekleminin oranı (korkulu; % 10.1 ve % 45.3) ile Türk örnekleminde yüksek (güvenli; % 93 ve % 43.3) çıkmıştır. Bu araştırmada Cronbach Alfa değerleri; korkulu bağlanma .65, güvenli bağlanma .72, saplantılı bağlanma .74 ve kayıtsız bağlanma için .56 bulunmuştur.

### **3.3.5. Kişisel Bilgi Formu**

Örneklemleri oluşturan lise 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerine algılanan sosyal destek düzeyleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülen bilgilerin toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında, ilk olarak belirlenmiş olan liselerde uygulama yapabilmek için önce Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ardından Fethiye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış ve daha sonra okul müdürleri ile görüşülerek uygulama yapılabilecek uygun gün ve saatler belirlenmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında kullanılan anket ile toplanan verilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar tablollaştırılarak bulgular bölümünde yorumlanmıştır.

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon veri analiz yöntemi kullanılmış, araştırma kapsamında tüm veriler çift yönlü olarak sınanmış ve anlamlılık

düzeyi en az. 05 düzeyinde kabul edilmiştir.

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlere göre lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde sosyal bilimlerde istatistiksel analiz için kullanılan SPSS 11.00 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölümde yapılan istatistiksel analizler sonucunda, araştırmanın problemine dayalı olarak geliştirilen alt problemlere ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### **4.1. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular**

Bu bölümde lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Kurulan modelde yaşam doyumu bağımlı değişken, demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet ve anne babanın birlikte yaşayıp yaşamadığı, sosyal destek (ailenin öğretmenlerin ve arkadaşların sosyal destekleri) ve bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı) bağımsız değişkenler olarak seçilmiştir. Bu bağlamda üç model oluşturulmuştur. Birinci model demografik değişkenleri kapsamaktadır. Demografik değişkenlerden sadece yaş ve iki düzeyde değişkenliği olanlar modele sokulmuştur. Bu bağlamda kız cinsiyeti = 1, erkek cinsiyeti = 0 ile kodlanmıştır. Benzer şekilde anne babanın birlikte yaşaması = 1, ayrı yaşaması = 0 şeklinde kodlanarak modele sokulmuştur. İkinci model öğretmen, arkadaş ve ailelerin sosyal desteğini, üçüncü model ise kayıtsız, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerini kapsamaktadır. Hiyerarşik regresyon analizinde Enter metodu kullanılmıştır. Bu şekilde bağımsız değişkenlerin yaşam doyumunu yordama gücü saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon modeli analizi sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Sosyal Destek Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumunu Yordaması**

| DEĞİŞKEN<br>N=371 | Çoklu<br>R | R <sup>2</sup> | R <sup>2</sup><br>Değişim | F<br>Değişimi | sd1 | sd2 | F<br>Değişim<br>P |
|-------------------|------------|----------------|---------------------------|---------------|-----|-----|-------------------|
| Demografik        | .129       | .017           | .007                      | 1.826         | 3   | 326 | .142              |
| SOS DES.          | .423       | .179           | .163                      | 21.327        | 3   | 323 | .000**            |
| BSTİL             | .445       | .198           | .019                      | 1.896         | 4   | 19  | .111              |

SOS DES= Sosyal Destek BSTİL=Bağlanma Stilleri \*p<.05, \*\*p<.01

**Tablo 4.2: Sosyal Destek Bağlanma Stilleri ve Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi**

| DEĞİŞKEN              | B      | Std<br>Hata | Beta  | T      | P      |
|-----------------------|--------|-------------|-------|--------|--------|
| (Sabit)               | 27.209 | 5.894       |       | 4.616  | .000   |
| Cinsiyet              | .145   | .746        | .011  | .194   | .846   |
| Yaş                   | -.463  | .351        | -.074 | -1.320 | .188   |
| Anne-Baba<br>Birlikte | 1.829  | 1.015       | .099  | 1.802  | .072   |
| (Sabit)               | 4.058  | 6.16        |       | .658   | .511   |
| Cinsiyet              | -.809  | .702        | -.060 | 1.151  | .250   |
| Yaş                   | -.344  | .324        | -.055 | -1.062 | .289   |
| Anne-Baba<br>Birlikte | .915   | .939        | .050  | .975   | .330   |
| Aile Sos. Des.        | .226   | .040        | .320  | 5.706  | .000** |

| DEĞİŞKEN            | B     | Std Hata | Beta  | T      | P      |
|---------------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Arkadaş Sos. Des    | .038  | .037     | .057  | 1.020  | .309   |
| Öğretmen Sos. Des.  | .087  | .034     | .140  | 2.546  | .011*  |
| (Sabit)             | .986  | 6.745    |       | .146   | .884   |
| Cinsiyet            | -.556 | .718     | -.042 | -.774  | .440   |
| Yaş                 | -.374 | .323     | -.060 | -1.159 | .247   |
| Anne-Baba Birlikte  | .867  | .943     | .047  | .919   | .359   |
| Aile Sos. Des.      | .226  | .040     | .319  | 5.665  | .000** |
| Arkadaş Sos. Des.   | .021  | .038     | .031  | .546   | .586   |
| Öğretmen Sos. Des.  | .086  | .034     | .139  | 2.523  | .012*  |
| Korkulu Bağlanma    | -.035 | .414     | -.005 | -.084  | .933   |
| Kayıtsız Bağlanma   | .366  | .330     | .063  | 1.108  | .269   |
| Güvenli Bağlanma    | 1.098 | .507     | .114  | 2.164  | .031*  |
| Saplantılı Bağlanma | -.304 | .372     | -.045 | -.817  | .415   |

*Aile Sos. Des. = Aile Sosyal Desteği Arkadaş Sos. Des. = Arkadaş Sosyal Desteği*

*Öğretmen Sos. Des. = Öğretmen Sosyal Desteği \*p<.05, \*\*p<.01*

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi birinci model (cinsiyet, yaş ve anne babaların birlikte yaşama durumları) yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıklamamaktadır. İkinci model de (öğretmen, arkadaş ve ailelerin sosyal desteği) yaşam doyumunu anlamlı şekilde

açıklarken, üçüncü model (kayıtsız, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri) anlamlı katkı sunmamaktadır.

Birinci aşamada denkleme demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, anne baba birlikteliği) girmiştir. Demografik değişkenlerin denkleme girmesi ile  $R^2$  değerinde anlamlı bir artış olmamıştır;  $R^2 = .017$ ,  $F(3, 326) = 1.826$ ,  $p > .05$ .

İkinci aşamada denkleme sosyal destek kaynakları (aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve öğretmen sosyal desteği) girmiştir. Sosyal destek değişkenlerinin denkleme girmesi ile  $R^2$  değerinde anlamlı bir artış olmuştur;  $R^2 = .179$ ,  $F(3, 323) = 21.327$ ,  $p < .05$ .

Üçüncü aşamada denkleme bağlanma tarzları (korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma) girmiştir. Bağlanma tarzları değişkenlerinin denkleme girmesi ile  $R^2$  değerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir;  $R^2 = .198$ ,  $F(4, 319) = 1.896$ ,  $p > .05$ .

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi demografik değişkenlerin modele katkısı % 1.7 olup toplam varyansın % 0.07’ini açıkladığı görülmüştür. Sosyal destek kaynaklarının modele katkısı % 16.3 olup, toplam varyansın % 17.90’ını açıkladığı saptanmıştır. Modele üçüncü aşamada girilen bağlanma stillerinin modele katkısı % 1.9 olup, varyansı sadece % 19.80’e çıkardığı belirlenmiştir. Özetle, demografik değişkenlerin, sosyal destek kaynaklarının ve bağlanma stillerinin toplam varyansın % 19.8’ini açıkladığı saptanmıştır.

