



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BELİREN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI
AÇIKLAMADA YALNIZLIK, SOSYAL DESTEK, KARDEŞ İLİŞKİLERİ VE
BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ROLÜ**

EZGİ ALABUCAK

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI**

DOÇ. DR. AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2019



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BELİREN YETİŞKİMLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI
AÇIKLAMADA YALNIZLIK, SOSYAL DESTEK, KARDEŞ İLİŞKİLERİ VE
BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ROLÜ**

EZGİ ALABUCAK

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI**

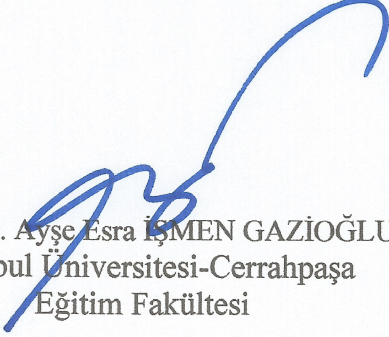
DOÇ. DR. AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU

TEZ DANIŞMANI

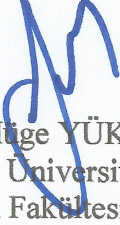
İSTANBUL-2019

Bu çalışma 09.04.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ


Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZIOĞLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Eğitim Fakóltesi


Dr. Öğr. Üyesi Tamer ERĐİN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Eğitim Fakóltesi


Doç. Dr. Müge YÜKSEL
Marmara Üniversitesi
Eğitim Fakóltesi

ÖNSÖZ

Bu zorlu süreci tamamlamamda birçok kişinin desteği ve katkısı bulunmaktadır. İlk olarak tez konumu belirleme aşamasından itibaren bilgi birikimi ve tecrübesiyle bana verdiği destekleri için tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Başta aylar boyunca bitmek tükenmek bilmeyen istatistik sorularımı büyük bir sabırla yanıtlayan, tıkanığım ve ümitsizliğe kapıldığım noktalarda bana destek olup doğru yolu bulmama yardımcı olan canım dostum Dr. Işıl TEKİN olmak üzere; İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'ndeki kocaman ailemin her bir ferdine bu zor ve çok uzun süreçteki tüm sızlanmalarına katlandıkları ve bana her türlü desteği sağladıkları için gönülden teşekkür ediyorum.

Bir diğer teşekkürüm de veri toplama sürecimde öğrencilere ulaşabilmem için bana verdikleri desteklerden ötürü İstanbul Aydın Üniversitesi'nde beraber çalışmış olduğum can dostlarım Zeynep Hazal TEKİN, Arş. Gör. Meriç KILINÇ, Arş. Gör. Gurur SÖNMEZ, Öğr. Gör. Abdi ERKAL, Dr. Öğr. Ü. İpek GÜRKAN ve canım hocam Dr. Öğr. Ü. Seda ÇELİK TEKER'e.

En büyük teşekkürüm ise kendimi bildim bileli hayallerimi kovalamam için bana destek olan, bu uğurda her türlü fedakârlıkta bulunup hiçbir koşulda sonsuz sevgi ve şefkatlerini benden esirgemeyen annem Gülderen ALABUCAK ve babam Orhan ALABUCAK'a. Size duyduğum sevgi ve şükranı kelimeler ile ifade edebilmem mümkün değil. İyi ki varsınız...

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI AÇIKLAMADA YALNIZLIK, SOSYAL DESTEK, KARDEŞ İLİŞKİLERİ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN ROLÜ

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının yalnızlık, aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde İstanbul'daki üç üniversitede öğrenim görmekte olan 286 kadın 136 erkek olmak üzere toplamda 422 üniversite öğrencisinden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri, aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel olarak manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı iken; arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin tamamının psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %40'ını açıkladığı saptanmıştır. Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet ve kardeşle iletişim sıklığı değişkenleri açısından farklılaştığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluşun, kardeşin cinsiyeti, yaş, kardeşin yaşı, doğum sırası, kardeşin doğum sırası, sınıf, yaşanılan yer, kardeşle mesafe ve kardeşle en sık kullandıkları görüşme yöntemi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkin, psikolojik iyi oluş, yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EMERGING ADULTHOOD: THE ROLE OF LONELINESS, SOCIAL SUPPORT, SIBLING RELATIONSHIPS AND SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES

The aim of this study is to examine psychological well-being of emerging adults in terms of loneliness, dimensions of perceived social support, attitudes towards sibling relationships and some sociodemographic variables. The research was carried out in the 2016-2017 academic year spring term with 422 students (286 female, 136 male) who study at 3 different universities in İstanbul. “Flourishing Scale”, “Short Form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8)”, “Multidimensional Scale of Perceived Social Support”, “Lifespan Sibling Relationships Scale” and “Demographic Information Form” were used in data collection. In the analysis of data used in the study, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Hierarchical Multiple Regression Analysis, Independent Samples t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were performed.

Statistically significant relationships were found between the level of loneliness, dimensions of perceived social support, attitudes towards sibling relationships and the psychological well-being of emerging adults. According to the results of the study, loneliness, attitudes towards sibling relations and perceived social support from family were significant predictors of psychological well-being. Perceived social support from friends and a special person were not significant predictors of psychological well-being. All of these variables explained 40% of the total variance of psychological well-being. The study revealed that psychological well-being of emerging adults differed in terms of gender and frequency of contact with siblings. However, it was found that psychological well-being did not differ in terms of gender of the sibling, age, age of sibling, birth order, birth order of sibling, class, place of residence, distance with sibling and method of contact with sibling. The findings of the study were discussed and interpreted in the light of the related literature.

Keywords: Emerging adulthood, psychological well-being, loneliness, social support, sibling relationship

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. PROBLEM CÜMLESI VE ALT PROBLEMLER	9
1.3. ÖNEM	10
1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR).....	12
1.5. SINIRLILIKLAR	12
1.6. TANIMLAR	12
BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	14
2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	14
3.1.1. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	17
3.1.2. Seligman'ın İyi Oluş Kuramı	20
3.1.3. Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı ve Temel İhtiyaçlar	22
3.1.4. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı	23
3.1.5. Maslow'un İyi Oluşa İlişkin Görüşleri	24
3.1.6. Kişilik Kuramcılarına Göre İyi Oluş.....	25
3.1.7. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisi	31
2.1.7.1. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet	31
2.1.7.2. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey.....	34
2.1.7.3. Psikolojik İyi Oluş ve Yaşanan Yer	35
2.2. YALNIZLIK.....	36
3.2.1. Yalnızlık Kavramının Boyutları.....	37
3.2.2. Yalnızlığın Nedenleri	40
3.2.3. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş.....	41
2.3. SOSYAL DESTEK	43
3.3.1. Algılanan Sosyal Destek	44
3.3.2. Sosyal Desteğin İşlevleri.....	44
3.3.3. Sosyal Desteği Açıklayan Modeller.....	45
3.3.4. Sosyal Desteğin Olumlu Ruh Sağlığındaki Rolü	45
3.3.5. Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş.....	47
2.4. KARDEŞ İLİŞKİLERİ.....	52
3.4.1. Kardeş İlişkilerini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	57
2.4.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	57
2.4.1.2. Bağlanma Kuramı.....	58
2.4.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	59
2.4.1.4. Yapısal Aile Sistemleri Kuramı	59
3.4.2. Kardeş İlişkileri ve Psikolojik İyi Oluş.....	60
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	66
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	66
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM/ÇALIŞMA GRUBU	66
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	67
4.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	67

3.3.1.1. Ölçeğin Geçerliliği.....	68
3.3.1.2. Ölçeğin Güvenirliği	69
4.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	69
3.3.2.1. Ölçeğin Geçerliliği.....	70
3.3.2.2. Ölçeğin Güvenirliği	71
4.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8).....	71
3.3.3.1. Ölçeğin Geçerliliği.....	72
3.3.3.2. Ölçeğin Güvenirliği	72
4.3.4. Yaşam boyu kardeş ilişkileri ölçeği (YBKİÖ).....	73
3.3.4.1. Ölçeğin Geçerliliği.....	73
3.3.4.2. Ölçeğin Güvenirliği	73
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	74
BÖLÜM IV: BULGULAR	76
4.1. ÖRNEKLEMİN GENEL YAPISINA İLİŞKİN FREKANS VE YÜZDELER	76
4.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE YALNIZLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ALT BOYUTLARI VE KARDEŞ İLİŞKİLERİNE YÖNELİK TUTUM DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	83
4.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULAR	84
4.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	88
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	93
5.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE YALNIZLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ALT BOYUTLARI VE KARDEŞ İLİŞKİLERİNE YÖNELİK TUTUM DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI.....	93
5.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI	96
5.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI	101
5.4. SONUÇ.....	103
5.5.ÖNERİLER	105
KAYNAKLAR	107
EKLER.....	133
ÖZGEÇMİŞ.....	138

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	67
Tablo 3.2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Boyutları.....	68
Tablo 4.1: Öğrencilerin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bilgiler	76
Tablo 4.2: Öğrencilerin Kardeşlerinin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bilgiler	77
Tablo 4.3: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	77
Tablo 4.4: Öğrencilerin Kardeşlerinin Cinsiyeti Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	77
Tablo 4.5: Öğrencilerin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler.....	77
Tablo 4.6: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler	78
Tablo 4.7: Öğrencilerin Kardeşlerinin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler	78
Tablo 4.8: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşlerinin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler	78
Tablo 4.9: Öğrencilerin Sosyoekonomik Düzey Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	79
Tablo 4.11: Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	79
Tablo 4.12: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	80
Tablo 4.13: Öğrencilerin Kardeşleriyle Aralarındaki Mesafe Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	80
Tablo 4.14: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşleriyle Aralarındaki Mesafe Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	80
Tablo 4.15: Öğrencilerin Kardeşleriyle En Sık Kullandıkları Görüşme Yöntemi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	81
Tablo 4.16: Öğrencilerin Kardeşleriyle En Sık Kullandıkları Görüşme Yöntemi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	81
Tablo 4.17: Öğrencilerin Kardeşleriyle İletişim Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	81
Tablo 4.18: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşleriyle İletişim Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	82
Tablo 4.19: Öğrencilerin Kardeşleriyle Olan Bağları Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	82
Tablo 4.20: Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluş, Yalnızlık, Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutları ve Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	82
Tablo 4.21: Psikolojik İyi Oluş İle Yalnızlık, Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutları ve Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum Değişkenleri Arasındaki İlişkiler ..	83
Tablo 4.22: Regresyon Analizinde Kullanılacak Olan Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	85
Tablo 4.23: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 4.24: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları	88
Tablo 4.25: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Yaşına Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları	88
Tablo 4.26: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklemeler <i>t</i> Testi Sonuçları	89

Tablo 4.27: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Cinsiyetine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklemeler t Testi Sonuçları	89
Tablo 4.28: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları	89
Tablo 4.29: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşin Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları.....	90
Tablo 4.30: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları	90
Tablo 4.31: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklemeler t Testi Sonuçları	90
Tablo 4.32: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle Mesafeye Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklemeler t Testi Sonuçları	91
Tablo 4.33: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle Görüşme Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları.....	91
Tablo 4.34: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle İletişim Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları.....	91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)..... 41

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

İyi olma, her birey için farklı anlamlar ifade eden öznel bir kavramdır (Wells, 2010). Bununla birlikte günlük yaşamda bireyler hayatlarıyla ilgili çeşitli durumları nitelemek için sıklıkla iyi olmayı kullanmaktadır. Gündelik yaşamda bu denli sık kullanılan iyi olma kavramı psikoloji alanındaki araştırmaların da konusu olmaktadır. Ancak iyi olmanın psikoloji alan yazınındaki karşılığı günlük yaşamdaki karşılığına kıyasla son derece tartışmalı ve karmaşıktır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Psikoloji alan yazını incelendiğinde, Freud, Erikson, Fromm ve Rogers gibi çeşitli ekollerden kuramcılarının, insan doğasını ele alışlarında olumlu ruh sağlığı ve iyi olma hali üzerine açıklamaları olduğu görülmektedir. Örneğin, Freud sağlıklı insanı sevebilen ve çalışabilen kişi olarak tanımlarken (Yazgan, 2016, s. 39); Rogers, tam işlev gösteren kişi kavramı ile psikolojik olarak sağlıklı insanı ele almaktadır (Shultz ve Shultz, 2004). Ancak iyi oluş kavramı üzerine yürütülen kapsamlı çalışmalar 20. yüzyıl ortalarında Martin Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoloji akımıyla birlikte yoğunluk kazanmıştır. Araştırmacılar “İyi bir yaşam nedir?” sorusundan hareketle; mutluluk, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öznel ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlarla bireylerin ruh sağlığına katkıda bulunan faktörleri araştırmışlardır (Akın, 2015, s. 17; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Mutluluk, psikolojik sağlık ve iyi oluş kavramları üzerinde günümüzde yürütülen tartışmaların kökeni antik çağ filozoflarına dayanmaktadır. İyi oluş üzerine yapılan araştırmalar iki farklı bakış açısından yola çıkılarak yürütülmektedir. Bunlardan ilki, iyi oluşu mutluluğu merkeze alarak acıdan kaçınma ve zevk elde etmeye yönelik olarak tanımlayan hazcı (hedonic) yaklaşımdır. İkincisi ise iyi oluşu kişinin kendini anlamasına ve kendini gerçekleştirmesine dayalı olarak işlevselliğine göre tanımlayan psikolojik işlevsellik (eudaimonic) yaklaşımıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu iki yaklaşım, iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiği ve insan varoluşunun nasıl anlamlı bir hale gelebileceğine ilişkin iki ayrı bakış açısı sunmaktadır.

Son yıllarda araştırmacılar iyi oluşa yönelik daha bütüncül bir bakış açısını benimsemişlerdir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) znel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun genel bir iyi olma kavramı altında yer aldığını ve iyi olmanın iki ayrı yönü olduklarını belirtmektedir. Kısacası iyi olma hem öznel hem de psikolojik iyi oluş yaklaşımlarını kapsayan çok boyutlu bir yapıya işaret etmektedir. Bu noktada araştırmacılar tarafından iyi oluşu ele alırken *flourishing* kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Türkçede gelişmek, zenginleşmek ve sağlıklı olmak gibi anlamlara karşılık gelen *flourishing*, öznel ve psikolojik iyi oluş kavramlarının temelini oluşturan hazcı ve işlevselci yaklaşımın birleşimi olarak iyi oluşu kavramsallaştırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2013). Ancak, *flourishing* kavramının evirilerinin Türkçe’de kavramın anlamını tam olarak karşılamaması nedeniyle; ülkemizde yapılan çalışmalarda *flourishing* için, psikolojik iyi oluş kavramı kullanılmaktadır. Bu araştırmada da alanyazında tutarlılığı sağlamak amacıyla *flourishing* yerine psikolojik iyi oluş kavramı kullanılacaktır. Olumlu ruh sağlığının bir göstergesi olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş; bireyin olumlu işlevselliğine, üretkenliğine, performans ve gelişimine dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik iyi oluş, sadece iyi hissetmenin ötesindedir; ulaşılması beklenen nihai sonuçtur (Satıcı ve Deniz, 2017; Satıcı, Uysal ve Akın, 2013). İyi oluşu sosyo-psikolojik bir yönden ele alan bu kavram; destekleyici ve tatmin edici kişilerarası ilişkilere sahip olma ile pozitif yönde korelasyon gösterirken, yalnızlık ve izolasyon gibi kavramlarla negatif yönde bir ilişki göstermektedir (Eraslan apan, 2016; Gökçen, Hefferon ve Atree, 2012; Telef, 2011).

Çok yönlü bir kavram olan iyi oluşun alan yazında araştırmacılar tarafından farklı Şekillerde kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Ancak iyi oluşu açıklayan tüm bu kuramlar, tatmin edici ve olumlu sosyal ilişkilere sahip olmanın ruh sağlığı ve iyi oluşun en önemli bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s.50; Doman ve Le Roux, 2012; Reis ve Gable, 2002, s. 129). Diener’in (2001; akt., Diener ve Biswas-Diener, 2008), iyi oluşun kaynaklarını incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmanın sonucuna göre, aile ve arkadaşlarıyla destekleyici ve tatmin edici ilişkilere sahip olan bireylerin yaşam doyumunu daha yüksektir. İnsanlar, bebeklikten yetişkinlik dönemine kadar uzun bir gelişim sürecine sahiptirler ve bu süre zarfında başkalarına güçlü bir Şekilde bağlıdırlar (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s.50-54).

Bireyler yaşamlarının her döneminde yakın ilişkilere ihtiyaç duymaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s.50-54). Beliren yetişkinlik dönemine geçişte de çok az sayıda genç bu yolda yalnız başına yürür. Arnett (2004, s. 8) tarafından; kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, sonsuz olanakların varlığı ve arada kalmışlık hissi ile karakterize edilen beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaş aralığındaki bireylerin içinde bulunduğu gelişim dönemini açıklamak için ortaya konmuştur. Bazı kaynaklarda bu yaş aralığı farklılaşmakta ve 30 yaşına kadar genişletilmektedir (Bknz. Cote, 2006, s. 108). Türkiye’de yapılan çalışmalar, ülkemizde beliren yetişkinlik döneminin 19-26 yaşları arasında yaşandığını; özellikle üniversite öğrencilerinin kendilerini ergenlikle yetişkinlik arasındaki bir geçiş döneminde hissettiklerini ortaya koymaktadır (Atak, 2005; Atak ve Çok, 2010 Vural Yüzbaşı, 2012).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimler yaşamakla birlikte hayatlarındaki hızlı değişime de ayak uydurmaya çalışmaktadır (Arnett, 1994). Hayatlarının bu döneminde bireylerin aile, arkadaş ve romantik ilişkilerinde çeşitli değişimler meydana gelir ve ilişki örüntüleri daha karmaşık bir yapıya bürünür. Birçok genç yükseköğrenim hayatına geçiş için şehir değiştirmekte ve eski arkadaş grupları dağılmaktadır. Bu dönemde eski arkadaşlıkların bazıları devam etse de birçok genç, hayatlarının bu aşamasında önemli roller oynayacak yeni bir arkadaş grubu ve romantik partner bulma arayışına girer. Bu dönemde daha fazla özerklik kazanma arzusu nedeniyle aile üyeleriyle ilişkiler de değişmekte ve beliren yetişkinlerin kendi kendine yetebilmeye ihtiyaç duyması, ebeveynleriyle aralarındaki fiziksel ve duygusal yakınlığın değişmesine neden olmaktadır (Padilla-Walker, Memmott-Elison ve Nelson, 2017, s. 212). Üniversiteye adım atmakla birlikte bireyler, akademik başarı sağlama, kariyerini planlama gibi sorumlulukların yanı sıra; ailelerinden uzakta yaşama, yeni bir sosyal çevre oluşturma, romantik ilişkiler kurma ve ekonomik zorluklarla mücadele gibi birçok etmenle ve yeni yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadır. Bireyler için bu dönem yaşamlarında bir dönüm noktası olmakla birlikte son derece zorlayıcı ve stresli de olabilmektedir (Halisdemir, 2013; Malkoç ve Yalçın, 2015; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2015; Şanal Karahan, 2016).