Demografik değişkenlerden hiçbiri yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenirken, sosyal destek kaynakları içinde aile sosyal desteğinin ve öğretmen sosyal desteğinin lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordayan anlamlı değişkenler olduğu bulunmuştur. Bunun yanında güvenli bağlanma stiline de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan bağlanma stili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Bkz. Tablo 4.2.).

#### **4.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarına İlişkin Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Bu kısımda lise öğrencilerin yaşam doyum puanları arasındaki farklar bazı demografik değişkenlere dayalı olarak incelenmiştir.

#### **4.2.1. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Farklı Sınıflarda Okuyan Öğrencilere Göre İncelenmesine Ait Bulgular**

Lise öğrencilerinin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanların farklı sınıflarda okuma düzeylerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin farklı sınıflarda okuma düzeylerine göre sayısal dağılımı, yaşam doyumuna ilişkin puanlarının ortalamaları, standart sapmaları, ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin  $F$  değerleri ve anlamlılık düzeyleri Tablo 4.3’de sunulmuştur.

**Tablo 4.3: Lise Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının Farklı Sınıflara Göre Değişimi**

| <b>Kaynak</b> | <b>KT</b> | <b>sd</b> | <b>KO</b> | <b>F</b> | <b>P</b> |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Gruplar Arası | 49.11     | 3         | 16.37     | .37      | .77      |
| Grup İçi      | 15767.77  | 357       | 44.17     |          |          |
| Toplam        | 15816.88  | 360       |           |          |          |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4.3 de görüldüğü gibi elde edilen sonuçlar sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir,  $F_{(3,360)} = .37$ ,  $p > .05$ .

#### **4.2.2. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Anne ve Babaların Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak İncelenmesine Ait Bulgular**

Anne ve babaların eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farkları araştırmak için de ANOVA yapılmıştır. Ancak okur-yazar olmayan anne ( $n = 17$ ) - babalarının ( $n = 3$ ) sayılarının az olması nedeniyle, okuryazar olmama durumu ile ilkökul mezunu olma durumları birleştirilmiştir. Bu analizden elde edilen sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir.

**Tablo 4. 4. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi**

| Kaynak        | KT        | Sd  | KO      | F     | P    |
|---------------|-----------|-----|---------|-------|------|
| Gruplar Arası | 430.665   | 3   | 143.555 | 3.331 | .020 |
| Grup İçi      | 15386.211 | 357 | 43.099  |       |      |
| Toplam        | 15816.875 | 360 |         |       |      |

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 4.4.'de görüldüğü gibi anneleri farklı eğitim düzeyinde olan öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur,  $F_{(3,360)} = 3.331$ ,  $P<.05$ . Bu farkın kaynağını araştırmak amacıyla Benferoni Testi yapılmıştır. Bu testten elde edilen sonuçlara göre anneleri okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumları anneleri lise mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür, ortalamalar arasındaki fark (OAF) = -2.507,  $p<.05$ .

Babaların eğitim düzeylerine bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farkları araştırmak için yapılan F testinin sonuçları Tablo 4.5'de verilmiştir.

**Tablo 4. 5. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Babalarının Eğitim Durumuna Göre Değişimi**

| Kaynak        | KT        | Sd  | KO      | F     | p      |
|---------------|-----------|-----|---------|-------|--------|
| Gruplar Arası | 688.631   | 3   | 229.544 | 5.417 | .001** |
| Grup İçi      | 15128.244 | 357 | 42.376  |       |        |
| Toplam        | 15816.875 | 360 |         |       |        |

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 4.5'de görüldüğü gibi babaları farklı eğitim düzeyinde olan öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur,  $F_{(3,360)} = 5.417$ ,  $P<.05$ . Bu farkın kaynağını araştırmak amacıyla Benferoni Testi yapılmıştır. Bu testten elde edilen sonuçlara göre babaları okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan bireylerin yaşam doyumları

babaları üniversite mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür, Ortalamalar arasındaki fark (OAF) = -3.775,  $p < .05$ .

#### 4.2.3. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Bağlı Olarak İncelenmesine Ait Bulgular

Kardeş sayısına bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farkları araştırmak için ANOVA yapılmıştır. Kardeşi olmayanlar, bir kardeşe sahip olanlar, iki kardeşe sahip olanlar ve dört ya da daha fazla kardeşe sahip olanlar şeklinde dört grup oluşturulmuştur. Bu analizden elde edilen sonuçlar Tablo 4. 6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6 Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Bağlı Değişimi**

| Kaynak        | KT        | sd  | KO      | F     | P    |
|---------------|-----------|-----|---------|-------|------|
| Gruplar Arası | 306,667   | 3   | 102,222 | 2,353 | .072 |
| Grup İçi      | 15510,209 | 357 | 43,446  |       |      |
| Toplam        | 15816,875 | 360 |         |       |      |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4.6 da görüldüğü gibi elde edilen sonuçlar kardeş sayısı farklı olan öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir,  $F_{(3,360)} = 2.353$ ,  $p > .05$ .

Sonuç olarak; demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş ve anne babaların birlikte yaşama durumları lise öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıklamamaktadır. Sosyal destek kaynakları içinde aile sosyal desteğinin ve öğretmen sosyal desteğinin lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordayan anlamlı değişkenler olduğu bulunmuştur. Bunun yanında güvenli bağlanma stilinin de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan bağlanma stili olduğu ortaya çıkarılmıştır

Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları toplam puanlar farklı sınıflarda okuma düzeylerine ve kardeş sayısına göre değerlendirildiğinde öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Anne ve babaların eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farklar incelendiğinde ise; anne ve babaları farklı eğitim düzeyinde olan öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Anneleri okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumları anneleri lise mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca babaları farklı eğitim düzeyinde olan öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre babaları okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan bireylerin, yaşam doyumları babaları üniversite mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Kurulan modelde yaşam doyumu bağımlı değişken, sosyal destek (ailenin öğretmenlerin ve arkadaşların sosyal destekleri), bağlanma tarzları (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı) ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve anne babaların birlikte ya da ayrı yaşama durumları) bağımsız değişkenler olarak seçilmiştir. Bu bağlamda üç model oluşturulmuştur. Birinci model demografik değişkenleri kapsamaktadır. İkinci model öğretmen, arkadaş ve ailelerin sosyal desteğini, üçüncü model ise kayıtsız, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma tarzlarını kapsamaktadır. Çoklu regresyon analizi ile bağımsız değişkenlerin yaşam doyumunu yordama gücü saptanmıştır.

#### **5.1 Demografik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Birinci modelde yer alan demografik değişkenler; cinsiyet, yaş ve anne-baba birlikteliği değişkenlerinin lise öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama durumu değerlendirildiğinde; bu demografik değişkenlerin lise öğrencilerin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıştır. Bulgular incelendiğinde cinsiyet, yaş ve anne-baba birlikteliği yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Kardeş sayısına göre lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular incelendiğinde; kardeş sayısı farklı olan öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde bulgular sınıf düzeyleri değişkeni açısından incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin de yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna erişilmiştir.

Myers ve Diener (1995), yaş, ırk, cinsiyet gibi demografik özelliklerin kimin mutlu olduğunu, iyilik halini tahmin etmede yardımcı olduğunu, yani bireyin özellikleri, yakın ilişkileri ve kültürü gibi psikolojik değişkenlerin, mutluluk için oldukça fazla açıklama sağladığını belirtmektedirler. Ancak, bu çalışmada demografik değişkenlerin yaşam doyumunu yordayan anlamlı değişkenler olmadığı görülmüştür. Literatürde bu değişkenlere ilişkin benzer sonuçlar bulunmaktadır. Shek (2005), Honkhong'taki ergenler üzerine yaptığı çalışmada anlamlı bir fark görmemiştir. Huebner, Funk ve Valois (2006) de 9. ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın ve erkeklerin yaşam doyumları açısından anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Lise öğrencilerinin anne ve babalarının birlikteliği arttıkça yaşam doyumlarının artacağı beklenmektedir ancak bu çalışmada bu değişkenin de anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığı görülmüştür. Aile, ailenin yapısı, ailenin sağladığı sosyal destek her anlamda önemlidir. Aile yaşantısı bireyin gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ancak bu araştırma sonuçları göstermiştir ki; anne baba birlikte, bir arada olmasa dahi aile kurumunun varlığı, anne ve babanın ilgisi ve desteği bireyin yaşamını olumsuz etkilememektedir. Önemli olan anne ve babaları ile olan güvenli ilişkileridir ki; anne ve baba ile güvenli ilişkiler geliştirememiş ergenler değersizlik ya daha az değerlik duyguları ile kendilerini sevmeye layık görmezler ve insanlarla ilişki kurmakta güçlük yaşarlar. Bu kapsamda anne ve baba beraber yaşamasa dahi ebeveynlik görevlerini yerine getirmeleri, ergene aitlik ve güven duyguları vermelerinin ergen için anlamlı ve yeterli olduğu, yaşamdan aldığı doyumunu azaltmadığı söylenebilir.

Araştırmada diğer bir demografik değişken olan anne babanın eğitim düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde lise öğrencilerinin anne ve babalarının eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının arttığı bulunmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin artması ailenin, ergenin gelişimsel özelliklerini, yaşadığı ruhsal, fiziksel ve duygusal açmazları, otonomi ve özgürlük isteğinin ergen üzerinde yarattığı psikolojik baskıyı daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır. Bunların yanı sıra bu döneme eşlik eden pek çok karmaşanın bilinmesinin, bu bilinçle ergene yaklaşılmasının, doğan ya da doğacak pek çok problemin etkin bir şekilde aşılmasını sağlayacağı, böylece bu zor dönemi ailesinin desteği ile aşmasıyla yaşamına dönük olumlu bakış açısına sahip olan ergenin yaşam doyumunun artabileceği düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmadan elde edilen bu bulguların Canetti ve Bachar (1997) ve Rask, Astedt-Kurki, Laippala'nın (2002) çalışmalarıyla tutarlı sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle lise öğrencilerinin, ergenliğin getirmiş olduğu sorunları aşmada ve yaşamdan doyum almalarında ailenin, ailenin aldığı eğitim düzeyinin önemli olduğunu görülmektedir. Anne ve babaların bilinçlenme düzeyi arttıkça, ergeni daha rahat anlayabilecekleri ve dolayısıyla ergene bir ebeveyn-arkadaş şeklinde yaklaşabilecekleri düşünülmektedir. Bu da ergenlerin uyumunun artmasına, sosyal yeterliliklerinin gelişmesine, özgüvenlerin artmasına, problemleri ile etkin başa çıkmalarına ve akademik başarılarının yükselmesine dolayısıyla yaşam doyumunun artmasına imkân tanıyabilir.

### **5.1.2 Sosyal Desteğin Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

İkinci aşamada denkleme sosyal destek kaynakları (aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve öğretmen sosyal desteği) girmiştir. Değişkenlerin lise öğrencilerinin yaşam doyumunun yordama durumu değerlendirildiğinde; aile sosyal desteğinin ve öğretmen sosyal desteğinin lise öğrencilerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bulgular incelendiğinde; aile sosyal desteği ve öğretmen sosyal desteği ile lise öğrencilerinin yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Değişkenlerden arkadaş sosyal desteği ile ilişki bulunmazken aile ve öğretmen sosyal desteği ile yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Değişkenlerden arkadaş sosyal desteğinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Bu anlamda literatür incelendiğinde gerek bu araştırma ile tutarlı gerekse aksine bu dönemde arkadaş desteğinin önemini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Golbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich'in (2007), yaptıkları araştırmanın sonucunda ergenlerin arkadaşlardan aldıkları doyum yüksek olmasına rağmen aileden alınan doyumdan daha düşük çıkmıştır. Burke ve Weir (1978), arkadaş desteğinden daha fazla doyum sağlayan lise öğrencilerinin daha az stres, daha az psikosomatik şikâyet ve daha az olumsuz duygu gösterdiklerini vurgulamaktadır. Yine Wentzel (1998), arkadaş desteğinin toplum yanlısı amaçların olumlu yordayıcısı olduğunu,

ayrıca arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin duygusal sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Chou (1999), arkadaş ilişkilerinden doyumun, depresyon ve duygu durumu ile ilişkili olduğunu; yakın arkadaş sayısı ile olumlu duygu arasında da pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır (Akt. Doğan, 2006).

Aile sosyal desteğinin ise lise öğrencilerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin ailelerinden gelen destek arttıkça yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir. Bu araştırma sonuçları ile tutarlı şekilde Çakır ve Palabıyıkoglu (1997) sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 12–22 yaş arası gençleri 12–14, 15–17, 18–22 şeklinde yaş gruplarına ayırmış, aile, arkadaş ve diğer önemli kişi kategorilerinden en çok hangi desteği aldıklarını araştırmışlar ve 12–14 yaş arası grubun en çok desteği ailelerinden aldıklarını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Doğan (2006), iyilik halini etkileyen değişkenleri saptamak amacıyla yaptığı çalışma sonucunda aileden alınan sosyal destek ve ilginin artmasına paralel olarak iyilik halinin yükseldiği bulgusuna erişmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmadan elde edilen bu bulguların; Golbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich (2007), Canetti ve Bachar (1997), Yarcheski, Mahon ve Maine (1994), Ducharme, Doyle ve Markiewicz (2002), Lan Liu (2006), Perrone, Webb ve Jackson (2007), çalışmalarıyla tutarlı sonuçlara sahip olduğu görülmektedir

Çocukluk çağındaki bireyler için ebeveynin ilgi ve yakınlığı öncelikli iken, ergenlik dönemindeki bireyler için ailenin tanıdığı özerklik önceliklidir ki; bu özerliğin yanında belirli sınırlar içinde kontrol ve denetim ile bireylerin bağımsız, kendini iyi ifade edebilen, gerek sosyal gerekse akademik yaşamın pek çok yönünde başarılı bireyler olduğu söylenebilir. Birey olma yolundaki ergen bir yandan aitlik duygusunu ve aile olmanın verdiği güveni yaşarken diğer yandan da kişisel gelişimini sağlayacak gücü kendinde bulacaktır. Aile, ailenin yapısı, ailenin sağladığı sosyal destek bireyin gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemde ergen bir yandan özerk olmaya, kendi kimliğini oluşturmaya çalışırken bir yandan da aile, arkadaş, romantik partner ve öğretmen gibi sosyal destek öğelerinin yanında olduğunu bilmek ister; ancak böylece bu destek sistemlerinden güç alarak kendi bireyselliğini ilan edebilir, benlik gelişimini sağlayabilir

ve etkili başa çıkma yolları ile döneminin zorluklarının üstesinden gelerek, olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirebilir.