Beliren yetişkinlik daha çok bağımsızlık ve kendine odaklanma ile karakterize edilmiş bir dönem olsa da bu kritik dönemde bireylerin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin bireylerin ruh sağlığı ile ilişkisini araştırmaya yönelik olarak alanyazında çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Bknz., Arnett, 1998; Bernardon, 2012; Demir, 2008; Finan, 2016; Kenny ve Şirin, 2006; Miething vd., 2016; O'Connor vd., 2011; Ponti ve Smorti, 2018). Aile üyeleri, arkadaşları ve romantik partnerleriyle doyurucu ve destekleyici ilişkilere sahip olan beliren yetişkinlerin benlik saygısı ve üniversite yaşamına uyum düzeyleri daha yüksek iken bu bireyler daha az yalnızlık yaşamaktadırlar (Bagwell vd., 2005; Shulman, Kalnitzki ve Shahar, 2009; Wintre ve Yaffe, 2000).

Beliren yetişkinler, değişimle karakterize olan bu dönemde; üniversite nedeniyle şehir değiştirip aile ve arkadaşlarından uzakta olma, yeni sosyal çevreye uyum sağlayamama gibi nedenlerden dolayı kendilerini yalnız hissedebilirler (Bıyık, 2004; Çeçen, 2007; Duy, 2003). Acı verici bir deneyim olan yalnızlık, bireylerin mutluluk ve iyi oluşlarına zarar vermektedir (Çetin Dağlı ve Gündüz, 2017; Duru, 2005). Araştırmalar yalnızlığın, psikolojik iyi oluş (Shaheen, Jahan ve Shaheen, 2014), öznel iyi oluş (VanderWeele, Hawkley ve Cacioppo, 2012) ve yaşam doyumu (Chen ve Feeley, 2014; Wang, Yuen ve Slaney, 2009) üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Beliren yetişkinlerle yapılan araştırma sonuçlarına göre bu dönemde hissedilen yalnızlık; depresyon, (Wei, Russel ve Zakalik, 2005), düşük benlik saygısı (Sarıçam, 2011; Kılıç, 2015), otomatik düşünceler (Oruç, 2013), düşük psikolojik dayanıklılık (Kılıç, 2014), yabancılaşma (Duru, 1995) ve problemlerli alkol kullanımını (Derdiyok, 2015) ile ilişkili bulunmuştur.

Beliren yetişkinlik döneminin getirdiği değişimle birlikte bireylerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerinde ve yeni yaşamlarına uyum sağlamalarında sosyal destek önemli bir faktördür (Cohen, 2004). Sosyal destek kaynakları, bireylerin olumlu duygusal deneyimler yaşamasını sağlar, onlara güven ve cesaret verir. Bu kaynaklar, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Sosyal destek, bireylerin fiziksel ve ruhsal refahlarının sürdürülebilmesinde önemli bir mekanizmadır (Thoits, 1985, s. 63). Beliren yetişkinlik döneminde sosyal çevrelerinde meydana gelen değişiklikler nedeniyle bireylerin, aile üyeleri ve lise arkadaşları gibi sosyal destek kaynaklarına erişimleri kısıtlanmaktadır.

Bu durum bireylerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chao, 2012). Yapılan araştırmalar beliren yetişkinlerin sosyal sistemlerinden gördükleri sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Cheng, 1997; Eldeleklioğlu, 2006; Gençöz ve Özlale, 2004; Saranson, Saranson, Shearin ve Pierce, 1987; Yavuzer, Albayrak ve Keldal, 2018). Malkoç ve Yalçın 2015 yılındaki çalışmalarında, aile, arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal desteğin beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan (2008), somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke-saldırganlık belirtilerini yordayan önemli değişkenler arasında sosyal destek kaynaklarından aile desteğinin yer aldığını ortaya koymuştur.

Genel olarak aile ilişkileri bireylerin yaşamları boyunca iyi oluşları ile yakından ilişkili olmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi de buna dahildir. Aileden algılanan sosyal destek (Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi ve Stein, 2013) ve aileye yakın hissetme (Taylor, Chatters, Hardison ve Riley, 2001) gibi faktörlerin beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu dönemde aileden algılanan sosyal destek, öznel iyi oluş, mutluluk (Brannan vd., 2013; Taylor vd., 2001) ve yaşam doyumu (Crocetti ve Meeus, 2014) ile pozitif korelasyon göstermekte, depresyon (Guan ve Fuligni, 2016; Sheets ve Mohr, 2009) ile negatif korelasyon göstermektedir.

Beliren yetişkinlik dönemdeki bireylerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerine yönelik çalışmalar incelendiğinde bireylerin kardeş ilişkileri üzerinde yapılan çalışmaların son derece az olduğu görülmektedir. Kardeş ilişkileri, bireylerin yaşamları boyunca sürdürdükleri en uzun ilişkidir (Cicirelli, 1995). Kardeşlik bağı; biyolojik ebeveynlerin ortak olması, sadece bir ebeveynin ortak olması, farklı ebeveynlerin evliliği, evlat edinilme veya sadece aynı evi paylaşma yolu ile kurulabilmektedir. Bu ilişki, aynı kardeş alt sistemi içerisinde olan ve ebeveyn yolu ile birbirine bağlanan bireyler arasındaki tüm etkileşimleri kapsamaktadır (Caffaro ve Conn-Caffaro, 1998, ss. 10-11). Kardeş ilişkileri aile dinamikleri içinde anahtar ve merkezi bir rol oynamaktadır. Diğer insanlarla kurulan duygusal bağlara kıyasla bireylerin üzerinde etkisi muazzam olan kardeşlik bağı, çoğu zaman bireylerin yaşamlarında evlilik ya da ebeveynlik yoluyla kurulan bağlardan çok daha uzun sürmektedir (Caffaro ve Conn-Caffaro 2005; Dunn, 2014, s. 69; Hoffman ve Edwards

2005). Ayrıca bireyler, arkadaşlarını ya da romantik partnerlerini seçebilirken, kardeşlerinin kim olacağını seçemezler ve ne olursa olsun aralarındaki akrabalık bağı koparamayacaklarını, o kişinin kardeşleri olduğu gerçeğini değiştiremeyeceklerini bilirler (Cicirelli, 1982; akt., Gözü, 2016). Kişiler arasındaki güçlü duygusal bağlar ve sahip olunan ortak genetik özellikler nedeniyle ebeveyn-çocuk ilişkisi, nesiller arasındaki benzerlikten ötürü de akran ilişkileriyle ortak noktalara sahip olmakla birlikte yukarıda da açıklandığı gibi birçok yönüyle kardeşler arasındaki ilişki eşsizdir ve kişinin gelişiminde rol oynayan en büyük etkenlerden biridir (Dew, Llewellyn ve Balandin, 2004; Jenkins ve Dunn, 2009).

Sağlıklı kardeş ilişkileri, duygusal gücü ve bireye sağladığı yakınlık duygusuyla birlikte bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerinde ve bu alanlarda beceri kazanmalarında önemli rol oynamaktadır (Azmitia ve Hesser, 1993; Dunn, 1988; Noller, 2005). Çocuklukta oyun, tartışma, şakalaşım didişme, şefkat gösterme ve kavga etme gibi yollarla kazanılan sosyalleşme ve yakınlık kardeşlerin kimlik gelişimlerinde, diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde ve sosyal dünyayı anlamlandırmalarında önemli rol oynamaktadır (Edwards, Hadfield, Lucey ve Mauthner, 2006, s. 4). Kardeşler arasındaki etkileşimler; sevgi, güven ve sevecenlik gibi duyguların paylaşımı için ortam sağlamaktadır. Sağlıklı kardeş ilişkileri bireylere huzur verir ve arkadaşlık, rehberlik sağlama gibi işlevler görür (Dunn 2005; Noller 2005; Yavuzer, 2016, s. 165).

Bireyler kardeşlerini yaşamları boyunca kendilerine duygusal ve fiziksel destek sağlayacak temel kaynakları olarak görmektedirler (Cicirelli, 1994; Gözü, 2016; White ve Riedmann, 1992). Sahip oldukları etkileşim yolu ile kardeşler birçok sosyal beceriyi birbirlerinden öğrenirler. Olumlu ilişkilere sahip olan kardeşler, birbirlerine destek sağlar ve rehberlik ederler. Kardeşler, toplumsal ilişkilere dair birçok detayı birbirlerinden öğrenmektedir. Özellikle büyük kardeşler kendilerinden küçük kardeşleri için önemli bir özdeşim modeli oluşturmaktadır (Yavuzer, 2016, s. 166).

Alanyazın incelendiğinde kardeş ilişkileri üzerine yapılan çalışmaların genellikle çocukluk ve ileri yetişkinlik dönemlerini kapsadığı görülmektedir ve Cicirelli'nin de (1995, s. 218) belirttiği gibi kardeş ilişkileri konusundaki en büyük boşluk beliren yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin incelenmesindedir. Araştırmalara

göre beliren yetişkinlik dönemindeki kardeşler birlikte daha az zaman geçirmekle birlikte, ilişkileri çocukluk ve ergenliğe kıyasla daha çok gönüllülük esasına dayanmakta; daha sıcak ve çatışmanın az olduğu bir niteliğe bürünmektedir (Buhrmester ve Furman, 1990; Conger ve Little, 2010; Scharf, Shulman ve Avigad-Spitz, 2005).

Beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişki kalitesi daha düşük düzeyde madde kullanımı (Brook, Brook ve Whiteman, 1999), yalnızlık ve depresyonla (Milevsky, 2005) ilişkili bulunmuştur. Yürütülen bir araştırma sonucuna göre; beliren yetişkinler ergenlere oranla kardeşlerine yaşamları hakkında daha fazla bilgi vermektedirler. Yine bu araştırma sonucuna göre kardeşleri ile daha çok paylaşımda bulunan bireyler kardeşleri ile olan ilişkilerinden daha çok doyum sağlamakta ve depresyon düzeyleri düşük olmaktadır (Campione-Barr, Lindell, Giron, Killoren, ve Greer, 2015). Ayrıca Milevsky (2005) araştırmasında bu dönemde aileden ve arkadaşan alınan sosyal desteğin yetersiz olduğu durumlarda kardeş ilişkilerinin telafi edici bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Alanyazında beliren yetişkinlerin psikolojik iyi olma durumlarını ele alan çalışmaların sayısı gittikçe artmakta ve bununla birlikte sahip oldukları sosyal ilişkilerden algıladıkları destek ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Feeney ve Collins, 2014; Wang, Chua ve Stefanone, 2015). Sosyal destek ile ilgili olarak yapılmış çalışmalar incelendiğinde sosyal destek ile yalnızlık arasındaki ilişkinin sıklıkla incelendiği ve bu iki değişken arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür (Demir, 1990; Duru, 2005; Lee ve Goldstein, 2016; Arkar, Sarı ve Fidaner, 2004; Kozaklı 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Ancak sosyal destek ile ilgili çalışmalarla kıyaslandığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki kuran çalışmaların azlığı dikkat çekmiştir (Doman ve Le Roux, 2012). Uluslararası alan yazında beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkilerini ele alan çalışmaların sayısı artış göstermiştir. Araştırmacılar tarafından beliren yetişkinlik dönemine geçişle birlikte kardeş ilişkilerindeki sıcaklık ve çatışma gibi niteliklerin cinsiyet ve kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir (Finzi-Dottan ve Cohen, 2010; Lanthier, 2007; Lindell, 2013; Milevsky ve Heerwagen, 2013). Ayrıca yine bu dönemde kardeşlerin aralarındaki iletişim örüntüleri ve bu iletişimin niteliği

hakkında araştırmalar mevcuttur (Killoren, Alfaro, Lindell ve Streit, 2014; Lee, Mancini ve Maxwell, 1990; Lindell, Campione-Barr ve Killoren, 2015; Myers ve Byrant, 2008). Ancak kardeş ilişkilerinin bireylerin algıladığı sosyal destek (Rittenour, Myers ve Brann, 2007; Voorpostel ve Lippe, 2007), yalnızlık (Milevsky, 2005; Sherman, Lansford ve Volling, 2006), iyi oluş (Colleen, 2015), benlik saygısı (Milevsky, 2005; Sherman, Lansford ve Volling, 2006), depresyon (Finan, 2016) gibi değişkenler açısından incelendiği çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür.

Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını incelemeye yönelik olarak gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacıların, psikolojik iyi oluş ile çeşitli sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi de ele aldıkları görülmektedir. Araştırmalar beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlar ile cinsiyet (Cenkseven, 2004; Cooper, Okamura ve Mcneil, 1995; Ryff, 1989), sosyoekonomik düzey (Cenkseven, 2004; İşgör, 2011) ve yaşanılan yer (Adeniye ve Onadiji, 2016; Aydın vd., 2017) gibi değişkenler arasında manidar düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak alanyazında bu dönemdeki bireylerin psikolojik iyi oluşları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür.

Yapılan alanyazın taramasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; algıladıkları sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkileri değişkenlerinin her biri açısından incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri, aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri, kardeş ilişkileri kalitesi ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin sınanması amaçlanmıştır. Ayrıca sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkileri gibi kişilerarası ilişkilerle ilgili değişkenlerin, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu sayede, bu araştırma ile kültüre duyarlı bir yapı olan psikolojik iyi oluşu etkileyen sosyal ve demografik değişkenlerin, Türkiye'deki beliren yetişkinler açısından ortaya konmasının alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.2. PROBLEM CÜMLESİ VE ALT PROBLEMLER

Araştırmanın genel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, algıladıkları sosyal destek düzeylerinin, yalnızlık düzeylerinin ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumlarının, psikolojik iyi oluşlarını açıklamadaki rolünü araştırmaktır. Bu amaçtan yola çıkarak aşağıda yer alan soruların cevaplanması amaçlanmıştır:

1. Araştırma grubunu oluşturan bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puan ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'ndan ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında bir ilişki var mıdır?

2. Araştırma grubunu oluşturan bireylerin Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarından aldıkları puanlar Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanları ne derecede açıklamaktadır?

3. Araştırma grubunu oluşturan bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puan,

- a. Yaş
- b. Kardeşin yaşı
- c. Cinsiyet
- d. Kardeşin cinsiyeti
- e. Doğum sırası
- f. Kardeşin doğum sırası
- g. Ekonomik durum
- h. Sınıf
- i. Yaşanılan yer
- j. Kardeş ile aradaki mesafe
- k. Kardeşle en sık kullanılan görüşme yöntemi
- l. Kardeşle iletişime geçme sıklığı

m. Kardeşle aradaki bağ açısından farklılaşmakta mıdır?

1.3. ÖNEM

Bireylerin hayatları boyunca ulaşmayı hedefledikleri nihai sonuç iyi olur. Psikolojik iyi oluş, bireylerin dış dünyayı algılama biçimlerini etkilemekte ve bu sayede bireyler, dünyaya daha pozitif bakıp günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla etkili biçimde başa çıkabilmektedir. Problem durumunda da belirtildiği gibi, iyi olma kavramı karmaşık bir yapı teşkil etmekte ve alanyazında araştırmacılar tarafından konuya ilişkin farklı kavramsallaştırmalar yapılmaktadır. Ancak tüm bu kuramlar incelendiğinde, olumlu ve doyurucu kişilerarası ilişkilere sahip olmanın iyi oluşun ortak bir boyutu olarak ele alındığı görülmektedir.

Yaşadığımız bu sosyal dünyada, değerli olduğumuzu hissetmek, sevmeye ihtiyaç duymak, bir gruba ait hissetmeyi istemek, zor zamanlarda ya da kaynaklarımızın yetersiz olduğu zamanlarda destek görmek gibi çok çeşitli nedenlerle sosyal ilişkilere ihtiyaç duyarız. Araştırmacılar yıllar boyu çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sosyal ilişkilerin bireylerin üzerindeki etkisini incelemeye ilgi duymuştur. Bu araştırma ile aile ve arkadaşlarla ilişkilerin önemli bir dönüşüm geçirdiği beliren yetişkinlikte, sosyal ilişkilerin işlevlerinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrenimine adım atmakla birlikte bireylerin hayatında birçok değişim meydana gelmektedir. Ergenlik döneminden beliren yetişkinlik dönemine geçiş yapan bireyler, hem bu dönemin gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmakta hem de bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimler göstermektedir. Bu noktada bir yandan da akademik hayatın gerekliliklerini karşılamaya ve içinde buldukları bu yeni ortama uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Tüm bu faktörler birleştiğinde öğrencilerin ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenebilir. Hurst ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinin karşılaştığı stresörleri araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin başlıca stresörlerinin; sosyal ilişkiler, kaynak yetersizliği, akademisyenler, çevre, kendilerine yönelik beklentiler gibi başlıca temalar etrafında toplandığını bulmuşlardır. Bu araştırma sonucuna göre ise aile, arkadaş ve öğretim üyeleri ile olan ilişkilerin öğrenciler tarafından en çok vurgulanan tema olduğu görülmüştür.

Bu dönemde yalnız hisseden bireyler ailelerine ve eski arkadaşlarına özlem duyabilir, sosyal destek kaynaklarının azaldığını hissedebilirler. Üniversite yaşamına uyumu zorlaşan öğrencilerin akademik başarıları düşmekte, bu öğrenciler, ümitsizlik, tükenmişlik, depresyon vb. tehlikesi altında iken okulu bırakma, madde bağımlılığı gibi riskli davranışlar gösterebilir. Bireylerin, yaşamlarının ilerleyen yıllarının gidişatını şekillendirmelerinde bir dönüm noktası teşkil eden bu dönemi en mutlu ve verimli şekilde geçirmeleri önemlidir. Moller (1996), bir ülkenin gelecekteki refah ve mutluluğunun, üniversite öğrencilerinin iyi oluşuna bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü üniversite öğrencileri, öğrenimlerini tamamladıktan sonra gerek iş hayatına atılarak gerekse aile kurarak yetişkin rollerine geçiş yapmaya başlamakta ve toplumsal yapının farklı alanlarında aktif olarak rol almaya başlamaktadır. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin iyi oluşları üzerinde etkili olan kişilerarası faktörlerin araştırılıp ortaya konmasının, koruyucu ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesine katkı sağlayacağı ve üniversite öğrencileri ile çalışan ruh sağlığı personeline hizmetlerini daha verimli bir şekilde planlayabilmesi açısından yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çocukluk yaşantılarının yetişkinlik dönemine kadar uzanabilen etkileri olduğu bilinmektedir. Ayrıca aile üyeleri ile ilişkilerinin nitelikleri, bireylerin ruh sağlığı üzerinde rol oynayan önemli etmenlerdendir. Aile üyeleri arasındaki tüm bağlara nazaran çok daha uzun süren ve özel olan kardeşlik bağının; alanyazında diğer aile içi ilişkilere kıyasla araştırmacılar tarafından daha az çalışıldığı fark edilmiştir. Özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkileri konusunda alanyazında büyük bir boşluk bulunmaktadır. Uluslararası alanyazında araştırmacıların konuya yönelik ilgisi artmakla birlikte; ülkemizde beliren yetişkinlik döneminde kardeş ilişkilerinin incelendiği çalışmalar son derece kısıtlıdır. Bu araştırma ile çocukluk çağından beliren yetişkinlik dönemine kadar bireylerin kardeşleri ile ilişkilerine yönelik tutumlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Böylece bu araştırmadan elde edilecek bulguların alandaki diğer araştırmacılara bu konu ile ilgili farklı araştırmalar yürütmelerinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR)

Katılımcılar, veri toplamada kullanılan araçlara içten ve nesnel yanıtlar vermiştir.