Lise öğrencilerinin öğretmen sosyal desteği arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı görülmüştür. Yüksek öğretime geçiş dönemi olan lise dönemi ergenin yaşamında oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan kimlik krizi, akran ilişkileri, otonomi ve özerlik isteği, kuşak çatışmasına eşlik eden ÖSS ve sınav kaygısı, akademik beklentiler ve gelecek kaygısı ergen için bu dönemdeki desteği manidar kılmaktadır ki; vaktinin çoğunu okulda geçiren ergen için okul ortamı ve dolayısıyla öğretmen sosyal desteği oldukça önemlidir.

Rask, Astedt-Kurki ve Laippala (2002), ergenlerde öznel iyi oluş göstergelerini incelediği çalışmasında, bu bulguyu destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Okulu iyi bir iş ve güzel bir gelecek için gerekli, anlamlı ve yararlı görmenin yaşam doyumunu arttırdığı saptanmıştır. Bu anlamda öğrencilerin yükseköğretime ne tür bir güdülenmeyle başladıkları, okul yaşamına dair algılamaları, bakış açıları; akademik başarı, okulu bırakma ve ruhsal durum üzerinde oldukça etkilidir. Lise öğrencilerinin bu anlamda okulu etkili ve yararlı görmesinde öğretmeninden aldığı destek, gördüğü ilgi oldukça önemlidir. Öğretmenin sevgisi, ilgisi ergenin akranları arasında ön plana çıkmasına, gerek sosyal gerekse akademik açıdan başarı kimliğinin oluşmasında oldukça önemlidir. Öğretmeninden alınan sosyal destek ergenin hem yüksek öğretime bakış açısında hem de meslek seçiminde önemlidir; ancak özellikle de kırsal bölgelerde, ailenin eğitim düzeyinin düşük olduğu yerlerde öğretmen çocuğun rol modeli olarak kimi zaman ailesinden dahi önce gelmekte; kişiliğinin oluşmasında ve gelişmesinde büyük pay sahibi olmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmadan elde edilen bu bulguların Charlton ve arkadaşları (2006), ve Frey ve Rothlisberger'in (1996) çalışmalarıyla tutarlı sonuçlara sahip olduğu görülmektedir.

### **5.1.3 Bağlanma Tarzlarının Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Üçüncü aşamada denkleme bağlanma stilleri (korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma) girmiştir. Değişkenlerin lise öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama durumu değerlendirildiğinde güvenli bağlanma

tarzı dışındaki bağlanma tarzlarının lise öğrencilerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıştır. Lise öğrencilerinin korkulu bağlanma değişkenini sırasıyla kayıtsız ve saplantılı bağlanma tarzı değişkenleri izlemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde yapılan pek çok araştırma sosyal destek gibi bağlanma tarzlarının da yaşam doyumunda etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin Sumer ve Knight, (2001); Varquez, Duri ve Hyde, (2002) ve Adam, King ve King, (1996) çalışmalarında bağlanma tarzları ile yaşam doyumunun ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Ducharme, Doyle ve Markiewicz (2002), ergenlerin anneleri ve babalarına güvenli bağlanma ilişkisini, bunun etkisini, aileleri ve akranları ile sosyal etkileşimlerdeki davranışlarını araştırdıkları çalışmalarının sonucunda ergenlikte anneye babaya bağlanmanın kişiler arası iletişimi, aile ve akranlarla kurulan ilişkinin kalitesini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Amir, Horesh ve Stein'in (1999) araştırma sonuçları da bağlanma tarzları ve sosyal desteğin bireylerin yaşadığı stresli durumlarda önemli kaynaklar olduğu sonucuna erişilmiştir. Allen ve Land (1999) bağlanma kaçınması yüksek olan ve olumsuz başkaları modeline sahip ergenlerin de daha çok farklı dışsallaştırma davranışları gösterdiğini belirtmişlerdir ki; bu sonuçlar ergenlik döneminde ebeveyn-çocuk ilişkisine gerek bağlanma perspektifinden gerekse sosyal destek açısından bakıldığında ilişkinin önemini göstermektedir.

Ducharme, Doyle ve Markiewicz'in (2002), yaptıkları araştırma sonuçları incelendiğinde; annelerine güvenli bağlanan ergenlerin, aileleri ile daha az negatif duygular içinde olduğu görülmüştür. Bu kişiler güvensiz bağlananlara göre duygularını daha iyi ifade edebilmektedirler. Sonuçta ergenlikte anneye babaya bağlanmanın kişiler arası iletişimi, aile ve akranlarla kurulan ilişkinin kalitesini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Lan Liu'nin (2006), araştırması da ergenlerin anne-babalarına bağlanmalarının, sosyal beklenti ve akran etkileşimine katkı sağladığını, özellikle de aynı cins ebeveyne bağlanmanın, algılanan akran desteği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ergenlik döneminde bağlanma örüntüsüyle birlikte ebeveyn tutumları da değişmektedir. Ergen bu dönemindeki kimlik gelişimine paralel olarak bağımlılıktan bağımsızlığa geçmeye çalışır. Bu anlamda ergenlikte ilişkilerde karşılıklılık ilkesi geçerlidir ve bu ilke ile ergen başkaları içinde güvenli üs olmaya başlar. Ergen bir yandan özerk

olmaya çalışırken bir yandan da çoklu bağlanma ilişkisi yaşar. Ergenlik dönemini temel alarak yürütülen çalışmalar ergen-ebeveyn ilişkisi çerçevesinde yapılmıştır. Ergenler gelişen soyut düşünme becerisi ile yaşamı sorgularken özerklik tutkusu ile kendilerini özgür kılmaya çalışırlar. Bu araştırmadan elde edilen güvenli bağlanma tarzı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin oluşu birer yetişkin olamaya hazırlanan ergenin güvenle kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerden aldığı desteğin onun yaşama olumlu bakmasını, mutlu olmasını böylece yaşamdan doyum alarak sağlıklı bir kişilik geliştirebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonunda lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordamada aile ve öğretmenin desteği ve ilişkilerinde güvenli bağlanmaya sahip olmaları oldukça önemli ve anlamlı düzeydedir. Ergenlik döneminde hem ebeveyn tutumlarında hem de ergenin bağlanma örüntüsünde temel dönüşümler yaşanır. Bağımlılıktan bağımsızlığa geçmeye çalışan ergenler için ebeveynleri ile ilişkilerinde yaşanan dönüşümlerle anne-baba tutumları ve davranışları ergenin gözünde daha da önemli bir konuma gelir. Ergen, gelişen soyut düşünme becerisi ve felsefi olarak yaşamı sorgulama güdüsü ile anne-baba davranışlarına daha eleştirel yaklaşmaya ve onları soyut düzeyde analiz etmeye başlar. Anne-babaları ile karşılıklılık ilkesine göre kuracakları ilişki ile tıpkı bir yetişkin gibi hisseden ergen, kendine güveni ve özsaygısı yüksek, yarına umutla bakan, yaşamdan doyum alan bir birey olabilecektir. Ergen ailesinin her zaman yanında olduğunu bilmek ve desteğini hissetmek ister. Bu dönemde doğal olarak ebeveynlerle harcanan zaman azalmasına karşın tek yönlü bağımlılıktan karşılıklılık ilkesine geçiş aranır, bu da ailenin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu anlamda bilinçli ve demokratik ebeveynler çocuklarına bir yandan güvenli sığınak olarak aitlik ve güven duygularını yaşatırken diğer yandan bu destek ile ergene keşfetme cesareti vermektedirler. Böylece ergen başarılı bir kimlik geliştirerek yaşamdan doyum alabilir ve yarının sağlıklı bireyleri olarak yetişebilir.

## ALTINCI BÖLÜM

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordanmasına ilişkin kurulan modelde yaşam doyumu bağımlı değişken, sosyal destek (ailenin, öğretmenlerin ve arkadaşların sosyal destekleri), bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı) ve bazı demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş ve anne babaların ayrı ya da birlikte yaşama durumu bağımsız değişkenler olarak seçilmiştir. Bu bağlamda üç model oluşturulmuştur. Birinci model demografik değişkenleri kapsamaktadır. İkinci model öğretmen, arkadaş ve ailelerin sosyal desteğini, üçüncü model ise kayıtsız, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerini kapsamaktadır. Çoklu regresyon analizi sonuçları; demografik değişkenlerin yaşam doyumunu yordamadığı bulgusunu verirken; sosyal destek kaynakları içinde aile ve öğretmen sosyal desteğinin, bağlanma tarzlarından ise; güvenli bağlanma tarzının lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordayan anlamlı değişkenler olduğu göstermiştir.

Lise öğrencilerinin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanlar farklı sınıflarda okuma düzeylerine ve kardeş sayısına göre değerlendirildiğinde; öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Anne ve babaların eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farklar incelendiğinde ise; anne ve babaları farklı eğitim düzeyinde olan öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında bazı öneriler sunmak mümkündür:

Bu araştırmada, yaşam doyumunu, bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek ile çalışılmıştır. Araştırma lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordanması konusu üzerine temellendirilmiştir. Ancak literatür incelendiğinde yaşam doyumunu konusunun özellikle ölkemizde çok az incelendiği yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak yaşlı bireyler üzerinde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu ile bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek konularının birlikte çalışıldığı araştırmalara pek rastlanmamıştır. Bu araştırmanın sonuçları göstermiştir ki; aile ve aile desteği oldukça önemlidir. Özellikle ölkemizdeki ataerkil aile yapısı, küreselleşme ile hızla yaşanan değişim ve dönüşümler, göçler, tv ve medyanın olumsuz etkisi ile aile yapısı bozulmakta, parçalanmış aile sayısının gün geçtikçe artmaktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda; yarının yetişkinleri olacak gençlerin yaşamdan alacakları doyumda bundan doğrudan etkilenecektir. Bu anlamda ergenlerin yaşam doyumlarını arttırmaya katkıda bulunan koruyucu faktörlerin belirlenmesine ve özellikle okul ortamında sağlanabilecek çeşitli önleyici müdahale programlarının geliştirilmesine gereksinim duyulduğu düşünölmektedir. Toplumsal yapının temeli olan bireylere bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerlik kazandıracak programlar ve bu modellere dayanan danışma yaklaşımları geliştirebilmek için öncelikle bireylerin iyilik halinin, doyum kaynaklarının değerlendirilmesi gerekli ve önemlidir. Bu anlamda son yıllarda psikolojik danışma ve rehberlik alanında önleyiciliğe odaklanan, bütöncöl sağlığı öneren iyilik hali modelleri ile lise öğrencilerinin dönemin zorluklarını aşabilecekleri öngörölmekte böylece bütöncöl anlamada gelişmeleri ve yaşamdan doyum almalarının sağlanabileceği düşünölmektedir. Dolayısıyla lise öğrencilerinin ergenlik döneminin tipik özelliklerini taşıdıkları için bu yıllar önleyici sağlık ve psikolojik danışma programlarının uygulanması için uygun bir dönemdir.

Araştırmanın sonucunda da ortaya çıkan öğretmen desteğinin ergenin yaşam doyumunu için ne kadar anlamlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda; özellikle öğretmenlere büyük görev ve sorumluluk düşmektedir. Bu anlamda okul yaşamının lise öğrencisinin hayatındaki payı ve önemi de dikkate alındığında öğretmen ve idarecilere gerek psikolojik danışmanlarca gerekse konu ile ilgili uzmanların yardımı ile çeşitli eğitimler verilerek, okul içi program ve yöntemler geliştirerek ve bunların okulun işleyişi içine dahil ederek yarının nesillerinin sağlıklı gelişmesi bu anlamda yaşam doyumlarının

sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu süreçte gencin yaşamında rol model aradığı unutulmamalı; bu anlamda öğretmenlerin yaşamları, yaklaşımları ve paylaşımları ile ergenler için birer örnek oldukları da dikkate alınmalıdır.

Önleyiciliğe odaklanan psikolojik danışma ve rehberlik alanında da özellikle psikolojik danışmanlara oldukça görev düşmektedir. Ergenlere karşılıklılık ve mahremiyete saygı çerçevesinde aktif destek kaynaklarının sunulması, buna yönelik psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması, bu öğrencilerin yaşam doyumlarını ve psikososyal gelişimlerini artırıcı yönde onlara destek ve yardım hizmeti sunulmasının anlamlı olacağı düşünülmektedir. Yine özellikle gelişimsel olarak bütün geçiş dönemlerinde ergenlerin yaşadığı kaygı ve algıladıkları tehditlerin artması nedeniyle aile desteği oldukça anlamlıdır.

Erken dönemde çocuklarla çatışma yaşayan ebeveynler için ergenlik dönemine hazırlık çok daha önemli olmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarından olan güvenli bağlanma tarzının ergenin yaşam doyumunu yordadığı düşünülürse, ergen için kurulacak bağın güvenli olması ilerideki ilişkilerinin örneği, prototipi olması nedeniyle oldukça önemlidir. Bu dönemde ebeveynleri, öğretmenleri, akranları, romantik arkadaşları vb kişiler arası ilişkilerinde hem kendilerini hem de diğerlerini güvenilir algılamaları bundan sonraki ilişkilerine şekil verirken, olumlu benlik kavramı ile akademik sosyal ve psikolojik anlamda bütüncül fonksiyonda bulunmalarına dolayısıyla mutlu olmalarına, yaşamdan doyum almalarına neden olacaktır. Aile dinamiklerinin önemi ve ebeveynleri ile kurdukları güvenli ilişkinin de ergenin yaşam doyumunu etkilediği göz önüne alındığında ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ile demokratik aile yapısının oluşması amacıyla özellikle okullarda çalışan psikolojik danışmanlara görev düşmektedir. Bu anlamda sunumlar, seminerler vb psikoeğitimler aracılığıyla ebeveynleri bilgilendirebilir, bilinçli bir yaklaşım oluşturarak demokratik anne baba tutumları kazanmalarına yardımcı olabilirler.

## YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Adams, Gary. A., King, Lynda and King, Daniel, William (1996), Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support and Work-Family Conflict With Job and Life Satisfaction, **Journal of Applied Psychology**, 81, 411–420.
- Aksayar, S, Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998), **Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri**, I. Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı.
- Altay, Mehmet (2007), **Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Osmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Amir, Marianne, Horesh, Netta ve Stein, Tami Lin (1999), Infertility and Adjustment In Women: The Effects of Attachment Style and Social Support, **Journal of Clinical Psychology In Medicalsettings**, 6(4), 463–479.
- Annak, Binay Bilge (2005), **Sosyal Destek, Sosyal Ağ Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma**, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin
- Arslan, Şule ve Kutsal, Yeşim Gökçe (1999), Geriatriye Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi. **Geriatri Dergisi**, 4(2), 173-181.
- Armsden, Gay C. and Greenberg, Mark T. (1987), The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological

Well-Being In Adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 16(5), 245-254.