1.5. SINIRLILIKLAR

Araştırmaya ilişkin sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir;

1. Araştırma, 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde İstanbul ilinde uygulamaların yapılmış olduğu üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Toplanan veriler, çalışmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Beliren yetişkinlik dönemi 18-25 hatta 18-29 yaşları arasındaki tüm bireyleri kapsayan bir gelişim dönemi olarak tanımlanmakla birlikte, bu araştırmanın örneklemini sadece üniversite öğrencisi olan beliren yetişkinler oluşturmaktadır.

1.6. TANIMLAR

Beliren Yetişkinlik: “İlk kez Jeffrey Jensen Arnett (2000) tarafından kullanılan ve genellikle bireyin 18-25 yaşları arasındaki yaşam dönemlerini ifade eden bir kavramdır. Bu gelişim dönemi, bireylerin ergenlik ve yetişkinliğe geçiş aşamasında hayatlarının her alanında yaşadıkları değişim ile karakterize olmaktadır” (Arnett, 2000).

İyi Oluş: “Bireylerin yeteneklerini kullandıkları, günlük yaşamlarında strese neden olan durumlarla baş edebildikleri, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak topluma katkı sağlayabildikleri, genel bir fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumu olarak tanımlanmaktadır” (WHO, 2004, s. 12).

Psikolojik İyi Oluş: “Psikolojik iyi oluş bireylerin, mutluluğu ve yaşam doyumlarının yanı sıra olumlu işlevselliklerini de kapsayan kompleks bir yapıdır.

Gelişme, başkalarıyla ilişkili olma, iyimserlik, kendini kabul etme, yetkin hissetme, destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma, başka insanların mutluluğuna katkı sağlama, başkalarının saygısını kazanma gibi unsurların bir arada olduğu sosyal ve psikolojik bir refah durumudur” (Diener vd., 2010; Ryan ve Deci, 2001).

Sosyal Destek: “Bireylerin, onlar için değerli olan ve bağlılık geliştirdikleri bir sosyal sistemden sevgi, yakınlık ve ihtiyaç duyulduğunda yardım görme dereceleri olarak tanımlanmaktadır” (Saranson, Levine, Basham ve Saranson, 1983).

Algılanan Sosyal Destek: “Bireylerin sosyal sistemlerindeki kişiler tarafından değer ve destek gördüklerine ilişkin öznel değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır” (Shaefer, Coyne ve Lazarus, 1981).

Yalnızlık: “Bireylerin, gereksinim duydukları ve arzuladıkları düzeyde onları tatmin edecek sosyal ilişkilere sahip olmamaları sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır” (Perlman ve Peplau, 1981).

Kardeşlik Bağı: "Kardeşlik bağı, biyolojik ebeveynlerin ortak olması, sadece bir ebeveynin ortak olması, farklı ebeveynlerin evliliği, evlat edinilme veya sadece aynı evi paylaşma yolu ile kurulabilmektedir. Bu ilişki, aynı kardeş alt sistemi içerisinde olan ve ebeveyn yolu ile birbirine bağlanan iki veya daha fazla birey arasındaki sözlü veya sözsüz tüm etkileşimleri kapsamaktadır” (Caffaro ve Conn-Caffaro, 1998, s. 10-11).

BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Tarihsel olarak psikoloji alanında yürütülen çalışmaların odağında belli değişimler meydana gelmiştir. 2. Dünya Savaşı öncesinde psikoloji alanındaki çalışmalar, ruhsal hastalıkları iyileştirmek, insanların yaşamlarını daha tatmin edici kılmak ve yetenekleri tanıyıp geliştirmek olmak üzere üç alanda yürütülmekteydi (Akın, 2015, s. 16; Ryff, 1995, s. 99; Seligman, 2002, s. 3). İkinci Dünya Savaşı ile birlikte psikoloji ruhsal hastalıkların tedavisine yoğunlaşmış ve diğer iki işlevi psikolog ve psikiyatristler tarafından göz ardı edilmişti (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.5). Psikopatolojiye odaklanan bu yaklaşım dolayısıyla tam işlev gösteren bireylerin ve gelişen bir toplumun oluşturulmasında bireylerin güçlü yönlerine odaklanmanın önemi ihmal edilmişti (Seligman, 2002, s. 3).

20. yüzyılın ortalarında Martin Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoloji akımıyla birlikte, psikolojinin odağında tekrar bir değişim meydana gelmiştir ve psikolojide daha önce ihmal edilmiş olan konular araştırılmaya başlanmıştır. “İyi bir yaşam nedir?” sorusundan hareketle bireylerin güçlü yönlerine odaklanılmış ve mutluluk, umut, sağlıklı ilişkiler ve iyi oluş gibi konular üzerinde araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Akın, 2015, s. 17; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005, s. 874).

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alanyazınında önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu zaman mutluluk ile iş anlamlı olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı alanyazında, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım kavramlarıyla da ifade edilmektedir. Bu kavramlar, bireyin işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgili olduğu gibi birbirleri ile de yakından ilişkilidir. Ancak tamamen aynı değildirler (Tuzgöl Dost, 2004).

İyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “kişinin yeteneklerini kullanabildiği, günlük yaşamdaki stres oluşturan durumlarla baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak topluma katkı sağlayabildiği bir refah durumu” olarak tanımlanmaktadır. Kısacası iyi oluş, sadece bir hastalık ya da sakatlık olmamasından öte, genel bir fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumu olarak ele alınmaktadır (WHO, 2004, s. 12).

Bradburn iyi oluş kavramı üzerinde çalışan ilk araştırmacılardan biridir. Mutluluğu iyi oluşla eş anlamlı olarak tanımlayan Bradburn'e göre mutluluk bir süreç değildir. Mutluluk bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların dengesinin ve yaşam doyumunun bir sonucudur. Bireyin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması durumunun iyi oluşun göstergesi olduğunu belirtmiştir (Bradburn, 1969, s. 9-10).

Günümüzde; mutluluk, psikolojik sağlık ve iyi oluş kavramları üzerinde yürütülen tartışmaların kökeni antik çağ filozoflarına dayanmaktadır. İyi oluş üzerine yapılan araştırmalar iki farklı bakış açısından yola çıkılarak yürütülmektedir. Bunlardan ilki, iyi oluşu mutluluğu merkeze alarak acıdan kaçınma ve zevk elde etmeye yönelik olarak tanımlayan hazcı (hedonic) yaklaşımdır. İkincisi ise iyi oluşu kişinin kendini anlamasına ve kendini gerçekleştirmesine dayalı olarak işlevselliğine göre tanımlayan psikolojik işlevsellik (eudaimonic) yaklaşımıdır (Ryan ve Deci, 2001).

Kökeni Yunan filozofu Aristippus'un görüşlerine dayanan hazcı yaklaşıma göre mutluluk ve iyi oluş eş anlamlıdır. Bu yaklaşıma göre, birey mutluluğa ulaşmak için acıdan kaçınmalı, kendisine haz veren ortamlarda bulunmalı ve kendisi için bu ortamları yaratmalıdır (Ryan ve Deci, 2001; Steger, Kashdan ve Oishi, 2008). Bu etkinlikler bireye anlık mutluluk sağlar ve bu durum kısa süreli de olsa kişinin yaşam doyumunu artırır (Steger vd., 2008). Hazcı yaklaşımda bireylerin iyi oluşlarına yönelik olarak yaptıkları öznel değerlendirmeleri önemlidir. Bu durum psikoloji literatüründe öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. Bireyler iyi oluşlarını öznel olarak belirledikleri standartlara göre değerlendirmektedirler (Keyes vd., 2002). Bireylerin yaşamlarına yönelik bilişsel değerlendirmelerini ve duygularını kapsayan öznel iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu bileşenlerinden oluşmaktadır. Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel yönü iken olumlu-olumsuz duygulanım ise duygusal yönünü temsil etmektedir (Diener, Scollon ve Lucas, 2003; Tuzgöl Dost, 2004). Bu yaklaşıma göre, yüksek düzeyde yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımla birlikte düşük düzeyde olumsuz duygulanıma sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının da yüksek olacağı; bu nedenle de daha mutlu bireyler olacakları ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Psikolojik işlevsellik (eudaimonic) yaklaşımında ise iyi oluş, bireyin tam olarak işlevde bulunması ekseninde ele alınır ve psikolojideki karşılığı psikolojik iyi oluştur (Keyes vd., 2002). Bu yaklaşımda bireyin kendisini gerçekleştirme, anlamlılık, canlılık ve potansiyelini işlevsel biçimde kullanabilmesi esastır. Bireyin psikolojik iyi oluşunu öznel değerlendirmeleri değil, standart sağlıklı davranış kriterleri belirlemektedir (Ryff, 1995). Hazcı gelenek iyi oluşu yaşam doyumu ve mutlulukla açıklarken, psikolojik işlevsellik yaklaşımı insan gelişimi ve varoluşsal mücadeleler üzerine yoğunlaşır (Keyes vd., 2002). Bu yaklaşımın temellerinin dayandığı Yunan filozofu Aristotle'a göre iyi oluş, sadece acıdan kaçınıp haz elde etmekle eş tutulmamalıdır. Aristotle mutluluğu, eudaimonia (psikolojik işlevsellik) olarak adlandırmıştır ve insanların erdeme uygun davranışlarının sonucunda mutlu olabileceklerini savunmuştur (Aristotle, 2000, s. 5-11). Temelde hazcı yaklaşıma bir tepki olarak ortaya çıkan psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre, bireylerin yerine getirilen her isteklerinin ileride onlar için iyi olmayabileceği, psikolojik olarak işlevsel olan etkinliklerin onların potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak sağladığı için zamanla daha kalıcı bir iyi oluşa yol açtığı savunulmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Steger vd., 2008).

Yukarıda açıklanan iki yaklaşım, iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiği ve insan varoluşunun nasıl anlamlı bir hale gelebileceğine ilişkin iki ayrı perspektif sunmaktadır. Fakat son yıllarda araştırmacılar iyi oluşa yönelik daha bütüncül bir bakış açısını benimsemişlerdir. Keyes ve arkadaşları (2002) öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun genel bir iyi olma kavramı altında yer aldığını ve iyi olmanın iki ayrı yönü olduklarını belirtmektedir. Kısacası iyi olma hem öznel hem de psikolojik iyi oluş yaklaşımlarını kapsayan çok boyutlu bir yapıya işaret etmektedir. Bu noktada son yıllarda araştırmacılar tarafından iyi oluşu ele alırken flourishing kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Flourishing kavramı, öznel ve psikolojik iyi oluş kavramlarının temelini oluşturan hazcı ve işlevselci yaklaşımın birleşimi olarak iyi oluşu kavramsallaştırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2013, s. 3). Olumlu ruh sağlığının bir göstergesi olarak kabul edilen flourishing, bireyin olumlu işlevselliğine, üretkenliğine, performans ve gelişimine dayanmaktadır ve sadece iyi hissetmenin ötesindedir, ulaşılması beklenen nihai sonuçtur (Deniz ve Satici, 2017; Satici, Uysal ve Akın, 2013). Bu yaklaşımda iyi oluş, sosyal, duygusal ve psikolojik iyi olmanın birleşimi olarak ele alınmaktadır (Eraslan Çapan, 2016; Keyes, 2002).

Alanyazında flourishing kavramını açıklamak üzere dört model yer almaktadır. Bu modeller, Keyes (2002), Huppert ve So (2013), Seligman (2011) ve Diener ve arkadaşları (2011) tarafından ortaya konmuştur. Bu araştırmada psikolojik iyi oluş Diener'in yaklaşımından ve ölçme aracından yola çıkılarak araştırılmıştır. Diener ve arkadaşları 2009 ve 2011 yıllarında iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirdikleri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddelerini oluştururken, Ryff, Deci ve Ryan, Seligman, Csikszentmihalyi ve Maslow'un iyi oluşa ilişkin açıklamalarını kuramsal temel olarak almıştır. Aşağıda bu kuramlara ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'a göre iyi olmanın özünde patolojinin bulunmamasından öte, bireyin kendisinde olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmesi yatmaktadır (Ryff, 1989). Ryff, iyi oluşu çok boyutlu bir yapı olarak ele almakta ve bireylerin kendilerini gerçekleştirme süreçleri olarak görmektedir. Ryff, Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni oluştururken; Erikson, Buhler, Neugarten, Maslow, Rogers Allport, Jung ve Birren gibi kuramcıların görüşlerinden ve Jahoda'nın olumlu ruh sağlığı kriterlerinden yararlanmıştı. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluşu açıklamak üzere geliştirdiği modeli; aşağıda açıklanan altı boyuttan oluşmaktadır.

Kendini kabul: Ryff'in modelinde psikolojik sağlığın merkezinde konumlandırılmış olan kendini kabul; kişinin kendini gerçekleştirmesinde, psikolojik işlevselliğinde ve olgunluğa ulaşmasında bir temel teşkil etmektedir (Ryff, 1989). Kendini kabul; uzun vadede bireyin, kişisel güç ve zayıflıklarını farkına varmasını ve bunları kabul etmesini içeren öz bir değerlendirmedir (Ryff ve Singer, 2006). Kendini kabul eden bireyler; kendilerine ve geçmişlerine yönelik olumlu değerlendirmelere sahiptir (Ryff, 1989). Ayrıca güçlü yönlerinin yanı sıra güçsüzlüklerini de fark eder ve onları kabul ederler (Ryff, 1995).

Kendini kabul Ryff'in psikolojik iyi oluş modelini oluştururken yola çıktığı kuramlarda da merkezi bir rol oynamaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramlarında bireyin hem kendisini hem de geçmişini kabul etmesinin önemi vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Erikson'un gelişim kuramındaki ego bütünlüğü basamağında, kişinin hem kendini hem de yaşamının olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesine yer verilmiştir. Maslow'un kuramında; kendini gerçekleştiren bireyin özellikleri içerisinde kendini kabul

yer almaktadır. Jahoda kendini kabul etmenin pozitif akıl sağlığının bir bileşeni olduğuna değinmiştir (Ryff, 1989). Jung'un kuramında ise kişinin kendini kabulü, kişinin iyi ve kötü yönlerinin kabulü olarak ele alınmıştır ve bireyselleşme sürecinde önemli bir basamak olduğu vurgulanmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2006).

Diğerleri ile pozitif ilişkiler: Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi olmanın bu boyutu; yakın ilişkilerde samimiyet, güven, empati, doyum, diğer kişilere yardımcı olma ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmama gibi özelliklerle karakterize olmaktadır. Olumlu yakın ilişkiler kurma becerisine sahip bireyler; diğerleri ile güvene ve sıcaklığa dayalı, tatmin edici ilişkilere sahip olurken bu beceride güçlük yaşayan bireylerin ilişkileri yakınlık ve güvenden uzaktır. Ayrıca olumlu yakın ilişkiler kurma becerisine sahip olan bireyler; ilişki içerisinde oldukları kişilerin de iyiliklerini gözetir, empati ve samimiyet yönleri güçlüdür. Fakat diğerleri, çevrelerinin ihtiyaçlarını düşünüp açık olmakta güçlük çekerler. Kişiler arası ilişkilerde izoledirler ve diğerleri ile bağlarını sürdüremezler (Ryff, 1995).

Birçok kuramcı tarafından başkaları ile güven ve sıcaklığa dayalı ilişkilere sahip olmanın önemi vurgulanmıştır. Erikson, psikososyal gelişim evrelerinde özellikle genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakınlığa karşı yalıtılmışlık karmaşasını yaşadığını ve bu dönemde tatmin edici yakın ilişkilere sahip olmanın önemini vurgulamıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2006). Başkaları ile olumlu ilişkiler, Jahoda'nın akıl sağlığı kriterlerinde diğerlerini sevmeye kapasitesi olarak yer almakta ve akıl sağlığının ana ögesi olarak ele alınmaktadır. Allport'un kuramında olgun kişinin sahip olduğu özellikler arasında yer alan başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma; Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireylere özgü bir davranıştır. Ayrıca Rogers'ın kuramındaki empati ile de yakından ilişkilidir (Ryff ve Singer, 2006).

Özerklik: Özerklik, kişinin sosyal çevresinde yaşadığı baskılara rağmen düşünce ve davranışlarını hür iradesi ile kendi standartlarına göre sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 1989). Ryff'a göre; içsel denetim odağına sahip olma, bağımsız hareket etme, özgür olma, bireyselleşme, özgürleşme ve öz-düzenleme gibi psikolojik yönden sağlıklı bireylerin özellikleri özerklik ile yakından ilişkilidir (Ryff, 1995; Ryff, 1989). Özerk bireyler, kendilerini belli kalıplara göre düşünme ve davranmaya zorlayan sosyal baskılara direnirken, düşük düzeyde özerklik

gösteren bireyler; çevrelerindeki diğer kişilerin beklenti ve değerlendirmelerini önemseyip, alacakları önemli kararlarda onların fikirlerine güvenirler ve sosyal baskılara karşı gelmekte güçlük yaşarlar (Ryff, 1995).

Özerklik; Jahoda tarafından akıl sağlığının bir ölçütü olarak ele alınmıştır. Ayrıca Maslow'un kuramında kendini gerçekleştiren bireylerin bir özelliği, Rogers'ın kuramında da tam işlev gösteren bireyin özellikleri arasında özerkliğe yer verilmiştir. Jung'un kuramında ise özerklik; bireyin, çoğunluğun takılıp kaldığı kural inanç ve korkulardan uzak bir şekilde kişiliğini oluşturma çabası içerisinde yer almaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2006).

Çevresel Hakimiyet: Bireyin karşısına çıkan olumsuzluklarla yüzleştiği ve o koşullar altında en uygun seçimi yapabilme becerisine işaret eden çevresel hakimiyet kavramı, Ryff (1989) tarafından bireyin kendi koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevresel hakimiyeti yüksek olanlar çevrelerini bir uzman gibi yeterli bir biçimde yönetebilirler. Karmaşık faaliyetlerin yapısını kontrol eder ve fırsatları etkili şekilde kontrol edebilirler. Kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine en uygun durumu seçer ya da bu durumları yaratabilirler (Ryff, 1995).

Bireyin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçme veya yaratma yeteneği Jahoda tarafından olumlu ruh sağlığı kriterleri arasında yer alırken; gelişim kuramcıları da özellikle orta yaş döneminde bireylerin karmaşık ortamları manipüle edebilme, zihinsel ve fiziksel etkinlikler yoluyla çevrelerini değiştirebilmelerinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca çevresel hakimiyet Allport'un kuramında, kendini geliştirme kapsamında olgunluk kriterinin özünü oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 2006).

Yaşam Amacı: Ryff'a göre (1989), bireylerin yaşamlarına anlam veren amaçlarının olması psikolojik sağlığın bir göstergesidir. Yaşam amacı olan bireyler, şimdiki ve geçmişteki yaşantılarında bir anlam olduğunu hissederler. Bu bireylerin ulaşmak istedikleri hedefler ve bu hedeflere ulaşma yolunda planları bulunmaktadır. Ayrıca bu bireyler yaşamın amacını kavrayabilme becerisine de sahip olmaktadır.