Avcı, Kadriye ve Pala, Kayıhan (2004), Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 30 (2), 81–85.

Balat, Gülden Uyanık ve Akman, Berrin (2006), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 13, 86–93.

Bahadır, Şengül (2006), **Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumu Düzenleme Arasındaki İlişki**. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Bartholomew, Kim and Horowitz, M. Leonard, (1991), Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61, 226–244.

Barrera, Manuel, Chassin, Laurie ve Logosch, Fred (1993), Effects of Social Support and Conflict on Adolescent Children of Alcoholic and Nonalcoholic Fathers. **Journal of Personality and Social Psychology**, 64(4), 215–229.

Başer, Zülfikar (2006), **Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Bayram, Derya (1999), **Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti İle Sosyal Destek İlişkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir

Bilgin, Nuri, Ergenç, A ve Timurcanday, Ö.,N., (1985), **Bireylerde Algılanan Şekliyle Yaşam Kalitesi**. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını

Semineri, 4(1), 157-169.

Bilgin, Nuri. (2000), **Sosyal Psikolojiye Giriş**. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Burke, Ronald and Weir, Tamara (1978), Sex Difference In Adolescent Life Stress, Social Support and Well-Being. **The Journal of Psychology**, 98, 277–278.

Canetti, Laura and Bachar, Eytan, (1997), Parental Bonding and Mental Health In Adolescence. **Adolescence**, 32(126), 381–394.

Cenkseven, Fulya (2004), **Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi**. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Chen, Sylvia Xiaohua Cheung, Fanny M, Bond, Michal Harris and Leung, Jin Pang (2006), Going Beyond Self-Esteem to Predict Life Satisfaction: The Chinese Case. **Asian Journal of Psychology**, 9, 24–35.

Cobb, Sidney (1976), Social Support as a Moderator of Life Stress. **Psychosomatic Medicine**, 38(5), 300-314.

Cohen, Sheldon (2004), Social Relationship and Health, **American Psychologist**. 59, 676–684.

Cohen, Sheldon and Wills, Thomas Ashby (1985), Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin**, 98, 310–357.

Cohen, Sheldon (1988), Psychosocial Models of The Role of Social Support In The Etiology of Physical Disease. **Health Psychology** 7, 269–97.

Çakır, Yelda ve Palabıyıkoglu, Refia. (1997), Gençlerde Sosyal Destek- Çok Boyutlu Olarak Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. **Kriz Dergisi**, 5(1), 15–24.

- Davis, M.H., Morris, M.M. and Linda, A.K. (1998), Relationship-Specific and Global Perceptions of Social Support: Associations with Well-Being and Attachment, **Journal of Personality and Social Psychology**, 74(2) 468–481.
- Declercq, Frederic and Palmans, Vicky. (2006), Two Subjective Factors as Moderators Between Critical Incidents and The Occurrence Of Post Traumatic Stress Disorders: ‘Adult Attachment’ and ‘Perception of Social Support’, **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 79, 323–337.
- Deneve, M. V and Cooper, D. (1998), The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being, **Psychological Bulletin**, 95, 542–575.
- Diener, Edward. (1984), Subjective Well-Being, **Psychological Bulletin**, 95, 542-575.
- Diener, Edward, Diener, M., Diener, C. (1995), Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations, **Journal of Personality and Social Psychology**, 69 (5), 851-864.
- Diener, Edward, Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin: (1985), The Satisfaction With Life Scale. **Journal of Personality Assessment**, 49 (1), 71-75.
- Diener Edward, Seligman, P (2004), Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. **Psychological Science In The Public Interest**, 5, 1–31.
- Dingiltepe, Timur (2009), **Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması**. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, Türkan (2006), Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi, **H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi**, 30, 120–129.

Doğan, Türkan (2003), İyilik Halini Değerlendirme Ölçeği'ni Türk Toplumuna Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlilik. **VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.**

Ducharme, Jennifer, Doyle, Anna. Beth and Markiewicz, Dorothy. (2002), Attachment Security with Mother and Father: Associations with Adolescent Reports of Interpersonal Behavior with Parents and Peers. **Journal of Social and Personal Relationship**, 19(2), 203.

Eryılmaz, Ali (2009), Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** , 7(4), 975-989

Fabian, Ellen S. (1990), Quality Of Life: A Review of Theory and Practice Implications for Individuals With Long-Term Mental Illness, **Rehabilitation Psychology**, 35 (3), 161-170.

Goldbeck, Lutz, Schmitz, Tanja S., Besier, T., Herschbach, Peter and Henrich, Gerhard. (2007), Life Satisfaction Decreases During Adolescence. **Quality Life Res** (2007) 16, 969–979.

Gündoğar Duru; Gül, Songül; Sallan, Uskun; Ersin, Demirci; Serpil ve Keçeci, Diljin (2007), Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, **Klinik Psikiyatri**, 10, 14-27.

Güngör, Ayşegül (2006), **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Ediliş Biçimi İle Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Hazan, Cindy and Shaver, Philip, R. (1987), Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 511–525.

- Hazan, Cindy and Shaver Philip R (1990), Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective, **Journal of Personality and Social Psychology**, 59, 270–280.
- Hortaçsu, Nuran ve Oral, Atiye (1991), “Factors Affecting Relationships of Turkish Adolescents with Parents and Same-Sex Friends,” **Journal of Social Psychology**, 131(3), 413 -427
- Huebner, E. Scott; Funk, Benjamin A and Valois, Robert. F. (2006), Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample, **Journal of Happiness Studies**. 7, 41–54.
- İmamoğlu, Selen ve İmamoğlu, Olcay E. (2006), Relationship Between General and Context-Specific Attachment Orientations, **The Journal of Social Psychology**, 146, 261–274.
- Kafetsios, Konstantinos (2006), Social Support and Well-Being In Contemporary Greek Society: Examination of Multiple Indicators at Different Levels of Analysis, **Social Indicators Research**. 76.127–145.
- Kafetsios, Konstantinos and Sideridis, Georcias (2006), ‘Attachment, Social Support and Well-Being in Younger and Older Adults’, **Journal Of Health Psychology** 11, 6, 863–875.
- Karasar, Niyazi (2002), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kaya, A. Gürkan (2006), **İzmir’de Yaşam Kalitesi ve Yoksulluk**, İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları Serisi. İzmir.
- Kaner. Sema. (2004), **Engelli Çocukları Olan Ana-Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**, Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Raporu. Ankara.

- Köçkar, Çiğdem (2005), **Lombedisk Herni Ameliyatı Olmuş Hastalarda Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Köker, Süreyya (1961), **Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Liu. Yih Lan. (2006), Paternal/Maternal Attachment, Peer Support Social Expectations of Peer Interaction and Depressive Symptoms. **Adolescence**, 41, 164-174.
- Moles, Abraham. A. ve Bilgin, Nuri (1985), Yaşam Kalitesi ve Çevresel İstikrarlılık. **Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları**, 4, 113–131.
- Myers, David G. ve Diener, Edward (1995), Who Is Happy?, **Psychological Science**, 6, 10-19
- Myers, Jane E., Sweeney, Thomas J. ve Witmer, J. M. (2000), The Wheel of Wellness Counseling for Weiness: A Holistic Model for Treatmentplanning, **Journal of Counseling and Development**, 78(3), 251–266.
- Naomi, P.M., Rachel T.F., Christopher, J.M., ve Katharine, D.H. (2003), Relationship of Attachment and Social Supportt to College Students Adjustment Following A Relationship Breakup, **Journal of Counseling and Development**, 81, 354–369.
- Onur, Bekir (1995), **Ergenliği Anlamak**, Ankara: İmge Kitabevi
- Onur, Bekir (2001), **Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm**. (5. Baskı). Ankara: İmge Kitapevi.
- Onur, Nükhet, (2006), **Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi. Marmara

Üniversitesi. İstanbul.