Ryff'in modeline göre iyi oluşun bu boyutu ağırlıklı olarak varoluşçu perspektife, özellikle de Frankl'ın insanın yaşamdaki anlam arayışı üzerindeki görüşlerine dayanmaktadır. Ona göre, insanların yaşamlarında karşılaştıkları sıkıntı ve acıların

anlamalarını ve amaçlarını bulmalarına yardım etmek son derece önemlidir. Ayrıca Sartre da hayatta bir anlam ve amacın olmasının otantik bir şekilde yaşamının temel bileşeni olduğunu vurgulamıştır (Ryff ve Singer, 2006). Jahoda'ya göre insanların yaşamlarında bir anlam ve amaçları olduğu inancı olumlu ruh sağlığının bir göstergesidir. Allport'un olgunluk tanımında ve Rogers'ın tam işlev gösteren insan kavramında da yer alan yaşam amacı, gelişim kuramcıları tarafından da ele alınmıştır. Gelişim kuramcıları, insanların yaşam amaçlarını her bir gelişim döneminin ihtiyacına göre yenileyip değiştirebilme becerisine de sahip olmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2006).

Kişisel gelişim: Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluşun sağlanması için yalnızca bireyin mevcut karakteristik özelliklerini koruması yeterli değildir. Aynı zamanda kişinin büyüyüp gelişmeye yönelik potansiyelini de kullanması gereklidir. İyi oluşun bu boyutu, dinamik ve sürekli olarak gelişmeye yönelik ilerleyen bir süreçtir ve Aristotle'nun psikolojik işlevsellik (eudaimonia) tanımına en uygun olan boyuttur (Ryff ve Singer, 2006). Kendini geliştirme arzusu taşıyan bireyler, gelişme yönünde potansiyelleri olduğunu hisseder ve yeni tecrübelerle açıktır. Zamanla kendilerindeki ve davranışlarındaki gelişimi görür ve kendilerini daha iyi tanırlar (Ryff, 1995).

Maslow tarafından kendini gerçekleştirme olarak tanımlanan kişisel gelişim, Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık kriterleri ile de yakından ilgilidir. Rogers da sürekli gelişme ve deneyimlere açık olmanın tam işlev gösteren bireyin özellikleri arasında olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca yaşam boyu gelişim kuramcıları da büyümenin devam eden bir süreç olduğuna ve bireylerin gelişim dönemleri boyunca farklı zorluklarla karşı karşıya gelip bunlarla mücadele etmelerinin önemine dikkat çekmektedir (Ryff ve Singer, 2006).

3.1.2. Seligman'ın İyi Oluş Kuramı

Martin Seligman, pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilmektedir. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaları boyunca mutluluk ve iyi oluş üzerine iki ayrı kuram ortaya koymuştur. İlk olarak Otantik Mutluluk Kuramı'nda mutluluğu, olumlu duygulanım, anlam ve bağlılık olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Bu üç boyutun mutluluk kavramının bileşenleri olduğunu, mutluluğun ancak bu bileşenlerin ayrı ayrı ölçümü ile açıklanabileceğini vurgulamıştır (Seligman, 2011).

Ancak ilk olarak pozitif psikolojinin konusunun mutluluk olduğunu ve amacının da bireylerin yaşam doyumlarını arttırmak olduğunu savunan Seligman, ilerleyen yıllarda bu görüşünü değiştirmiştir. İyi oluşa ilişkin olarak yeni bir kuram ortaya koymuştur. Yeni kuramını, pozitif psikolojinin konusunun bireyin iyi oluşu olduğu ve bireyin iyi oluşunun onun gelişimi (flourishing) ile sağlanabileceği görüşünden hareketle oluşturmuştur.

Seligman'ın iyi oluşu açıkladığı kuramı, otantik mutluluk kuramından farklıdır. Otantik mutluluk kuramında merkezi rol oynayan mutluluğu “şey” olarak tanımlarken, yeni kuramında ele aldığı iyi oluşu “yapı” olarak tanımlamıştır. Bu yapının ölçülebilen birkaç boyuttan oluştuğunu ve hepsinin ayrı ayrı iyi oluşa katkı sağladığını ancak hiçbirinin tek başına iyi oluşa karşılık gelmediğini vurgulamıştır (Seligman, 2011, s. 14-15).

Seligman'ın kuramının beş bileşeni; olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) olarak sıralanmaktadır. Bu kuram alanyazında kısaca beş bileşenin İngilizce baş harflerinin birleşiminden meydana gelen PERMA kısaltması ile yer almaktadır.

(P) Olumlu duygular: Otantik mutluluk kuramında da mutluluğun ilk bileşeni olarak yer alan olumlu duygular, iyi oluş kuramının da ilk boyutunu oluşturmaktadır. Olumlu duygular öznel olarak ölçülebilmektedir (Seligman, 2011, s. 16). Bireylerin mutluluk, neşe ve haz gibi duygulara sahip olmalarının onların, hem fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde hem de psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olacağı savunulmaktadır (Demirci ve diğerleri, 2017).

(E) Bağlanma: Seligman kuramının bir diğer bileşeni olarak bağlanmayı ele almış ve bağlanmayı akış kavramı ile açıklamıştır. Olumlu duygular bileşeniyle benzer olarak bağlanma da öznel olarak ölçülebilmektedir. Csikszentmihalyi gibi Seligman da bireylerin gerçekten zevk alıp kendilerini kaptırdıkları etkinliklere sahip olmalarının onların iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu savunmuştur (Seligman, 2011, s. 17).

(R) Olumlu/İyi ilişkiler: Seligman'a (2011, s. 20) göre bireyler hayatlarının en önemli ve hatırlanmaya değer anlarını fark etmeseler dahi başkalarıyla paylaşmaktadır. Diğer insanlar bireylerin en zorlu zamanlarında onlara destek vermekte ve

güvenebilecekleri bir sığınak olmaktadır. Başkaları tarafından değer görüp sevilen bireyler kendilerini daha iyi hissetmektedir ve bu durum onların iyi oluşlarının önemli bir parçası olmaktadır (Demirci ve diğerleri, 2017).

(M) Anlam: Seligman (2011, s. 17) anlamı, bireyin kendisinden daha büyük bir şeye inanıp, kendisini ona ait hissetmesi ve hizmet etmek istemesi olarak tanımlamaktadır. Seligman'a (2011) göre bireylerin karşılaştıkları zorluklara rağmen inandıkları bir şey uğruna savaşmaları ve hayatlarında bir amaçlarının olması onların iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır (s. 17).

(A) Başarı: Nesnel ya da öznel kriterlerle ölçülebilen başarı, bireylerde her zaman olumlu duygular uyandırmaz ya da onlar için bir anlam teşkil etmez. Ancak başarılı olmak için bireyler bazı hedeflere sahip olmalı ve bu hedefler uğruna çalışmalıdır. Bu şekilde başarılarını sürdürebilirler (Demirci ve diğerleri, 2017; Seligman, 2011, s. 18).

3.1.3. Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı ve Temel İhtiyaçlar

Ryan ve Deci'ye (2000) göre öz-belirleme; bireylerin davranışlarını toplum baskısı hissetmeksizin kendi seçimlerine dayalı bir şekilde gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Cihangir Çankaya, 2009; Deci, Connell ve Ryan, 1989). Bireylerin ve toplumların gelişmesini sağlayan koşulları belirlemeyi ve yine birey ve toplumların iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörleri araştırmayı amaçlayan Öz Belirleme Kuramı'na göre, psikolojik iyi oluş ancak bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel ihtiyaçları karşılandığı koşulda sağlanabilir. Bu ihtiyaçların giderilmesi sağlıklı gelişim ve iyi oluşta kritik rol oynamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu kurama göre temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin gelişimi, bütünlüğü ve uyumu sağlanamaz. Bireyler zamanla kendilerine ve çevrelerine yabancılaşmaya başlar (Ryan ve Deci, 2001).

Özerklik ihtiyacı, bireylerin eylemlerini ve seçimlerini kendi başlarına yapabilmeleri ve verdikleri tüm kararların arkasında durabilmeleri olarak tanımlanmıştır (Ryan ve Deci, 2000). Deci ve Ryan (2008) özerkliğin Öz Belirleme Kuramı'nı oluşturan üç evrensel psikolojik ihtiyaç içerisinde merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. İkinci temel psikolojik ihtiyaç olan *yeterlik ihtiyacı*, bireyin çevresi ile etkileşimlerini uyumlu ve etkili bir biçimde sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Deci ve

Ryan, 1985, s. 27). Ayrıca yeterli ihtiyacı bireylerin davranışlarını etkili bir biçimde sergileyebilme ve genel olarak yaptıkları işlerde kendilerini yeterli hissetme arzularını vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı karşılanan bireyler, amaçlarına ulaşabileceklerine inanmakta ve bu sayede yeni öğrenmelere de açık olmaktadır (Ryan ve Brown, 2003; Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Son olarak *ilişkili olma* ihtiyacı, bireylerin başka insanlarla sıcak, güvene dayalı ve destekleyici ilişkilere sahip olmaya ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2001). İlişkili olma ihtiyacı, bireylerin doyurucu kişilerarası ilişkilere sahip olmasını kolaylaştırıcı bir unsurdur (Ryan ve Brown, 2003).

3.1.4. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı

Csikzentmihalyi tarafından ortaya konan akış kuramı, bireylerin gerçekten kendilerini kaptırıp zevk aldıkları deneyimler sırasındaki öznel yaşantılarına dayanmaktadır. Csikzentmihalyi, araştırmalarında farklı meslek gruplarından bireylerden, gerçek anlamda zevk aldıkları bir anı ve o anda ne yaptıklarını hatırlamalarını istemiştir. Bu deneyleri sırasında insanların bu anlara ilişkin benzer tanımlamalar yaptığını fark etmiş ve bu deneyimleri akış olarak adlandırmıştır (Burger, 2016, s. 443).

Akış, bireyin o an yaptığı işe kendini fiziksel ve zihinsel olarak kaptırdığı ve tüm dikkatini verip tam kapasitesini kullandığı deneyim olarak tanımlanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 79). Csikzentmihalyi akış deneyimlerinin zor ve beceri isteyen etkinlikler olduğunu ancak aynı zamanda bireye en çok tatmin veren anların bu deneyimler sırasında yaşandığını vurgulamıştır. Bireyler tüm dikkatlerini bu etkinliğe yoğunlaştırırlar ve bu sırada tüm sınırlarını zorlarlar. Tüm dikkatlerini etkinliğe verdikleri için kendilik bilincini ve zaman mevhumlarını kaybederler (Burger, 2016, s. 441).

Csikzentmihalyi bireylerin yaşamlarında bir anlam olmadığı duygusuna kapıldıklarında mutsuz olduklarını ve geçici heveslerle bu duygudan kurtulmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Yani bir başka deyişle kısa süreli hazların bireylere gerçek mutluluğu sağlamayacağını savunmuştur. Ona göre gerçek mutluluk, bireylerin gerçekten zevk aldıkları etkinlikleri bulma konusunda sorumluluk alıp bunları keşfettiklerinde ve hayata geçirdiklerinde elde edilmektedir (Burger, 2006, s. 442).

3.1.5. Maslow'un İyi Oluşa İlişkin Görüşleri

Çalışmalarında psikolojinin, mutluluk ve olumlu ruh sağlığı boyutuna odaklanan Maslow'a göre tüm insanlar yaşama doğuştan gelen bir kendini gerçekleştirme eğilimi ile başlamaktadır (Burger, 2016, s. 429; Shultz ve Shultz, s. 429). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde tepe noktada kendini gerçekleştirmeye yönelik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaç, bireyin tüm yetenek ve niteliklerini aktif bir şekilde kullanıp var olan potansiyelini gerçekleştirmesi demektir. Ancak bunun için bireyin öncelikle hiyerarşide alt sırada bulunan ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir (Shultz ve Shultz, s. 607). Maslow'un kendini gerçekleştirmiş insan kavramı Rogers'ın potansiyelini tam olarak kullanan kişisine benzemekte ve psikolojik olarak sağlıklı birey kategorisinde yer almaktadır (Burger, 2016, s. 439).

Maslow'a göre psikolojik olarak sağlıklı olan insanlar kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Zayıflıklarının farkında olup bunları gidermek için çaba gösterirler. Ancak kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri için hatalarından dolayı kendilerini suçlu hissedip kaygı hissetmezler. Bu kişiler diğer insanlara göre toplumsal kurallar ve gelenekler tarafından daha az kısıtlanmış hissederler. Toplumun beklentileri ile uyuşmasa bile kendi istediklerini yapmada özgür davranırlar. Toplumun istek ve beklentileri kendi hedef ve istekleri ile uyuşmadığı takdirde toplumun baskılarına karşı koymaktan çekinmezler. Ayrıca bu bireyler az sayıda ancak derin ve ödüllendirici arkadaşlıklara sahip olmayı tercih ederler. İnce bir mizah anlayışına sahiptirler ve insanlara dostça yaklaşırlar (Burger, 2016, s. 439).

Maslow'un görüşleri kendini gerçekleştirmiş ve psikolojik olarak sağlıklı insanların, nesnel bir gerçeklik algısı olduğu yönündedir. Bu kişiler kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Yaşamlarının her alanında sorumluluk sahibi olan bu bireylerin davranışlarına sadelik ve doğallık hakimdir. Konformist yaşam tarzına direnç gösteren bu bireyler, bağımsızlığına düşkün ve yaratıcı olmakla birlikte mistik bir yöne de sahiptir. Ayrıca sosyal ilgileri yüksektir ve tüm insanlara empati ve sevgi duyarlar (Schultz ve Schultz, 2004).

3.1.6. Kişilik Kuramcılarına Göre İyi Oluş

Freud: Freud yapısal kişilik kuramında kişiliğin yapısını id, ego ve süperegö kavramları ile ele almıştır (Sharf, 2014, s.31). Freud'a göre id, ego ve süperegö, egonun önderliğinde uyum içerisinde çalışan bireyler psikolojik açıdan sağlıklı bireylerdir (Geçtan, 1995, s.55). Bu üç sistem arasında ortaya çıkan çatışma bireylerin nevroitik, ahlaki ya da nesnel kaygı yaşamalarına yol açmaktadır. Bu kaygı da rüyalar ve dil süreçleri gibi bilinç dışı süreçler aracılığıyla ifade edilmektedir (Sharf, 2014, s.31-32).

Freud kişiliğin yapısını ele almış olduğu yapısal kişilik kuramına ek olarak, bireylerin çocukluklarındaki deneyimlerine bağlı olarak psikopatolojik ya da normal gelişim gelişimlerini ele aldığı psikoseksüel gelişim dönemlerini tanımlamıştır. Doğumdan itibaren oral, anal, fallik ve latent dönem olmak üzere ele aldığı gelişim dönemlerinden geçen çocuklar bu dönemde bazı gelişimsel krizlerle mücadele etmektedir. Bu dönemlerde çocukların yaşamış olduğu bazı olumsuz deneyimler onların bu dönemlerde saplantı yaşamalarına neden olur ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde de bireyler saplantıyı yaşamış oldukları dönemden kalma davranış örüntüleri sergiler (Burger, 2016, s. 85). Psikoseksüel gelişim dönemlerindeki krizleri sağlıklı bir şekilde atlattıkları bireylerin psikolojik sağlığı için önemli bir gösterge olmaktadır (Geçtan, 1995). Freud'a göre psikolojik olarak sağlıklı bireyler, yaşamları boyunca karşılaşmış oldukları güçsüzlük ve mutsuzluklara rağmen sevebilen ve çalışabilen kişilerdir (Ewen, 2003 s. 34).

Horney: Horney'e göre tüm insanlar hayata sağlıklı bir gelişim potansiyeli ile başlamaktadır. Ancak diğer tüm canlılar gibi insanlar da bu sağlıklı gelişimi sürdürebilmek için olumlu koşullara gereksinim duymaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 91). Ona göre bireylerin, sahip oldukları ana-baba imgesinden yola çıkarak oluşturmuş oldukları ideal benliklerinden çok gerçek benliklerini yaşamaları psikolojik sağlıklarının göstergesidir (Schultz ve Schultz, 2004; Geçtan, 1995, s. 238). Ebeveynleri tarafından gerçek sıcaklık ve ilgiye dayalı bir empatiyle büyütülen çocuklar derin bir aidiyet ve temel güven duygusuna sahip olmaktadır. Bunun sonucu olarak yeterlik ve öz-değer duyguları sosyal çevreleri tarafından desteklenen çocuklar, gerçek benliklerini keşfetme olanağına sahip olur (DeRobertis, 2006, s. 185). Ona göre benlik her insanda kendine özgü şekilde var olan, büyüme ve gelişmeye kaynaklık eden içsel ve

merkezi bir güçtür. Gerçek benliğini yaşayan kişiler, kendi özel yeteneklerinin farkında olur ve kişiler arası ilişkiler bağlamında kendi eşsizliklerinin farkında olup çevreleriyle uyumlu ilişkilere sahip olabilirler (DeRobertis, 2006, s. 184).

Horney'e (1950; akt., DeRobertis, 2006, s. 186) göre, gerçek benlik; kendi istek ve arzularıyla temas halindedir; düşünce, duygu ve davranışlarına karşı sorumluluk sahibidir; kendisini canlı hisseder; eşsizliğini kabullenip kucaklar; aidiyet duygusuna sahiptir; yeterliliği ve değerli olduğu konusunda temel bir güvene sahiptir; hisleri, düşünceleri, arzuları ve çıkarları ile ilgili nettir ve anlayış sahibidir; özel yeteneklerini kullanma becerisine sahiptir; başkaları ile ilişki kurabilir; yaşamında belirlediği hedefler vardır; başkalarıyla ilişkilerinde duygularını spontan biçimde ifade edebilir; başkalarının sınırlarını tanır; yalnızken ya da başkalarıyla birlikteyken gerçeklikte yaşayabilir; yalnızken ya da başkalarıyla birlikte olduğunda kendisi olabilir ve son olarak gelişim ve ilerleme içerisinde olduğunu hisseder. Horney'e göre sağlıklı insan gerektiğinde başkalarının isteklerini kabul edebilir, savaşılabılır ve yalnız kalabilir. Birbirini tamamlayıp uyumlu bir bütün oluşturan bu davranışların her birini birey içerisinde bulunduğu koşullara göre seçip kullanır (Geçtan, 1995, s. 241).

Jung: Bireylerin geçmiş yaşantıları kadar geleceğe dair hedef ve tutkuları tarafından da şekillendirildiklerine inanan Jung'a göre bireylerin davranışları çocukluk yaşantılarına ek olarak yaşamın ilerleyen yıllarındaki tecrübelerine göre de değişmektedir (Shultz ve Shultz, 2004, s. 562). İnsan doğası gereği sürekli dengeli olarak gelişmek ve ilerlemek için çalışmaktadır (Corey, 2008, s. 87).

Jung'un kişilik kavramsallaştırmasında birlik ve bütünlük temel olmaktadır (Sharf, 2014 s. 78). Jung için bu bütünlük, bilinçli veya bilinç dışı bütün duygu, düşünce ve davranışların toplandığı psişede kendini gösterir (Sharf, 2014 s. 78). Yaşama ayrılmamış bir bütün olarak başlayan bireylerin kişilik sistemleri zamanla farklılaşmaya başlar. Bireylerin kişiliklerinin her bir ilkel yapısı gittikçe karmaşıklaşır. Bireyleşme adı verilen bu süreç devam ettikçe birey dünyayı daha ayrıntılı bir biçimde algılamaya başlar ve eylemleri aynı oranda zenginleşir. Doğuştan gelen ve özerk olan bu süreç her koşulda gelişmeye başlar. Ancak bireyleşmenin sağlıklı olması için kişiliğin bazı gerekli yaşantılara ve eğitime ihtiyacı vardır. Ayrıca sağlıklı bir gelişim için, kişiliğin her birimine bireyleşme yolunda eşit imkânlar sağlanması gerekmektedir (Geçtan, 1995, s.

191). Bir noktadan sonra ayrışan bu kişilik yapıları birleşir ve bu süreç bütünleşme olarak adlandırılmaktadır. Kişiliğin gelişiminde iki farklı süreç olarak yer alan bireyleşme ve bütünleşme aslında kişilik gelişiminde ve kişinin kendini gerçekleştirmesinde beraber çalışmaktadır (Geçtan, 1995, s. 192). Yaşamı boyunca bireyler kendi bütünlüklerini oluşturmaya çalışır. Jung benliği hem merkez hem de bütün kişiliğin toplamı olarak görmüştür (Sharf, 2014, s. 78). Jung'a göre, iyi uyum göstermiş insanlar iyi ve kötü yönlerini kendi içlerinde bütünleştirmiş insanlardır (Burger, 2016, s. 159).

Adler: Adler'in kişilik görüşüne göre, birey bütün bir organizma olmasının yanı sıra toplumun geri kalanıyla ilişki içerisinde olan bir varlıktır (Sharf, 2014, s. 113). Ona göre kişilik bütünsel ve sistematik bir biçimde ele alındığı takdirde tam anlamıyla anlaşılabilir. Bu kapsamda birey, doğup büyüyen, bir aile sistemi içerisinde yer alan, sosyal ve kültürel alanı içerisinde bölünmez bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kuramında bireyin toplumsal yapısını özellikle vurgulamış olan Adler'e göre bireylerin psikolojik sağlıklarının en önemli göstergesi sosyal ilgidir (Sharf, 2014, s. 115). Doğuştan gelen bir yetenek olan sosyal ilgi, sosyal ortam içerisinde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 1995, s. 132). Kişisel ve sosyal amaçları gerçekleştirmek için başkalarıyla iş birliği yapmak, bebeklikten itibaren öğrenme yolu ile gelişmeye dair olan bu potansiyel çocuklukta gelişmektedir (Schultz ve Schultz, 2004, s. 571). Bu davranışlar dizisini sergilemek psikolojik olarak sağlıklı birey olmanın en önemli koşuludur (Geçtan, 1995, s. 132).

Erikson: Kişiliğin gelişiminin yaşamın ilk yıllarında tamamlandığı görüşünü reddeden Erikson'a göre, bireyin yaşamındaki her şeyin çocukluk yaşantıları ile açıklanması; her sorunun başkasının kusuru olduğu mesajını vermekte ve bireylerin kendi sorumluluklarını üstlenme gücüne duyulan güvenin azımsanmasına yol açmaktadır (Geçtan, 1995, s. 106). Ego işlevlerinin önemini vurgulayan Erikson'a göre, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerde ego, dış dünyadan gelen uyarıları düzenleme, algılanan durumları değerlendirme ve bilinçten çağrılacak olan anıları seçip, uyum sağlama davranışlarını yönetme ve gelecek için tasarılar oluşturma işlevlerini gerçekleştirir. Bireyler, yapmak istediklerini yapabildikleri ve olmak istedikleri olabildikleri ölçüde iyi oluşa sahip olurlar (Geçtan, 1995, s. 106). Kısacası bireylerin iyi oluşları, egonun işlevlerini yerine getirebilmesi ile doğrudan bağlantılıdır.

İnsan gelişimine yaşam boyu süren bir yolculuk olarak bakan Erikson benliğin sekiz evrede geliştiğini vurgulamıştır. Bu dönemleri; bebeklik, ilk çocukluk, oyun çağı, okul çağı, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ayırmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 166). Psikososyal gelişim dönemleri olarak adlandırılan bu evrelerde bireylerin üstesinden gelmeleri gereken bazı gelişimsel krizler yer almaktadır. Bireylerin bu kriz durumlarını nasıl atlattıkları, onların psikolojik sağlıklarını doğrudan etkilemektedir. Her bir döneme özgü olan krizlerle karşılaşan birey, bu krizleri sağlıklı bir biçimde çözebilir ya da bunları çözemez ve tüm yaşamı bundan etkilenir. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin başarısını da etkilemektedir (Burger, 2016, s. 164).

Rogers: Rogers, iyi yaşamın bir süreç olduğunu ve insanların da bu süreç boyunca doyuma ulaşmak için gerçekleştirme eğilimi adını verdiği bir güç ile motive olduklarını savunmuştur. Bu güç organizmada doğuştan var olmakta ve kendisini kapasitesi doğrultusunda geliştirip zenginleştirmesini sağlamaktadır. Bu hedefe ulaşma yolunda çabalayan kişilere Rogers, potansiyelini tam olarak kullanan kişi adını vermiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 298-300).

Kişinin kendini gerçekleştirme süreci çocukluk yaşantıları ile doğrudan ilişkilidir. Bu dönemdeki yaşantılar ve öğrenmeler sonucunda çocuğun kendini gerçekleştirmeye yönelik isteği desteklenebilir veya engellenebilir. Çocuğun annesinden koşulsuz sevgi ve kabul görmesi bu noktada kilit rol oynamaktadır. Annesinden koşulsuz sevgi ve kabul gören çocuk, kendi değerini bazı koşullara bağlamayacak ve benliğinin bazı parçalarını baskılamayacaktır (Shultz ve Shultz, 2004, s. 611).

Rogers'a göre kendini gerçekleştirme psikolojik sağlığın en üst noktasıdır (Shultz ve Shultz, 2004, s. 661). Kendini gerçekleştiren bireyler, yeni tecrübelerle açıktır. Kalıp davranışlar sergilemezler. Hayatın onları nereye götüreceğini görmek ister ve her anlarını değerlendirmeye çalışırlar. Yani yaşamı teğet geçmektense tam anlamıyla tecrübe etmek isterler (Burger, 2016 s. 424). Duygularını başka insanlara göre daha derin ve yoğun biçimde yaşayan bu kişiler olumlu duyguları kadar olumsuz duygularını da kabul edip dışa vururlar (Burger, 2016, s. 425). Kendi duygularına ve sezgilerine güvenirler. Başka insanların söylediklerindense kendi duyguları doğrultusunda hareket ederler. Toplum tarafından belirlenen davranış kalıplarına uygun davranma kaygısı yaşamazlar. Yani toplumsal beklentiler tarafından belirlenmiş rollere uymak konusunda diğer kişilere

kıyasla daha az istekli olurlar. Yaşamlarında önemli kararlar almaları gerektiğinde kendi ilgi, değer ve gereksinimlerini ön planda tutarlar (Burger, 2016 s. 424).

Allport: Birçok kişilik kuramcısının aksine psikolojik açıdan sağlıklı bireyler üzerinde araştırmalarını yürüten Allport psikolojik yönden sağlıklı kişiliği olgunlaşma kavramı ile açıklamıştır. Yaşam boyu devam eden olgunlaşma sürecinde, olgun kişiliğe sahip bireylerle olgunlaşmamış bireyler arasında niteliksel farklılıklar olduğunu vurgulamıştır. Olgun kişilerin davranışlarının işlevsel olarak özerk ve bilinçli olduğunu belirten Allport, olgunlaşmamış kişiliğe sahip bireylerin davranışlarının ise çocukluk yaşantılarından kaynaklanan bilinçdışı güdülerce yönetildiğini belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 257-258). Allport'un kavramsallaştırdığı olgun kişiliğin altı ölçütü bulunmaktadır. Allport'a göre olgun kişiliğe sahip insanların benlik duyguları kendini çok geniş bir alanda belli etmektedir. Bu kişiler çeşitli alanlardaki sosyal ilişkilerine katılım gösterirler. Olgun kişiler hem herkese karşı içten gelen sevgi ve kabul duygularına sahiptir hem de kendilerine yönelik kabulleri ve güvenleri yüksektir. Bu bireylerin gerçekçi algı, hedef ve becerilerinin yanı sıra keskin bir mizah duyguları ve iç görüleri vardır. Son olarak ise bütünsel bir dünya görüşüne sahiptirler (İnanç ve Yerlikaya, 2008, s. 258).

Fromm: Fromm kuramında özgürlüğün, bu bağlamda da insanın bireyselleşmesinin önemine dikkat çekmektedir. Ona göre insanın toplumsal tarihi, kendisinin doğadan ve çevresindeki diğer insanlardan farklı olduğunu fark etmesiyle başlar (Geçtan, 1995, s. 304; Fromm, 2011, s. 35). İnsan bu farkındalıkla birlikte özgürlüğünü kazanmaya başlar. Ancak bu özgürlük bireyler için korkutucu olabilmekte ve çaresizlik ve kaygı duygularına yol açabilmektedir (Burger, 2016, s. 182; Geçtan, 1995, s. 304). Bireyler özgürlüğün bir bedeli olarak gelen yalnızlıktan kaçmak için iki şekilde tepki verebilirler: ya özgürlükten kaçarlar ya da olumlu özgürlüğe doğru ilerlerler (Burger, 2016, s. 182; Geçtan, 1995, s. 305). Fromm'a göre insanların bireyselliklerini yok etmeden dış dünya ile sevgi bağları kurup çevresindekilerle paylaşım ve dayanışmada bulunması ve üretken bir birey haline gelmesi psikolojik olarak sağlıklı olmanın göstergesidir (Fromm, 2011).

Sullivan: Sullivan'a göre kişilik, insanın sahip olduğu kişiler arası ilişkilerden soyutlanamaz. "Kendi" kavramı ancak diğer insanlarla olan ilişkilerle birlikte ele alındığında anlam kazanır (Burger, 2016, s.177). Onun görüşüne göre insanların ruhsal sorunlarının kaynağı başka insanlar olduğu için onları yine ancak diğer insanlar iyileştirebilir (Geçtan, 1995, s. 272). Sağlıklı insan gelişimi, bireyin diğer insanlarla yakınlık kurma yeteneğine bağlıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 136). Ancak Sullivan, kaygıyı insanın yıkıcı yönü olarak görmüş ve bireylerin yaşadıkları kaygının yaşamlarının her döneminde kişiler arası ilişkilerini engelleyen bir etmen olduğunu vurgulamıştır (Geçtan, 1995, s. 273; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 136). Kişiliği diğer insanlarla kurulan ilişkilerden yola çıkarak inceleyen Sullivan, bu ilişkilerin somut varlığının yanı sıra imgelemsel hatta hayal ürünü olmaları durumunun da göz önünde bulundurulabileceğini belirtmiştir (Geçtan, 1995, s. 273).

Sullivan kuramında, bireylerin kendilerine veya çevrelerindeki başka insanlara ilişkin olarak geliştirdikleri imgeler olarak tanımladığı personifikasyon kavramına yer vermiştir. Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik ve kaygılı yaşantıları sonucunda oluşan personifikasyonlar, çoğu kez mal edildikleri kişilerin gerçek özelliklerini yansıtmamaktadır. Ona göre, kişilerin geliştirmiş oldukları yetersiz ve yanlış personifikasyonlar, normal dışı davranışlar geliştirmelerine neden olmaktadır (Geçtan, 1995, s. 283).

Kişiliğin temel olarak sosyal güçler tarafından belirlendiğini ve kişiler arası ilişkilerin bireyler için güçlü bir ihtiyaç olduğunu savunan Sullivan'a göre bireyin diğer insanlardan uzun süre ayrı kaldığı durumlarda ruh sağlığını koruması son derece zordur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 136). Ayrıca bireylerin ihtiyaçlarını genel ve bölgesel ihtiyaçlar olarak ikiye ayırmıştır. İnsanın iyilik hali ile doğrudan ilgili olduğunu savunduğu şefkati genel bir ihtiyaç olarak tanımlamıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 138).

Araştırmanın bu bölümünde pozitif psikoloji bağlamında iyi oluşun nasıl ele alındığı açıklanmıştır. İyi oluşu açıklayan iki temel yaklaşım olduğu vurgulanmış ve iyi olmayı bireyin kendini anlamasına ve gerçekleştirmesine dayalı olarak açıklayan psikolojik işlevsellik yaklaşımından yola çıkan kuramlara yer verilmiştir. Son olarak, çok boyutlu ve tanımlanması son derece karmaşık olan iyi oluş kavramının daha iyi

anlaşılabilmesi amacıyla kişilik kuramcılarının da olumlu ruh sağlığına ilişkin açıklamalarına yer verilmiştir. Aşağıda ise bu araştırmanın amaçları arasında yer alan iyi oluşla sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik olarak gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sayede Türkiye'deki beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının açıklanmasında rol oynayan faktörlerin ortaya konması amaçlanmıştır.

3.1.7. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisi

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve yaşanılan yer gibi çeşitli demografik değişkenler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bölümünde, alan yazında psikolojik iyi oluş ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalara yer verilmiştir. İlk olarak cinsiyet değişkeni ile ilgili araştırmalara yer verilmiş, daha sonra da sosyoekonomik düzey ve yaşanılan yere ilişkin araştırmalar sunulmuştur.

2.1.7.1. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet

Eryılmaz ve Ercan (2011), öznel iyi olmayı cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri bakımından inceledikleri araştırmalarında beliren yetişkinlerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Şahin ve arkadaşları (2012) iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamdaki anlamın rolünü inceledikleri araştırmalarında, 285 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yalnız Solmaz da 2014 yılında 115 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada kadınların öznel iyi olma düzeyleri ile erkeklerin öznel iyi olma düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığını bulmuştur.

Ryff (1989), 321 bireyden topladığı verilerle yürüttüğü araştırmasında psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu, benlik saygısı, kontrol odası, duygu dengesi gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda kadınların psikolojik iyi oluşun diğerleri ile pozitif ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarından erkeklere oranla manidar düzeyde yüksek puan aldığı ortaya konmuştur. Ryff'a (1989) benzer şekilde Cooper, Okamura ve McNeil (1995) 110 üniversite öğrencisinden topladıkları verilerle yürüttükleri araştırmalarında, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş

ölçeğinin kişisel gelişim ve diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutlarından aldıkları puanların erkeklere oranla manidar düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

September ve arkadaşları (2001) 379 üniversite öğrencisinden topladıkları verilerle yürüttükleri araştırmalarında, öğrencilerin cinsiyet rolleri ve yanıtıcı duygularının psikolojik iyi oluşları ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet fark etmeksizin kadınsı özellik puanları yüksek olanların psikolojik iyi olmanın diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutundan manidar biçimde yüksek puan aldığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun özerklik boyutunda ise erkeksi özelliklerden daha yüksek puan alan kişilerin bu boyuttan yüksek puan aldığı görülmüştür.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını incelediği araştırmasında 500 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının diğerleri ile olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında erkeklere oranla manidar düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Cenkseven'in (2004) araştırmasına benzer şekilde Cirhinlioğlu 2006 yılında psikolojik oluş ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında 328 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma bulgularına göre, kadınların diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve kendini kabul etme boyutlarından erkeklere kıyasla manidar düzeyde yüksek puan aldığı görülmüştür.

Tuzgöl Dost (2007) araştırmasında Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 403 üniversite öğrencisinin yaşam doyumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların yaşam doyumuna ilişkin ölçme aracından aldıkları puanların erkeklerinkine kıyasla manidar biçimde farklı olduğunu bulmuştur. Gürel (2009) düşünme stillerinin beliren yetişkinlerin psikolojik iyi olma haline etkisini incelemeye yönelik olarak yürüttüğü çalışmasında 372 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik iyi oluşa ilişkin puanlarının erkeklere kıyasla manidar düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Kuyumcu (2012) beliren yetişkinlerin psikolojik iyi olma puanlarını nülke ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırmasında 349 Türk, 251 İngiliz öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına

göre kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının erkek öğrencilere oranla yüksek olduğu bulunmuştur.

Karabeyeser (2013) 691 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ana-baba tutumları ve stresli yaşam olayları değişkenleri arasındaki ilişkiyi oluşlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere kıyasla diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amaçları puanlarının manidar derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Topuz (2013) 443 üniversite öğrencisinden veri topladığı araştırmasında, beliren yetişkinlerde özgeciliğin öznel ve psikolojik iyi olma değişkenleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla manidar biçimde yüksek olduğunu göstermiştir.

Halisdemir (2013), üniversite öğrencilerinde çeşitli değişkenlerin psikolojik iyi oluşu açıklama gücünü incelemiştir. Araştırmasında 347 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin hem psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan toplam puan hem de psikolojik iyi oluşun boyutlarını oluşturan çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ölçeklerinden alınan puanın cinsiyete göre manidar fark göstermediğini bulmuştur.

Kumcağız ve Gündüz (2016), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılıkları, cinsiyetleri, akademik başarıları, ana-baba tutumları ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre inceledikleri araştırmalarında 403 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerle çalışmıştır. Bu araştırma sonucuna göre kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz (2017), hemşirelik bölümüne devam eden üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve psikolojik iyi oluş düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, 300 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma bulgularında kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkek öğrencilerinden manidar düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

2.1.7.2. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların son derece sınırlı olduğu görülmüştür. Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını incelediği araştırmasında 500 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının manidar düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Chow 2005 yılında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasını 315 üniversite öğrencisinden topladığı verilerle yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla yaşam doyumu puanlarının manidar düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

İşgör (2011), beliren yetişkinlerin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasında 570 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından manidar derecede yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Kaya, 2013 yılında 352 üniversite öğrencisinden topladığı verilerle yürüttüğü araştırmasında, sosyal iyi oluş ile duygusal dışavurum değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerde çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklar olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri ile sosyal iyi oluşları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Kumcağız ve Gündüz (2016), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılıkları, cinsiyetleri, akademik başarıları, ana-baba tutumları ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre inceledikleri araştırmalarında 403 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerle çalışmıştır. Bu araştırma sonucuna göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının

sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilere oranla manidar şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

2.1.7.3. Psikolojik İyi Oluş ve Yaşanan Yer

Chow 2005 yılında üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında yaşadıkları yerin fiziksel koşullarından memnun olan öğrencilerin fiziksel koşullarından memnun olmayanlara kıyasla yaşam doyumu ölçeklerinden yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Yaşanılan yer aile, arkadaş ve yakın ilişkilerin odak noktasıdır ve bireylerin hem fiziksel hem psikolojik iyi oluşunda önemli bir rol oynamaktadır (Chow, 2005). Adeni ve Onadiji (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile duygusal zekâları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen çalışmada 480 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kampüste ikamet eden ve kampüste ikamet etmeyen öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasında manidar düzeyde fark olduğu ortaya konmuştur. Aydın ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü araştırma sonucuna göre de ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul boyutlarında diğer öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin aileleriyle beraber yaşamalarının hayatlarını kolaylaştırmasına karşın, bu dönemde aileden uzakta yaşamının hayatta karşılaşılan zorlukları tek başına aşım özerklik kazanma gibi kazanımlara neden olduğunu vurgulamaktadır (Aydın vd., 2017).

Araştırmanın bu bölümünde alanyazında beliren yetişkinlerin iyi oluşlarında rol oynayan sosyo-demografik değişkenlerle ilgili olarak yürütülen araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Özellikle cinsiyet değişkeni ile iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik olarak yürütülen çalışmaların sosyo-ekonomik düzey ve yaşanılan yer değişkenlerine kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere kıyasla iyi oluş değişkenlerinden aldıkları puanlar daha yüksektir. Sosyo-ekonomik düzey ve yaşanılan yer ile ilgili çalışmaların ise sınırlı olduğu ve bu araştırma sonuçlarının farklılaştığı görülmektedir. Bu araştırma da Türkiye'deki beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile cinsiyet- sosyo-ekonomik düzey ve yaşanılan yer gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyup alanyazında bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Aşağıdaki bölümde ise problem durumunda açıklandığı gibi

beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarında önemli bir rol oynadığı düşünülen yalnızlık değişkenine ilişkin alanyazın taramasına yer verilmiştir.