Öztürk, M. Orhan (2001), **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.

Perrone, Kristin. M., Webb, L. Kay. and Jackson, Vance, Z. (2007), Relationships Between Parental Attachment, Work and Family Roles and Life Satisfaction. **The Career Development Quarterly**. 55, 237-246.

Rask K., Astedt-Kurki P., Laippala P. (2002), Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. **Journal of Advance Nursing**. 38, 254-263.

Ryff, Carol D. (1989), Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 145-154.

Sabuncuoğlu, Osman ve Berkem, Meral (2006), Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 17(4), 252–258.

Sarı, Tuğba (2003), **Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve İlgili Olduğu Değişkenler: Duygusal İlişki Statüsü, Cinsiyet, Kalınan Yer ve Genel Akademik Not Ortalaması**, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Saya, Pelin, (2006), **The Relationship Between Attachment Styles and Perfectionism In High School Students**, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Sayar, Kemal ve Tüzün, Olcay (2006), Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, **Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 19(1), 24-39.

Sayar, Melisa (2006), **Düşük Sosyoekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Algıladıkları Sosyal Destek İle Ruh Sağlıkları Arasındaki İlişki Üzerine**

**Boylamsal Bir Çalışma.** Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul.

Shulman, Shmuel, Seiffge-Krenke, I., Levy-Shiff, Rachel, Fabian, Bracha and Rotenberg, Sara (1995), Peer Group and Family Relationships In Early Adolescence. **International Journal of Psychology**, 95, 30, 164-173.

Sorias, Oya, (1988), Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi, Toplumdan Seçilmiş Örneklerde Sosyal Ağın Yapısal Özellikleri İle Algılanan Destek. **Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Seminer Dergisi**, 6, 23–33.

Sorias, Oya, (1992), Hasta ve Sağlıklı Öğrencilerde Yaşam Stresi Sosyal Destek ve Ruhsal Hastalık İlişkisinin İncelenmesi, **Ege Üniversitesi Seminer Psikoloji Dergisi**, 9, 33-49.

Sund, Anne M. and Lars, Wichstorm (2002), “Insecure Attachment as a Risk Factor for Future Symptoms In Early Adolescence,” **Journal of The American Academy of Child**, 41 (12), 1478-1486.

Sümer ,Canan. H. and Knight A. Patrick, (2001), How Do People With Different Attachment Styles Balance Work and Family?, A Personality Perspective on Work-Family Linkage. **Journal of Applied Psychology**, 86(4), 653-63.

Sümer, Nebi (2006), **Parental Warmth, Rejection, and Attachment Security Among Turkish High School Students**, Paper Presented In The Invited Symposia at The European Association for Research on Adolescence Conference. Antalya.

Sümer, Nebi ve Güngör, D. (1999), Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, **Türk Psikoloji Dergisi (Turkish Journal of Psychology)**, 14, 71–109.

- Vara, Şenay (1999), **Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Varquez, Kristen. Durik, Amanda. M. and Hyde, Janet Shibley. (2002), Family and Work: Implications of Adult Career Couples' Stressor and Strengths, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 28, 874–886.
- Veenhoven, Ruut (1996), “Is Happiness Relative?”, **Social Indicators Research**, 24, 1- 34.
- Witmer, Jane, M., and Sweeney, Thomas, J. (1992), A Holistic Model for Wellness and Prevention Over The Lifespan., **Journal of Counseling and Development**, 71, 140-148.
- Yarcheski, Adela, Mahon, M.Noreen and Thomas Yarcheski. (2001), Social Support and Well-Being In Early Adolescents: The Role of Mediating Variables, **Clinical Nursing Research**, 10(2), 163–181.
- Yetim, Ünsal, (1992), **Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu**, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi. İzmir.
- Yıldırım, İbrahim, (1997), Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliği ve Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Dergisi**, 13, 81–87.

## **EKLER**

## Ek – 1

### Yaşam Doyumu Ölçeği (Y.D.Ö.)

Aşağıda 5 Cümle Ve Her Bir Cümleinin Yanında Da Cevaplarını İşaretlemeniz İçin 1’de 7’ye Kadar Rakamlar Verilmiştir. Her Cümlede Söylenenin Sizin İçin Ne Kadar Çok Doğru Olduğunu Veya Olmadığını Belirtmek İçin O Cümleinin Yanındaki Rakamlardan Yalnız Bir Tanesini Daire İçine Alarak İşaretleyiniz. Bu Şekilde 5 Cümleinin Her Birine Bir İşaret Koyarak Cevaplarınızı Veriniz. Sizce Doğruya En Yakın Olan Rakamı İşaretleyiniz.

|  |                                                                                  | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen<br>Katılmıyorum | Kararsızım | Kısmen<br>Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılmıyorum |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------------------|------------|-----------------------|-------------|----------------------------|
|  | Hayatım Birçok Yönden<br>İdealimdekine Yakın.                                    |                            |              |                        |            |                       |             |                            |
|  | Hayat Şartlarım<br>Mükemmel.                                                     |                            |              |                        |            |                       |             |                            |
|  | Hayatımdan Memnunum.                                                             |                            |              |                        |            |                       |             |                            |
|  | Hayattan Şimdiye Kadar<br>İstediğim Önemli Şeyleri<br>Elde Ettim.                |                            |              |                        |            |                       |             |                            |
|  | Eğer Hayata Yeniden<br>Başlasaydım Hemen<br>Hemen Hiçbir Şeyi<br>Değiştirmezdim. |                            |              |                        |            |                       |             |                            |

## Ek – 2

### İlişki Ölçekleri Anketi (İ.Ö.A.)

Aşağıda Yakın Duygusal İlişkilerinizde Kendinizi Nasıl Hissettiğinize İlişkin Çeşitli İfadeler Yer Almaktadır. Yakın Duygusal İlişkilerden Kastedilen Arkadaşlık, Dostluk, Romantik İlişkiler Ve Benzerleridir. Lütfen Her Bir İfadeyi Bu Tür İlişkilerinizi Düşünerek Okuyun Ve Her Bir İfadenin Sizi Ne Ölçüde Tanımladığını Aşağıdaki 7 Aralıklı Ölçek Üzerinde Değerlendiriniz.