2.2. YALNIZLIK

Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen insan, bir yandan gelişimini sürdürürken diğer yandan çevresindeki diğer insanlarla kurduğu iletişim ve etkileşim ile yaşadığı toplumun bir parçası olmaya çalışır. İnsan doğası gereği başkaları ile ilişki kurma ve etkileşim içerisinde olmaya ihtiyaç duymaktadır (Bıyık, 2004). Fakat günümüz toplumlarında teknolojinin gelişmesi ve kentleşmenin yol açtığı bireyselleşme nedeniyle insan ilişkilerinin de değişmesiyle birlikte yalnızlık, bireylerin yaşamında karşılaştıkları önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Demir, 1990; Körler, 2011). Yaşamın çeşitli dönemlerinde her birey tarafından yaşanabilecek olan yalnızlık duygusu, özellikle ergenlik döneminin sonundaki ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler açısından da yaygın olarak yaşanmaktadır (Bıyık, 2004; Çeçen, 2007; Duy, 2003; Koçak, 2005).

Tanımlanması güç ve karmaşık olan yalnızlık kavramına ilişkin çeşitli tanımlamalar yapılmakla birlikte, yalnızlığın genel olarak; bireyin sosyal ilişkilerine yönelik bir yoksunluk hissini duymasına neden olan, bireye sıkıntı veren ve istenmeyen bir durum olduğu söylenebilir (Murphy ve Kupshik, 1992, s. 3; Geçtan, 2013). Yalnızlık Perlman ve Peplau (1981) tarafından, bireylerin sahip oldukları sosyal ilişkilerin arzuladıklarından daha az tatmin edici olması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkılarak yalnızlık kavramına ilişkin üç noktaya dikkat çekilmektedir: İlk olarak; yalnızlık bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile gereksinim duyup arzuladığı sosyal ilişkileri arasında tutarsızlık olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. İkinci olarak, bireylerin yalnızlık yaşaması için fiziksel olarak yalnız kalmaları koşul değildir. Yalnızlık öznel bir yaşantıdır ve bazen insanlar kalabalıklar içinde dahi kendilerini yalnız hissedebilirler. Son olarak, yalnızlık zaman zaman bireylerin kişisel gelişimlerine yardımcı olmakla birlikte genellikle sıkıntıya yol açan bir yaşantıdır (Perlman ve Peplau, 1981; Demir, 1990). De Jong Gievelde (1998), Peplau ve Perlman'ın tanımına ekleme yapmış ve yalnızlığın, kişinin kendisini diğer insanlarla ilişki kurmada yetersiz olarak algılaması ve bunu deneyimlemesi sonucunda ortaya çıktığını vurgulamıştır. Weiss (1973; akt., Blake ve Gannon, 2011, s. 51) ise yalnızlığı bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilere sahip olmaması, bir takım sosyal ilişkileri olsa dahi

bunların yakınlıktan, içtenlikten ve duygusallıktan yoksun olması durumu olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlık ile ilgili çalışmalarda, yalnızlık ve tek başına olma kavramları arasındaki ayrımın yapılması önem arz etmektedir. Yalnızlık bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilerin azlığından ya da çokluğundan bağımsız bir olgudur. Geniş bir sosyal çevreye sahip olmakla birlikte, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanmaması durumunda bireyler yalnız hissedebilir. Buna karşın daha küçük ancak ihtiyaçlarına cevap veren bir sosyal ağa sahip olan bireyler ise yalnızlık yaşamayabilirler. Sonuç olarak yalnızlık sadece bireyin sahip olduğu sosyal ağın büyüklüğüne bağlı olmayan, çok daha karmaşık bir yapıdır (Betts ve Bicknell, 2011, s. 4). Daha önce de vurgulandığı gibi yalnızlık öznel bir duygudur. Bireye acı veren yalnızlık, istenen bir yaşantı değildir. Ancak bazı bireyler üzerinde olumlu etkileri olan tek başına olma, bireylerin tercihine dayalı bir durumdur (Buchholz ve Catton 1999; Geçtan, 1995, s. 109).

3.2.1. Yalnızlık Kavramının Boyutları

Weiss (1973, 1974; akt., Blake ve Gannon, 2011, s. 50) yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Duygusal yalnızlık, bireyin başka birisiyle herhangi yakınlığının veya bağlanmasının olmaması durumudur. Bireyler yakın ve samimi ilişkilerinin kaybı nedeni ile de duygusal yalnızlık yaşayabilmektedirler. Duygusal yalnızlık bireylerin, ömür boyu yalnız olacaklarına inanmalarına, sürekli bir kaygı ve terk edilmiş duygusu ile mücadele etmeye çalışmalarına neden olabilir. Sosyal yalnızlık ise, bireyin sosyal ilişki ağından yoksun olması ile oluşmaktadır. Özellikle bireylerin farklı bir yere taşınması, yeni bir okula başlaması gibi yaşantılar sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyler sosyal ağlarındaki eksikliklerini giderdiklerinde bu yalnızlık duygusundan kurtulmaktadır.

Young (1982, akt., Roscoe ve Skomski, 1989) yalnızlığı zamana bağlı olarak üç tipte ele almıştır. Bunlar geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktır. Birkaç dakika veya saat süren geçici yalnızlığın semptomları şiddetli değildir. Evden ayrılma, bir ilişkiyi sonlandırma gibi birey için önemli bir olay sonrasında ortaya çıkan durumsal yalnızlığın sonucu olarak, depresyon, anksiyete ya da baş ağrıları gibi bazı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Kronik yalnızlık ise diğer yalnızlık türlerinden farklı olarak iki ya da daha fazla yıl boyunca sürer ve tek bir travmatik olaydan kaynaklanmaz.

Geçtan'a (2013) göre yalnızlığın birçok formu bulunmaktadır. Örneğin, bir birey tek başına yaşayarak somut yalnızlığı tecrübe ederken, başka bir birey içinde bulunduğu topluma yabancılaşarak yalnız hissedebilir. Bir bireyin diğer insanlarla ilişkisini en aza indirdiği noktada yaşadığı yalnızlık ile kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü yalnızlık olarak adlandırılır (Duru, 2005). Özodaşık'a (1989) göre yalnızlık yaşantısı kişiye, içerisinde bulunulan ortama ve toplumsal yapıya göre değişiklik gösterebilmekte ve beş kategoriden oluşmaktadır:

Fiziksel yalnızlık (Tek başına olma): Bir insanın tek başına yaşaması olarak tanımlanan fiziksel yalnızlık, zaman zaman karşılaşılan bir durumdur ve çeşitli şekillerde görülebilmektedir. Eşini kaybeden bir kocanın tek başına kaldığında ya da bir kamyon şoförünün işi gereği uzak yolculuklara çıktığında yaşadığı yalnızlık fiziksel yalnızlığa örnek olarak verilebilmektedir.

Yabancılaşma (Toplumu dışlama): Bireyin içerisinde yaşadığı topluma yabancılaşması olarak tanımlanmaktadır.

Kınanma (Toplum tarafından dışlanma): Toplum standartlarının dışında yaşayan bireyler, toplumu reddederek yalnız yaşamayı tercih edebilecekleri gibi, toplum da kendilerini dışlamaya başlayabilir. Bu durumda bireyler kendilerini yalnızlığa sürüklenmiş bir halde bulabilmektedir.

Bireyin tercihi ile gerçekleşen yalnızlık: Burada birey kendi seçimi ile çevresiyle olan ilişkilerini en aza indirir ve yalnızlığı tercih eder.

Gerçek yalnızlık: Yukarıda açıklanan yalnızlık türleri fiziki ve sosyal uyaranların eksikliği sonucunda oluşmakla birlikte, gerçek yalnızlık kişinin psikolojik olarak kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği durumları kapsamaktadır. Yahyaoğlu (2005) ise yalnızlığı aşağıda açıklanan şekilde beş ayrı boyutta açıklamıştır:

Derin yalnızlık: Derin yalnızlık yaşayan bireyler çevreyle ilişkilerini kesmektedir ve depresif özellikler göstermektedir. Bu yalnızlığın giderek artmasıyla birlikte bireylerin depresyonları da ağırlaşmaya başlar ve bireyler yaşamın tüm zevklerinden kendilerini soyutlarlar. Adından da anlaşılacağı gibi derin ve acı verici olan bu yaşantı nedeniyle bireyler yaşamlarının onlar için hiçbir anlam ifade etmediği hissine kapılırlar. Bu bireyler

sürekli bir yorgunluk, bitkinlik, kararsızlık, çaresizlik ve unutkanlık halindedir. Ayrıca tüm bu belirtilerin yanı sıra bireylere intihar düşünceleri de eşlik edebilmektedir (Yahyaoglu, 2005, s. 42).

Sosyal durum yalnızlığı: Bu yalnızlık türünde bireyler sosyal etkinliklerinden uzaklaşmakta ve kendilerini içerisinde buldukları topluma yabancı hissetmektedirler. Sosyal durum yalnızlığı yaşayan bireyler için topluluk içerisinde yapılması gereken her türlü etkinlik ve görev son derece zorlayıcı ve sıkıcı bir durum teşkil etmektedir. Bireyler için toplulukla yapılan her türlü etkinlik anlamsız hale gelmeye başlar. Bireylerin zaman zaman sosyal durum yalnızlığı yaşaması normal kabul edilebilmektedir. Örneğin; bir değişim programı ile yabancı bir ülkeye giden bir öğrencinin daha önceden tanıdığı hiç kimse olmadığı yabancı bir ülkede yaşadığı yalnızlık ya da yeni bir derneğe üye olan birinin derneğe uyum sürecinde yaşadığı yalnızlık bu duruma örnek olarak verilebilir. Ancak bu durumun uzun sürmesi ve bireyde uyum sorunlarına yol açması sosyal durum yalnızlığının ciddi boyutlarda yaşandığına işaret etmektedir (Yahyaoglu, 2005, s. 43).

Duygusal yalnızlık: Bireylerin sosyal ilişkilerinde görmeyi beklemedikleri sevgi ve değeri alamayıp hayal kırıklığı yaşamaları sonucu ortaya çıkan yalnızlık türüdür. Kısacası bireylerin ruhsal dünyalarındaki beklentilerinin karşılanmaması üzerine yaşadıkları yalnızlıktır. Bireylerin yaşadığı hayal kırıklığı onların ruh sağlığını olumsuz etkilemekte ve ilerleyen durumlarda bu duygusal yalnızlığın kronik hale gelebilmesine yol açmaktadır (Yahyaoglu, 2005, s. 44).

Gizli yalnızlık: Bu yalnızlık türünde bireylere dışarıdan bakıldığında herhangi bir sorun olduğu anlaşılmaz. Ancak bireylerin yaşadıkları ciddi üzüntüleri dışarı yansıtılmaları sonucunda ortaya çıkar. Örneğin bir birey uğradığı bir haksızlık karşısında susup tepkisini ifade etmeyebilir. Gizli yalnızlık yaşayan bireyler olaylara karşı bakış açılarını değiştirmemeleri sonucunda derin yalnızlığa doğru sürüklenebilmektedirler (Yahyaoglu, 2005, s. 44).

Triad yalnızlık: Depresyon ve korku ile karakterize olan bu yalnızlık türünde bireyler yalnızlığı son derece karmaşık duygular eşliğinde deneyimlemektedir. Bireylerin ruhsal dalgalanmaları onları yalnızlığa sürükler. Bireyler çökkün bir ruh hali içerisinde iken aniden sinirlenip parlayabilirler. Bu durum sonucunda da yalnızlık yaşayabilirler.

Adeta bir kısır döngü olan triad yalnızlıktan kurtulabilmek için bireylerin profesyonel destek alması gerekmektedir (Yahyaoglu, 2005, s. 48).

3.2.2. Yalnızlığın Nedenleri

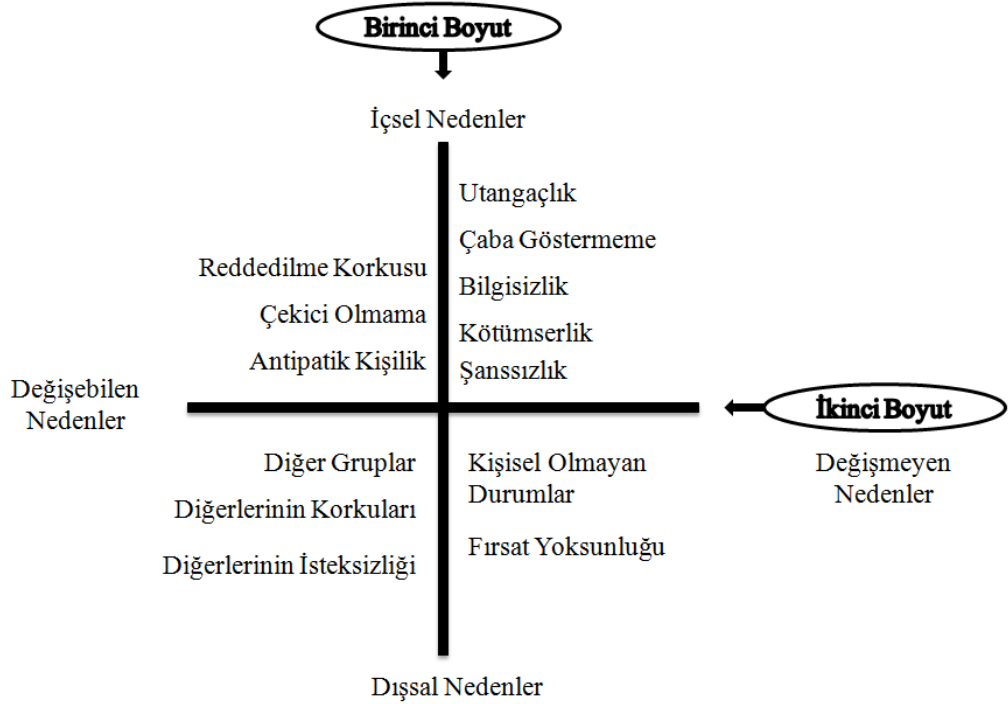
Michela, Peplau ve Weeks'in (1982), yalnızlığın nedenlerini araştırdıkları ve 180 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmaları sonucunda bireylerin yalnızlıklarıyla ilgili olarak algıladıkları 13 nedeni şu şekilde sıralamışlardır:

1. **Kötümserlik:** Kişi arzu ettiği ilişkiyi kuracağı birini bulma şansının çok düşük olduğuna ya da bu şansa sahip olmadığına inanır.
2. **Reddedilmekten Korkma:** Kişi ilişki kurmaya yönelik girişimlerinin reddedilmeyle sonuçlanacağından korkar.
3. **Çaba Göstermeme:** Kişi birileriyle tanışmak için yeterince çaba göstermez.
4. **Şanssızlık:** Kişi birileriyle tanışmak için şansını olmadığını hisseder.
5. **Bilgisizlik:** Kişi ilişki ve arkadaşlık başlatma becerilerine sahip değildir.
6. **Utangaçlık:** Kişi aşırı derecede utangaçlık çekmektedir.
7. **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Kişi fiziksel olarak çekici olmadığını düşünmektedir.
8. **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Tüm insanlar bir gruba üyedir ve yalnızlık yaşayan kişilerle ilgilenmemektedirler.
9. **Diğerlerinin Korkuları:** Diğer insanlar da ilişki kurmaya korkmaktadır.
10. **Kişisel Olmayan Durumlar:** Kişi birçok insanla kişisel olmayan şekilde ilişki kurmaktadır.
11. **Fırsat Yoksunluğu:** Kişi başkalarıyla ilişki, arkadaşlık kuracak fırsat yaratamamaktadır.

12. Diğerlerinin İsteksizliği: Diğer insanlar ilişki kurmak için çaba harcamamaktadır.

13. Antipatik Kişilik Yapısı: Kişi diğer insanlar tarafından sevimsiz ve antipatik bulunan bir kişiliğe sahiptir (Michela, Peplau ve Weeks, 1982).

Ayrıca araştırmacılar bu nedenleri aşağıdaki şekilde yer aldığı gibi, içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenler olarak gruplamışlardır. Bu nedenlerin ilk boyutunu yalnızlığın içsel ve dışsal nedenleri oluştururken; ikinci boyutunda ise değişebilen ve değişmeyen nedenler yer almaktadır. Araştırmacılara göre bireylerin yalnızlık nedenleri araştırılırken bu boyutların göz önünde bulundurulması gerekmektedir.



Şekil 1. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)

3.2.3. Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş

Bu bölümde, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. Swami ve arkadaşları (2007) 172 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumları ile yalnızlık ve

depresyon düzeyleri ile genel sağlık durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ile yaşam doyumu arasında $r=-0.40$ ($p<0.05$) düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu araştırma sonucuna göre yalnızlık ve depresyon arasında $r=0.38$ ($p<0.05$) düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bozorgpour ve Salimi (2012), 213 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, öğrencilerin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve yaşam doyumu arasında $r=-0.49$ ($p<0.001$) düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnızlığın yaşam doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin, yaşam doyumuna ilişkin varyansın %46'sını açıkladığı görülmüştür.

Benzer şekilde Hasnain (2012), beş üniversitenin mühendislik fakültelerinden toplamda 143 erkek öğrenci ile yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında $r=-0.32$ ($p<0.01$) düzeyinde negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yine bu araştırma sonucunda yalnızlığın yaşam doyumunun negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Doman ve Le Roux (2012), 275 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik iyi oluşu, anksiyete, depresyon, iyi olma hissi, öz-kontrol, genel sağlık ve zindelik alt boyutları ile ele aldıkları çalışmada; psikolojik iyi oluş ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin yalnızlık puanlarının düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun depresyon ve iyi olma hissi alt boyutlarının yalnızlığı %29 oranında yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Arkar, Sarı ve Fidaner 2004 yılında 150 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, yaşam kalitesi, sosyal destek, sosyal ağ ve yalnızlık arasındaki ilişkileri sınamıştır. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve altı sosyal ağ sorusu kullanılan araştırmada; genel sağlık ve yaşam kalitesinin, kişisel inançlar alanı hariç, yaşam kalitesinin diğer alanlarıyla ve algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ve yalnızlıkla negatif korelasyon gösterdiği görülmüştür.

Özben, 2013 yılında 525 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, sosyal beceriler, yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu ve yalnızlık arasında negatif yönde ancak zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal beceriler ve yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini negatif yönde yordadığı ve yalnızlığa ilişkin varyansın %21'ini açıkladığı görülmüştür.

Çetin Dağlı ve Gündüz (2017) 488 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, problemlerle internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yalnızlık ile psikolojik iyi oluş toplam puanı arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Alanyazında yer alan araştırma sonuçları, yalnızlığın beliren yetişkinlerin iyi oluşlarına zarar verdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca problem durumunda da vurgulandığı gibi; bu dönemde hissedilen yalnızlığın depresyon ve problemlerle internet kullanımı gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Derdiyok, 2015; Wei, Russel ve Zakalik, 2005). Kuramsal çerçevede de açıklandığı gibi bireylerin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olamama durumu olarak tanımlanan yalnızlık, onların acı çekmesine neden olmaktadır. Yalnızlık kavramı incelendiğinde alanyazında yalnızlık ile sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların sıklığı dikkat çekmiştir (Demir, 1990; Duru, 2005; Lee ve Goldstein, 2016). Bu araştırmada beliren yetişkinlerin aile, arkadaş ve onlar için özel olan bireyler tarafından algıladıkları sosyal desteğin onların iyi oluşlarını ne düzeyde açıkladığını incelemek amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmanın bir sonraki bölümünde sosyal destek kavramı ile ilgili kuramsal çerçeve açıklanmış ve ilgili araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

2.3. SOSYAL DESTEK

Kavramsallaştırılıp tanımlanması zor olan sosyal destek kavramı çok yönlüdür ve alan yazında operasyonel tanımına ilişkin olarak farklılık görülmektedir. Bu tanımların ortak noktası sosyal desteğin, bireye desteğe ihtiyaç duyduğu anda sağlanan bazı yardım edici davranışları ve pozitif etkileşimleri sağladığı yönündedir (Hupcey, 1998). Sosyal destek, bireyin etkileşim içerisinde bulunduğu bireylerden aldığı maddi ve manevi

yardımları içermektedir (Cohen ve Wills, 1985). Lepore, Evans ve Schneider (1991) sosyal desteği; bireylerin sevilip korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlı olmaları ve bu sistemden gerçek yardım sağlayıp, onlar için değerli olan bu gruba bağlılık geliştirmeleri olarak tanımlamaktadır. Sarason ve arkadaşları ise sosyal desteğin, bireylerin ihtiyaçları olduğunda kendilerine destek sağlayacak, güvенеbilecekleri eş, arkadaş, aile gibi kaynaklardan yararlanma derecesi olduğunu vurgulamıştır (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Thoits'e (1982) göre sosyal desteğin en doğru tanımı, desteğin miktarı, türü ve kaynaklarını içerdiği takdirde yapılabilir. Thoits sosyal desteği, bireye sosyal, duygusal ve araçsal destek sağlayan ve sosyal ağının bir alt kümesi olan bir sistem olarak tanımlamıştır.

3.3.1. Algılanan Sosyal Destek

Alanyazında sosyal destek, algılanan (perceived) ve sağlanan (received) olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Algılanan sosyal destek bireyin diğer insanlarla güvenilir bağları olduğuna yönelik inancıdır. Algılanan sosyal destek kavramında, bireyin çevresindekiler tarafından değer gördüğüne ve ihtiyaç duyduğu zaman yardımına koşacak kişilerin olduğuna ilişkin öznel değerlendirmeleri söz konusudur. Algılanan sosyal destek söz konusu olduğunda birey sahip olduğu ilişki veya etkileşimlerin kendisine yardımcı olup olmadığını veya hangi yönde yardımcı olduğunu değerlendirir (Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981). Sağlanan sosyal destek ise, belli bir süre zarfında destek kaynaklarından elde edilen desteğin davranışsal olarak değerlendirilmesidir (Keff, 1997, akt., Arıcıoğlu, 2008). Sarason arkadaşları (1983) da yukarıdaki açıklamalara benzer şekilde sosyal desteği, alınan ve algılanan sosyal destek olmak üzere iki kategoride incelemiştir.

3.3.2. Sosyal Desteğin İşlevleri

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin işlevlerini dört boyutta ele almıştır. Bunlar duygusal destek, araçsal destek, bilgi desteği ve yaygın destektir. Duygusal destek, sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul ve değer görme, özen gösterilme, korunma ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Somut bir desteği ifade eden araçsal destek, mali yardım ve iş gibi maddi yardımları içermektedir. Bilgi desteği, kişi için stres kaynağı olan ve çözmekte zorlandığı durumlarda kişiye rehberlik yapmak ve bilgi vermek gibi destekleri kapsar. Son olarak yaygın destek ise, kişiye boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirip sosyalleşmesi için sunulan arkadaşlık gibi desteklere karşılık gelmektedir.

Cohen ve Wills'e (1985) benzer şekilde, Schaefer, Coyne ve Lazarus (1981) göre sosyal desteğin üç temel işlevi olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar; duygusal, somut ve bilgi verici işlevlerdir. Duygusal destek, sosyal desteğin insanların başkaları tarafından sevildiklerini ve önemsendiklerini hissetmelerini sağlayan yönünü oluşturur. Somut destek, bireylere sosyal çevreleri tarafından zor zamanlarında sağlanan (örneğin, hastalık sırasında ücretsiz ve gönüllü bakım gibi) doğrudan yardımları kapsar. Son olarak bilgilendirici destek işlevi ise sosyal desteğin, bireylerin gerektiğinde çevrelerinden geri bildirim, bilgi ve tavsiye aldıkları yönüdür.

3.3.3. Sosyal Desteği Açıklayan Modeller

Cohen ve Wills (1985) tarafından sosyal destek kavramının iyi olma ile ilişkisini açıklayan iki farklı model ortaya konmuştur. Temel Etki Modeli olarak adlandırılan ilk model, sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal desteğin varlığı bireylerin fiziksel sağlıklarında ve kendilerini iyi hissetmelerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ancak sosyal desteğin olmadığı durumlar bireyler üzerinde olumsuz etkiye neden olmaktadır. Tampon Etki Modeli olarak adlandırılan modele göre ise, sosyal destek birey için stres yaratan durumlarda bir tampon görevi görmektedir. Bu model, sosyal desteğin en önemli işlevinin birey için strese yol açan olayların yarattığı olumsuz etkiyi azaltıp kişinin ruh sağlığının zarar görmesini engellemek olduğunu vurgulamaktadır. Bu etki sayesinde bireyler stresli ve olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilenmekte ve başa çıkma becerilerini daha etkili kullanmaktadır. Bu modele göre, Temel Etki Modeli'nin aksine sosyal desteğin olmaması, stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmadığı sürece birey üzerinde olumsuz bir etki göstermeyecektir (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004).

3.3.4. Sosyal Desteğin Olumlu Ruh Sağlığındaki Rolü

Baron, Cutrona, Hicklin, Russel ve Lubaroff (1990), aşağıdaki nedenlerden yola çıkarak; sosyal desteğin bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve bu nedenle bireyin iyilik halinin artmasında rol oynadığını savunmuşlardır:

1. Bağlılık Gereksiniminin Doyurulması: Bireyler sosyal destek sayesinde başkaları ile yakın ilişki kurma ihtiyaçlarını karşılamakta, bu nedenle de yalnızlığın olumsuz etkilerinden zarar görmemektedir. Bu işlevin kaynakları, sevgi, ilgi, anlayış, bağlılık ve ait olma duygusu olarak özetlenebilir.

2. Kimlik Duygusunun Korunması ve Güçlendirilmesi: Bireyler sosyal destek sayesinde çevrelerindeki kişilerle iletişim kurarlar. Bu iletişim yoluyla bireyler davranışları hakkında geri bildirim alır veya farklı davranış modelleri öğrenir. Bu durum bireylerin kişiliğinin gelişimine yardımcı olur.

3. Kendine Güvenin Artması: Bireyin çevresinden gelen, onaylama, ödüllendirme, kendisine duyulan saygının gösterilmesi gibi destekleyici davranışlar onun, kendini değerli hissetmesine ve kendine güveninin artmasına yardımcı olur.

Sosyal destek, bireylerin sosyal ilişkilerinde önemli bir mekanizma olarak rol oynamaktadır ve bu rolüyle bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bireylerin sosyal ilişkileri ve bu ilişkilerinde sahip oldukları roller onlara güvenlik ve aidiyet duygusu sağlamaktadır. Bu durum da bireylerin kaygı ve umutsuzluk gibi duygularla baş etmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin çevreleriyle destekleyici ve tatmin edici ilişkilere sahip olmaları ve yakın çevrelerindeki insanlar tarafından olumlu değerlendirilmeleri, bireylerin kendilerini anlayış biçimleri ve benlik saygıları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ayrıca kişinin çevresindeki olaylara hakimiyet hissetmesi de onun iyi oluşunun bir parçasıdır. Kısacası yakın ilişkiler bireye, güvenlik, aidiyet, benlik saygısı ve çevresel hakimiyet duygusu sağlar ve sosyal destek burada önemli bir mekanizmadır (Thoits, 1985, s. 63). Sosyal destek sistemleri bireylere duygusal rahatlık sağlar, onlara rehberlik yaparak zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, kişisel gelişimlerine ve performanslarını arttırmaya yardımcı olurlar ve bireyleri stresin olumsuz etkilerine karşı korurlar (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Baron ve arkadaşları (1990) ile Thoits'in (1985) sosyal desteğin bireylerin olumlu ruh sağlığında oynadığı rolü vurguladıkları açıklamalar doğrultusunda, aşağıdaki bölümde ulusal ve uluslararası alanyazında beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını sosyal destek değişkenleri açısından incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

3.3.5. Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş

Bir önceki bölümde sosyal desteğin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkisine yönelik olarak araştırmacılar tarafından getirilen açıklamalara yer verilmiştir. Bu bölümde de alanyazında sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalara yer verilerek sosyal destek ve olumlu ruh sağlığı arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. İlk olarak uluslararası alan yazında yer alan araştırmalara, daha sonra ise ülkemizde konu ile ilgili yürütülmüş araştırmalara yer verilmiştir.

Solberg ve Viliarreal (1997), 164 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, sosyal desteğe erişimi olduğunu düşünen öğrencilerin sosyal desteğe erişiminin daha az olduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük üzüntü puanları olduğunu ortaya koymuştur. Cheng (1997), 249 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında, öğrencilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon puanları arasında negatif yönde korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yine bu araştırma, sosyal desteğin stres verici yaşam olayları ve depresyon arasında moderatör rol oynadığını ortaya koymuştur. Saranson, Saranson, Shearin ve Pierce, 1987 yılında 182 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, katılımcıların sosyal destek ölçeğinden aldıkları puanlar ile kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olduğunu tespit etmiştir.

Wetzel (2007), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, 186 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin algılanan sosyal destek ölçeğinden aldıkları toplam puan ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip olma alt boyutundan aldıkları puan arasında $r=0.32$ ($p<0.01$) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca öğrencilerin ailelerinde üniversiteye giden ilk kişi olup olmamalarına ilişkin olarak yapılan ayırım sonucunda; ailede üniversiteye giden ilk kişi grubunda olan öğrencilerin başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip olma alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile aile, arkadaş ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek puanları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar sırasıyla $r=0.21$, $r=0.39$ ve $r=0.13$ şeklindedir. Yine bu araştırmada, benlik saygısı ve aile, arkadaş ve özel

bir insandan algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda, yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %60'ını açıkladığı ortaya konmuştur. Analiz sonucuna göre aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Öte yandan özel bir insandan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu manidar biçimde yordamadığı ortaya konmuştur.

Wang ve Castañeda-Sound'un (2008), 367 öğrenci ile yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı, aileden algılanan destek ve arkadaşlardan algılanan desteğin öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yine bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak etnik köken, benlik saygısı, akademik öz-yeterlik, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tüm bu değişkenler yaşam doyumunu %58 düzeyinde yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; benlik saygısı, arkadaşan algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek ve etnik köken şeklindedir.

Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng (2014), Japon, Çinli ve Koreli olmak üzere üç gruptan oluşan toplamda 1332 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında; öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, Japon öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=0.43$, $p<0.01$), arkadaşan ($r=0.34$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=0.40$, $p<0.01$) algıladıkları sosyal destek arasında orta düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Yine bu öğrenci grubunu oluşturan bireylerin olumlu duygulanım ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=0.17$, $p<0.01$), arkadaşan ($r=0.23$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=0.24$) algıladıkları sosyal destek arasında zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin olumsuz duygulanım ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=-0.21$, $p<0.01$), arkadaşan ($r=-0.19$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=-0.10$, $p<0.01$) algıladıkları sosyal destek arasında zayıf düzeyde negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Araştırma grubunu oluşturan Çinli ve Koreli öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanlar ile algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri Japon

öğrencilerle benzer şekilde orta ve zayıf düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere işaret etmektedir.

Nauffal ve Sbeity (2013), 168 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=0.36$, $p<0.01$), arkadaştan ($r=0.24$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=0.27$, $p<0.01$) algıladıkları sosyal destek arasında zayıf ve orta düzeylerde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Bireylerin olumlu duygulanım ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=0.12$, $p<0.01$), arkadaştan ($r=0.22$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=0.28$) algıladıkları sosyal destek arasında zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin olumsuz duygulanım ölçeğinden aldıkları puanlar ile aileden ($r=-0.09$, $p<0.01$), arkadaştan ($r=-0.06$, $p<0.01$) ve özel birinden ($r=-0.08$, $p<0.01$) algıladıkları sosyal destek arasında zayıf düzeyde negatif yönde korelasyon bulunmuştur.

Ullah, 2017 yılında 311 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında, kişilik özelliklerinin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmasının sonucuna göre kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %34'ünü açıkladığı görülmüştür. Ancak, aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında sadece aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Chao (2012), 459 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada bireylerin; arkadaş, aile ve özel birinden algıladıkları sosyal desteğin iyi oluşları ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon ($r= 0.52$, $p<0.001$) gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca yine bu araştırma sonuçlarına göre, bireylerin algıladıkları sosyal destek, stres ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri psikolojik iyi oluşlarının %41'ini yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; algılanan sosyal destek, stres ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri şeklindedir.

Gençöz ve Özlale (2004), sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki direkt ve dolaylı etkilerini incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında 342 üniversite öğrencisinden topladıkları verilerden yola çıkmışlardır. Araştırma

sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal destek ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Saygın (2008), 639 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin, öznel iyi oluş puanları ile aile ve arkadaşan alınan sosyal destek puanları arasında, anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öznel iyi oluş ile aileden alınan sosyal destek arasında, $r= 0.084$ ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı pozitif yönde bir ilişki görülmüştür, öznel iyi oluş ile arkadaşlardan alınan sosyal destek arasında da $r= 0.080$ ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordama gücünü tespit etmeye yönelik olarak yürüttüğü regresyon analizi sonucuna göre, aile, arkadaş ve öğretmenden alınan sosyal desteğin öznel iyi oluşa ilişkin varyansın %23'ünü yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; öğretmenlerden alınan sosyal destek, aileden alınan sosyal destek ve arkadaşlardan alınan sosyal destek şeklindedir.

Şahin, 2011 yılındaki araştırmasında üniversite öğrencilerinde kendini açma, öznel iyi olma ve sosyal desteği; çeşitli demografik değişkenler ile anne-baba tutumları bağlamında incelemiştir. Araştırma toplam 312 öğrenciden toplanan verilerle yürütülmüştür. Araştırma sonucunda sosyal desteği ölçmek için kullanılan ölçme aracından elde edilen puanlar ile öznel iyi olma puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.46$, $p<0.01$).

Yalçın (2011) 133 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle yürüttüğü araştırmasında iyimserlik, aileden algılanan sosyal destek ve üniversiteden algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmaya göre, öğrencilerin yaşam doyumunu puanları ile aileden algıladıkları sosyal destek puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.50$, $p<0.01$). Araştırması sonucunda bağımsız değişkenlerin öğrencilerin yaşam doyumuna ilişkin varyansın %36'sını yordadığını ortaya koymuştur. Yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumunu değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; aileden algılanan sosyal destek, üniversiteden algılanan sosyal destek ve iyimserlik şeklindedir.

Malkoç ve Yalçın, 2015 yılındaki çalışmalarında, sırasıyla aile ($r=0.34, p<0.05$) arkadaş ($r=0.36, p<0.05$) ve özel birinden ($r=0.29, p<0.05$) algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile pozitif yönde zayıf ve orta düzeylerde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yine bu araştırmaya göre, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerileri, aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %48'ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerileri, arkadaştan algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal destek şeklindedir.

Ateş (2016), 308 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, öğrencilerin ailelerinden ($r=0.51, p<0.01$), arkadaşlarından ($r=0.47, p<0.01$) ve kendileri için özel olan bir insandan ($r=0.37, p<0.01$) algıladıkları sosyal destek ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sırasıyla aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Yürütülen aşamalı regresyon analizinin sonuçlarına göre, aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %26'sını açıklarken, aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek birlikte psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %33'ünü açıklamıştır. Aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek değişkenlerinin ise birlikte psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %59'unu açıkladığı ortaya konmuştur. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal destek şeklindedir.

Yavuzer, Albayrak ve Keldal (2018), 319 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında algılanan sosyal destek ile depresyon arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r=-0.26, p<0.001$). Ayrıca yine bu araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal desteğin depresyonu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Bu bölümde yer verilen araştırmalar doğrultusunda, özellikle aileden algılanan sosyal desteğin beliren yetişkinlerin iyi oluşları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Aileden algılanan sosyal destek, beliren yetişkinlere güven ve aidiyet duygusu sağlamakta ve karşılaştıkları zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Bu bulgular beliren yetişkinlik döneminde aile yeleri ilişkilerin olumlu ruh sağlığı üzerinde oynadığı rolün daha kapsamlı bir Şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle bu araştırmada, aile ilişkileri içerisinde merkezi bir rol oynayan kardeş ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kardeş ilişkilerine yönelik olumlu tutumun beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını açıklamadaki rolünü inceleyen bu araştırma doğrultusunda aşağıdaki bölümde çocukluktan beliren yetişkinlik döneminde kadar kardeş ilişkilerinin seyri ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Ayrıca aile ilişkileri içerisinde kardeş ilişkilerini ele alan kuramlar açıklanmıştır.

2.4. KARDEŞ İLİŞKİLERİ

Kardeş ilişkileri bireylere bir akranla iletişime girdikleri ilk sosyal mikrokozmosu sunar. Yaşları birbirine yakın olan ve birlikte yaşayan kardeşler, ilgi görmek ve kısıtlı kaynaklardan yararlanmak için birbirleri ile sürekli bir rekabet içerisindedir ve dünyayı öğrenmeye başlamak için birbirlerine eşsiz bir fırsat sunarlar (Milevsky, 2016, s. 15). Çocuklukta bireyler çoğu zaman kardeşleriyle ebeveynleriyle geçirdiklerinden çok daha fazla zaman geçirmekte ve etkileşimde bulunmaktadır (Dunn, 2014, s. 70). Bu noktada kardeşler arasındaki ilişkinin karakteri de kardeşlere göre değişim göstermektedir. Bazı kardeşler birbirinin eşliğinden/arkadaşlığından hoşlanıp, onları birer destek ve huzur kaynağı olarak görürken bazıları durmadan kavga etmekte, birbirleriyle alay etmekte ve diğerinin kendine olan güvenini yıkmak için elinden geleni yapmaktadır (Dunn, 2014, s. 71).

Kardeşler arasındaki ilişkide büyük kardeşler genellikle lider konumundadır (Cicirelli, 1995, s. 42). Büyük kardeşler, küçük kardeşleri için bir ğretmen görevi görürler ve onlara oyuncaklarla nasıl oynanacağını, fiziksel becerilerini nasıl kullanabileceklerini gösterir ve yeni oyunlar öğretirler. Küçük kardeşler bu dönemde büyük kardeşlerin davranışlarını gözleme ve taklit etme eğilimindedir (Azmitia ve Hesser, 1993; Cicirelli, 1995, s. 42; Conger, Stocker, ve McGuire, 2005). Kardeşlerin

yaşları büyüdükçe küçük kardeş ilişkide daha aktif rol oynamaya başlar. Büyük kardeş de hem kardeşiyle hem bu ilişkiyle daha çok ilgilenir hale gelir (Cicirelli, 1995, s. 44).