|                                       |             |               |
|---------------------------------------|-------------|---------------|
| 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 |             |               |
| Beni Hiç                              | Beni Kısmen | Ben Tamamıyla |
| Tanımlamıyor                          | Tanımlıyor  | Tanımlıyor    |

|                                                                                                               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Başkalarına Kolaylıkla Güvenemem.                                                                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Kendimi Bağımsız Hissetmem Benim İçin Çok Önemli.                                                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Başkalarıyla Kolaylıkla Duygusal Yakınlık Kurarım.                                                         | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Başka Kişiyle Tam Anlamıyla Kaynaşıp Bütünleşmek İsterim                                                   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Başkalarıyla Çok Yakınlaşırsam İcitleceğimden Korkarım.                                                    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Başkalarıyla Yakın Duygusal İlişkilerim Olmadığı Sürece Oldukça Rahatım.                                   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. İhtiyacım Olduğunda Yardıma Koşacakları Konusunda Başkalarına Her Zaman Güvenilebileceğimden Emin Değilim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Başkalarıyla Tam Anlamıyla Duygusal Yakınlık Kurmak İstiyorum.                                             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Yalnız Kalmaktan Korkarım.                                                                                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. Başkalarına Rahatlıkla Güvenip Bağlanabilirim.                                                            | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. Çoğu Zaman Romantik İlişkide Olduğum İnsanların Beni Gerçekten Sevmediği Konusunda Endişelenirim          | 1 2 3 4 5 6 7 |

|                                                                                                                            |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 12. Başkalarına Tamamen Güvenmekte Zorlanırım.                                                                             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. Başkalarının Bana Çok Yakınlaşması Beni Endişelendirir.                                                                | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14. Duygusal Yönden Yakın İlişkilerim Olsun İsterim.                                                                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15. Başkalarının Bana Dayanıp Bel Bağlaması Konusunda Oldukça Rahatımdır                                                   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 16. Başkalarının Bana, Benim Onlara Verdiğim Kadar Değer Vermediğinden Kaygılanırım                                        | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 17.İhtiyacınız Olduğunda Hiç Kimseyi Yanınızda Bulamazsınız.                                                               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 18. Başkalarıyla Tam Olarak Kaynaşıp Bütünleşme Arzum Bazen Onları Ürkütüp Benden Uzaklaştırıyor.                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 19. Kendi Kendime Yettiğimi Hissetmem Benim İçin Çok Önemli.                                                               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 20. Birisi Bana Çok Fazla Yakınlaştığında Rahatsızlık Duyarım.                                                             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 21. Romantik İlişkide Olduğum İnsanların Benimle Kalmak İstemeyeceklerinden Korkarım.                                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 22. Başkalarının Bana Bağlanmamalarını Tercih Ederim.                                                                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 23. Terk Edilmekten Korkarım.                                                                                              | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 24. Başkalarıyla Yakın Olmak Beni Rahatsız Eder.                                                                           | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 25. Başkalarının Bana, Benim İstedğim Kadar Yakınlaşmakta Gönülsüz Olduklarını Düşünüyorum                                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 26. Başkalarına Bağlanmamayı Tercih Ederim                                                                                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 27. İhtiyacım Olduğunda İnsanları Yanımda Bulacağımı Biliyorum.                                                            | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 28. Başkaları Beni Kabul Etmeyecek Diye Korkarım.                                                                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 29. Romantik İlişkide Olduğum İnsanlar, Genellikle Onlarla, Benim Kendimi Rahat Hissettiğimden Daha Yakın Olmamı İsterler. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 30. Başkalarıyla Yakınlaşmayı Nispeten Kolay Bulurum.                                                                      | 1 2 3 4 5 6 7 |

Ek – 3

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği  
(A.S.D.Ö.)

(1) Hiç Uygun Değil  
(2) Kısmen  
(3) Oldukça Uygun

Cinsiyeti:.....

Yaşı:.....

**Durum Cümleleri**

| <u>Durum Cümleleri</u>                                    | Arka        | Öğret      |            |
|-----------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|
|                                                           | <u>Aile</u> | <u>Daş</u> | <u>Men</u> |
| 1. Her Zaman Desteğini Arkamda Hissederim                 | ( )         | ( )        | ( )        |
| 2. Sorunlarımı İstediğim Gibi Çözmemi Destekler.          | ( )         | ( )        | ( )        |
| 3. Bir Haksızlığa Uğradığım Zaman Beni Desteklemez        | ( )         | ( )        | ( )        |
| 4. Bana Değer Verdiğine İnanırım                          | ( )         | ( )        | ( )        |
| 5. Duygu, Düşünce Ve İnançlarımı Açıklayamam              | ( )         | ( )        | ( )        |
| 6. Gerektiğinde Görüşlerinden Yararlanırım                | ( )         | ( )        | ( )        |
| 7. Beni Genelde Acımasızca Suçlar                         | ( )         | ( )        | ( )        |
| 8. Yardım Almaya Değmez                                   | ( )         | ( )        | ( )        |
| 9. İyi Veya Kötü Şeyler Yaşadığımı Hemen Fark Eder        | ( )         | ( )        | ( )        |
| 10. Kendimi Yakın Hissederim                              | ( )         | ( )        | ( )        |
| 11. Beni Gerçekten Anlamaz                                | ( )         | ( )        | ( )        |
| 12. Bana Karşı Genelde İtici Ve Reddedicidir              | ( )         | ( )        | ( )        |
| 13. Başarısız Olursam Gözünde Değerim Düşer               | ( )         | ( )        | ( )        |
| 14. İyi Veya Kötü Günlerimle Benimle Olur                 | ( )         | ( )        | ( )        |
| 15. Geleceğimle İlgili Planlarımda Bana Destek Olmaktadır | ( )         | ( )        | ( )        |
| 16. İlişkilerimizden Memnunum                             | ( )         | ( )        | ( )        |
| 17. İyi Veya Kötü Günlerimde Beni Sever                   | ( )         | ( )        | ( )        |
| 18. Başarılı Olmam İçin Yeterince Destek Olmaz            | ( )         | ( )        | ( )        |
| 19. Sıkıntılarımı Rahatça Paylaşıyorum                    | ( )         | ( )        | ( )        |
| 20. Her Yönden Gelişmemi Destekler                        | ( )         | ( )        | ( )        |
| 21. Sosyal Etkinliklere Katılmamı Teşvik Eder             | ( )         | ( )        | ( )        |
| 22. İlişkilerimin İstediğim Gibi Süreceğine İnanırım      | ( )         | ( )        | ( )        |

- |                                              |     |     |     |
|----------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 23. Tutum Ve Yaklaşımından Şikayetçiyim      | ( ) | ( ) | ( ) |
| 24. Gerçekten Güvenemem                      | ( ) | ( ) | ( ) |
| 25. Başarılarımı Yeterince Takdir Etmez      | ( ) | ( ) | ( ) |
| 26. Birlikte Olmak Bende Huzursuzluk Yaratır | ( ) | ( ) | ( ) |

**Ek – 4**  
**Kişisel Bilgi Formu**

Sınıf Düzeyi:

Cinsiyet: K( ) E( )

Yaş:

Kardeş Sayısı:

Anne Ve Babanızın Beraberlik Durumu: Birlikte( ) Ayrı( )

Annenizin Eğitim Durumu: Okur-Yazar Değil ( )

İlkokul ( )

Orta Okul ( )

Lise ( )

Üniversite ( )

Babanızın Eğitim Durumu Okur-Yazar Değil ( )

İlkokul ( )

Orta Okul ( )

Lise ( )

Üniversite ( )

## ÖZGEÇMİŞ

07.10.1984 yılında doğan Ünal, ilkokul 4. Sınıfa kadar Muğla Emir Beyazıt İlköğretim okulunda okudu. 4. ve 5. sınıfı Fethiye Yunus Nadi İlkokulunda, orta ve lise eğitimini Fethiye Mehmet Erdoğan Anadolu lisesinde tamamladı. 2002-2006 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda lisans öğrenimini tamamladı. 2006 yılında Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yüksek lisans programında 3 yıl eğitim gördü. 2006-2007 yılları arasında özel eğitim kurumunda çalıştı. 2008 Ocak ayında Siirt Mehmet Akif İlköğretim Okulunda 2,5 yıl hizmet verdi. 2009 yılında KTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisansa başladı. 2010 yılında Denizli'ye atanan Ünal, Denizli Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde görevine devam etmektedir. Ünal, orta düzeyde İngilizce bilmektedir.