Erken çocukluktan orta çocukluk dönemine geçiş kardeşler arasındaki ilişki için de bir değişimin göstergesidir. Büyük kardeşin okula başlamasıyla ve akranlarıyla bir araya gelmesi kardeşler arasındaki etkileşimin azalmasına yol açar. Öte yandan küçük kardeşin okula başlama yaşı geldiğinde ise büyük kardeş onun okulla ilgili yaşadığı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olur. Küçük kardeşler, ebeveynlerine danışmaktan çekindikleri konuları abla veya ağabeylerine anlatmakta ve onlardan tavsiye istemektedir. Büyüdükçe ebeveynlerin ya da kendilerine bakım veren diğer kişilerin gözetimine daha az ihtiyaç duyan çocuklar kardeşleri ile daha yakın ilişki kurmaktadır (Cicirelli, 1995, s. 44). Özellikle küçük yaşlarda büyük kardeşler küçük kardeşler için bakıcı rolü üstlenebilmektedir (Buhrmester ve Furman, 1990).

Ergenlik yılları, bireyler için arkadaşlıkların öneminin artması ve bu nedenle aileden yavaş yavaş uzaklaşma ile karakterize olmaktadır (Milevsky, 2016, s. 20). Tüm bu değişimler kardeşler arasındaki ilişkinin de değişime neden olmaktadır. Bu dönemde kardeşler birbirleri ile daha az zaman geçirmeye ve daha az yakın olmaya başlar (Cole ve Kerns, 2001). Bununla birlikte, ergenlerin sosyal bilişsel becerilerinin olgunlaşmasıyla birlikte kardeşleriyle olan ilişkilerinde anlayış, derinlik ve eşitlik gibi niteliklerde artış görülebilir (Kim, McHale, Osgood ve Crouter, 2006). Orta çocukluğa kıyasla ergenlikle birlikte kardeş ilişkileri daha eşitlikçi bir yapıya bürünür (Branje, Lieshout, Aken ve Haselager, 2004; Buhrmester ve Furman, 1990). Ergenlikle birlikte kardeşler, bireyler için aile içerisinde önemli bir sosyalizasyon ve destek kaynağı olurlar. Bu dönemde daha büyük olan kardeşler ilişkide daha çok statüye sahiptir ve küçük kardeşler onları kendilerine model olarak görürler (Branje vd., 2004; Furman ve Buhrmester, 1985; Yeh ve Lempers, 2004).

Kardeşler arasındaki etkileşim sırasında küçük kardeşler büyük kardeşlerinden çeşitli değerler, bilgi ve beceriler öğrenirken aynı zamanda kişilik gelişimlerinin bilişsel, duygusal ve sosyal yönü de etkilenir. Küçük kardeşler, çeşitli oyunlar, tabu konuları (cinsel ilişki gibi), arkadaşlar veya ebeveynleri ile ilgili çeşitli konular hakkında bilgi sahibi olabilirler (Branje vd., 2004). Özellikle ergenliğin ilk yıllarında kardeşler arasında sıcak, güvене dayalı ve destekleyici ilişkiler söz konusu ise, kardeşler birbirleriyle

ebeveynleri veya diğer arkadaşlarıyla paylaştıklarından çok daha çeşitli konularda paylaşımda bulunurlar (Lindell ve diğerleri, 2015). Bu dönemde bireyler için akranları ile olan ilişkileri gittikçe önem kazanmasına rağmen kardeşler destek ve sevgi görmek için sık sık birbirlerine başvururlar (Buhrmester ve Furman, 1990; Rocca, Martin ve Dunleavy, 2010).

Kardeş ilişkileri üzerine yürütölen araştırmalar daha çok çocukluk ve yetişkinlik yılları üzerine yoğunlaşmaktadır. Üniversite yılları bireylerin yaşamlarında önemli bir geçiş dönemi teşkil etmektedir ve Arnett (2000) bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırmaktadır. Bu gelişim döneminde bireyler çoğunlukla üniversite eğitimine devam etmekle birlikte lise ve ilkokul yıllarında olduğu gibi eğitimlerine devam etme zorunlulukları bulunmamakta ve ebeveynleri ile yaşamamaktadırlar. Ancak yine de tam anlamıyla bağımsız bir yetişkin rolüne de sahip değildirler çünkü ebeveynlerinden mali olarak tam anlamıyla kopmamışlardır ya da evlenip çocuk sahibi olmamışlardır. Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin çoğunlukla üniversite yaşamına başladığı ancak aile kurma, iş hayatına atılma gibi sosyal rollerden bağımsız olmaları nedeniyle aşk, çalışma hayatı ve dünya görüşü gibi konularda kendilerini keşfetmelerine olanak tanıyan bir geçiş dönemidir (Arnett, 2000).

Ergenliğinin sonuna gelip ebeveynlerinden özerklik kazanıp beliren yetişkinlik dönemine adım atan bireylerin aileleri, arkadaşları ve romantik partnerleri olan ilişkileri de değişim göstermektedir (Conger ve Little, 2010). Bu dönemde zamanlarının çoğunu kendilerini tanıyıp geliştirmeye adanmış beliren yetişkinlerin ailelerine yönelik ilgisi azalmakta ve arkadaşları ve romantik partnerlerine olan ilgileri artış göstermektedir (Arnett, 2001). Bu nedenle kardeşlerle olan ilişkiler de öncelik sıralamasında daha aşağılarda yer alır (Myers ve Bryant, 2008). Bu dönem genellikle bağımsızlıkla karakterize edilse de beliren yetişkinler, kendileri ve çevrelerindeki diğer insanlarla nasıl ilgilenileceği konusunda beceriler öğrenirler. Kardeşler bu süreçte önemli unsurlardır, çünkü bu beceriler büyük oranda kardeşler arasındaki etkileşim yoluyla kazanılmaktadır (Goetting, 1986).

Beliren yetişkinlikle birlikte bireylerin kardeş ilişkilerinde bir takım değişiklikler gözlenmektedir. İlk olarak, kardeşlerin bu dönemde birlikte geçirdikleri zaman önceki dönemlere göre azalır. Bireyler arkadaşları ve romantik partnerleriyle birlikte daha fazla

zaman geçirmelerinin yanı sıra, kardeşleriyle aralarında fiziksel olarak da daha fazla mesafe bulunmaktadır. İkinci olarak bu dönemde bireyler kardeşleriyle olan ilişkilerini çocukluk ve ergenlik dönemine kıyasla daha olumlu olarak nitelendirmektedirler (Myers ve Byrant, 2008). Çocukluk ve ergenlikte daha çok çatışma ve düşmanlıkla karakterize olan kardeş ilişkileri bireyler olgunlaştıkça daha eşitlikçi bir yapıya bürünür (Cicirelli, 1994; Furman ve Buhrmester, 1985; 1992).

Scharf, Shulman ve Avigad-Spitz (2005), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, ergenlik dönemine kıyasla kardeşleri ile daha az zaman geçirmeye başladıklarını; bununla birlikte, beliren yetişkinlerin ergen katılımcılara göre kardeşleri ile ilişkilerini daha az çatışma içeren ve daha çok sıcaklığa dayanan bir yapıda nitelediklerini bulmuştur. Son olarak, Scharf ve arkadaşları (2005), beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların kardeşlik ilişkilerinin ebeveyn ilişkilerinin kalitesine ergenlik çağındaki katılımcılarınkinden daha az bağlı olduğunu keşfetmiştir. Stocker, Lanthier ve Furman (1997) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında, kardeşler arasındaki sıcaklığın kardeşlerin birbirleriyle iletişime geçme sıklığı ile pozitif yönde korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur.

Beliren yetişkinler, çocukluk ve ergenlik döneminin aksine kardeşleri ile ilişkilerini sadece pozitif ve negatif olarak nitelendirmenin aksine, ilişkilerine yönelik daha derin bir görüşe sahip olurlar ve kardeşlerini yakınlık kaynağı olarak görmeye başlarlar (Myers ve Bryant, 2008; Scharf vd., 2005). Bu dönemde bireyler kardeşleri ile eskiden birlikte yaşadıkları zamanlardaki gibi görüşme/iletişim halinde olma zorunluluğu hissetmeseler de bireylerin kardeşleri ile bu dönemdeki ilişkilerinin doğası ileride yani yetişkinlik ve yaşlılık döneminde sahip olacakları ilişki için bir temel oluşturmaktadır (Aquilino, 2006; akt., Lindell, 2013).

Alanyazında kardeş ilişkilerinin yapısını açıklamaya yönelik araştırmalar yürütüldüğü görülmektedir. Bu alanda geliştirilen bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı ölçme araçları, bireylerin gelişiminde kardeş ilişkileri kalitesinin önemini anlamalamalarında araştırmacılara yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu alanda geliştirilen geçerli ve güvenilir ölçme araçları, yetişkin bireylerin kardeş ilişkilerinin kalitesi ile ilgili algı ve tutumlarını değerlendirmede önemli bir rol oynamakta ve bu tutumların bireylerin davranış ve işlevselliklerini nasıl etkilediğini aydınlatmaktadır.

Kardeş ilişkilerini ele alan çalışmalarda kullanılmak üzere geliştirilen ilk kapsamlı ölçme aracı, Furman ve Buhrmester (1985) tarafından geliştirilen Kardeş İlişkileri Anketi'dir. Furman ve Buhrmester (1985) yaşları 11 ile 13 arasında değişen çocuklarla yaptıkları görüşmeler sonucunda, çocukların kardeş ilişkilerini tanımlamalarının 15 ortak tema üzerinde toplandığı sonucuna ulaşmışlardır ve bu görüşmelerden elde ettikleri bulgulardan yola çıkarak ölçek maddelerini oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda geliştirmiş oldukları ölçeğin; sıcaklık/yakınlık, ilişkide statü/güç, çatışma ve rekabet olmak üzere 4 alt boyutta toplandığı sonucuna ulaşmışlardır. Stocker, Lanthier ve Furman (1997), bu çalışmadan yola çıkarak Yetişkin Kardeş İlişkileri Anketi'ni geliştirmiştir. 81 maddeden oluşan ölçme aracı kardeş ilişkilerinin niteliklerini, sıcaklık, çatışma ve rekabet olmak üzere 3 alt boyutta ele almaktadır. Benzer şekilde Volling ve Blandon (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kardeş ilişkilerinin sıcaklık/yakınlık, tartışma, rekabet ve statü olmak üzere dört boyut ile karakterize olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında, kardeş ilişkileri ile ilgili olarak yürütülen çalışmalarda genellikle yukarıda açıklanan ölçme araçları kullanılmakla birlikte, Riggio 2000 yılında Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek, Stocker, Lanthier ve Furman'ın (1997) Yetişkin Kardeş İlişkileri Anketi'ne bir alternatif olarak geliştirilmiştir. Ölçek, Yetişkin Kardeş İlişkileri Anketi'nden farklı olarak bireylerin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde kardeş ilişkilerine yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ölçeğin, Yetişkin Duyguları (Adult Affect), Yetişkin Davranışları (Adult Behavior), Yetişkin Bilişselliği (Adult Cognition), Çocukluk Duyguları (Child Affect), Çocukluk Davranışı (Child Behavior) ve Çocukluk Bilişselliği (Child Cognitions) olmak üzere toplam 6 alt boyutu vardır. Bireylerin kardeşleriyle olan ilişkilerini duygu, düşünce ve davranışlar ekseninde inceleyen ölçeğin duygusal bileşeninde, bireylerin kardeşlerine yönelik sevgi, sıcaklık ve duygusal olarak kardeşe yakın hissetme gibi unsurlar ölçülmektedir. Bilişsel boyutta bireylerin kardeşlerine ve kardeşleriyle aralarındaki ilişkinin doğasına yönelik ifadeler yer almaktadır. Son olarak davranışsal boyutta ise bireylerin kardeşleriyle etkileşim kurma düzeyi, birlikte gerçekleştirdikleri aktivitelerin değerlendirilmesine yönelik ifadeler yer almaktadır. YBKİÖ'nün, lise öğrencileri örnekleminde Türkçe'ye uyarlama çalışmaları 2015 yılında Öz tarafından, üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçe'ye uyarlama

çalışmaları ise Öz Soysal, Yurdabakan, Uz Baş ve Aysan tarafından 2016 yılında yapılmıştır.

Çavdar (2003) ve Aktaş (2017) tarafından geliştirilen kardeş ilişkileri ölçekleri ise kardeş ilişkilerine yönelik olarak ülkemizde geliştirilmiş ölçeklerdir. Çavdar'ın (2003), ölçeğinde üniversite öğrencileri ilkökul ve lise yıllarında kardeşleri ile ilişkilerini değerlendirmekte ve bireyler kardeşlerine yönelik duygularını ve ebeveynlerinin kardeşlerine yönelik davranışları karşısında hissettiklerine yönelik ifadeleri puanlamaktadır. Aktaş'ın (2017) lise öğrencilerine yönelik olarak geliştirdiği ölçeğinde ise kardeş ilişkileri, destek, çatışma, paylaşım ve kıskançlık boyutlarıyla kavramsallaştırmaktadır.

3.4.1. Kardeş İlişkilerini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Araştırmanın bu bölümünde kardeş ilişkilerine yönelik açıklamaları bulunan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. İlk olarak Freud ve Adler'in psikanalitik yaklaşım çatısı altında kardeş ilişkilerini ele alışları açıklanmıştır. Daha sonra Bowlby'nin bağlanma ve Bandura'nın sosyal öğrenme kuramlarında kardeşlerin nasıl bir rol oynadığı açıklanmıştır. Son olarak Minuchin'in yapısal aile sistemleri kuramında bir alt sistem olarak kardeş ilişkilerinin nasıl ele alındığına yer verilmiştir.

2.4.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud çalışmalarında kardeş ilişkileri üzerine çok fazla odaklanmamış ve genellikle kardeşlerin olumsuz yaşantıları üzerine açıklamalar getirmiştir. Freud'a göre kardeşin doğumu ile birlikte aile içindeki birincil konumunu kaybeden çocuk kardeşini kolay kolay affetmez. Ona göre cinsiyetleri aynı olan kardeşler anne babalarının sevgisi için birbirleri ile rekabet halindedir. Cinsiyetleri farklı olan kardeşler ise hayatlarının ilk yıllarında kardeşlerini, anne babaları dışında sevgilerini yöneltebilecekleri bir nesne olarak görürler (Holmes, 2015, s. 38-39).

Adler, kişilik kuramcıları arasında bireyin gelişiminde kardeş ilişkilerinin rolüne değinen ilk kuramcıdır. Bireyin aile sistemi içerisindeki rolünün ve kardeş ilişkilerinin bireyin kişiliği üzerindeki etkilerine kapsamlı açıklamalar getirmiştir (Whiteman, McHale ve Soli, 2011). Adler'e göre, aile içerisindeki yerleri nedeniyle her çocuk farklı

kişilik özellikleri göstermektedir (Burger, 2016, s. 154). Kuramında ilk, ortanca, en küçük ve tek çocuk tipolojilerini tanımlamıştır ve belli kişilik özelliklerinin bu doğum sıralarına sahip çocuklarda görülebileceğini belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 54). Adler'e göre çocuklar aynı ebeveynlere sahip olmakla birlikte, aile içerisinde aynı koşullara sahip değildirler. Kardeşleri arasında ebeveynlerinin ilgisine ve ailenin sınırlı kaynaklarının kullanımına yönelik bir rekabet meydana gelmektedir. Kardeşler arasındaki bu rekabetin temeli çocukların aşmak istedikleri aşağılık komplekslerine dayanmaktadır. Bu rekabeti aşmak için çocuklar farklı özellikler geliştirir ve kendilerini kardeşlerinden ayırtırlar (de-identification) (Whiteman ve diğerleri, 2011).

2.4.1.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin yaklaşımına göre, bireylerin bebekliklerinde kendilerine bakım veren birincil kişilerle kurdukları bağlar, hayatta kalmaları üzerinde kritik bir öneme sahiptir. Bebeğin, yaşamın ilk yıllarında bakıcısıyla kurmuş olduğu bağın niteliği bakıcısının duyarlılığına göre değişir. Yaşamın ilerleyen yıllarında, bebek büyüdükçe dünyayı keşfetmeye başlar. Ancak bağlandığı kişi onun için stres verici durumlarda sığındığı ya da rahatlık ve güven duymak için başvurduğu bir liman haline gelir. Buna ek olarak bağlanma figürünün kaybı, bebekte kaygı ve endişeye yol açar (Marrone, 2014, s. 32-35).

Bağlanma figürü çoğunlukla anne olmakla birlikte, çocuğa bakım veren baba, büyük anne-büyük baba ve kardeşlerle de bağlanma gerçekleşebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Çocuğun bu bağlanma figürleri ile kurduğu ilişki uzun vadede onun kişilerarası ilişkileri, bu ilişkilerden beklentileri, duygu ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Çocukluk ve ergenlik boyunca birbirlerinin hayatları içerisindeki rolleri göz önünde bulundurulduğunda kardeşler bağlanma ilişkisi için başlıca adaylardan biri olmaktadır. Bu dönemde duyarlı ve kardeşlerinin ihtiyaçlarına cevap veren ağabey ya da ablalar küçük kardeşleri için bir bağlanma figürü olmaktadır (Kriss, Steele ve Steele, 2014, s. 84; Whiteman ve diğerleri, 2011).

Kardeşlerle kurulan güvenli bağlanma ilişkisi bireylerin sosyal gelişimine ve sosyal uyumuna katkıda bulunur (Yeh ve Lempers, 2004). Özellikle ebeveynler arasında çatışmanın yaşandığı durumlarda çocuklar kendileri için en güvenilir aile üyesi olarak kardeşlerini görmektedir (Furman ve Buhrmester, 1985). Çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe geçiş sürecinde kardeşleri ile güvenli bağı olan bireyler, bu gelişim dönemleri

boyunca karşılaştıkları zorluklarda bir desteğe sahip olduklarını bilirler ve bu durum onların bu süreçleri daha az sıkıntı yaşayarak atlatmalarına yardımcı olur (Mikulincer ve Shaver, 2007; Yeh ve Lempers, 2004).

2.4.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı, kardeş ilişkileri dinamiklerini açıklamak için kullanılan en yaygın kuramlardandır. Bu kurama göre bireyler hem yeni davranışları hem de bazı bilişsel süreçleri (tutum, inanç v.b. gibi) gözleme ve model alma yolu ile edinirler (Bandura, 1976). Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre, bireylerin kardeşleri ile ilişkileri ebeveynlerinin ilişkilerine yönelik gözlemleri doğrultusunda şekillenmektedir. Örnek vermek gerekirse bu perspektife göre, ebeveynleri arasında çatışma olan kardeşlerin ilişkisi de çatışma ile karakterize olacaktır. Alanyazında kardeşlerin ebeveynleri arasındaki ilişkiyi model alarak kendi aralarındaki ilişkilerini şekillendirdiklerine yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur (Haj-Yahia ve Dawud-Noursi, 1998; Hoffman, Kiecolt ve Edwards, 2005). Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre kardeşler birbirleri için de önemli bir model olmaktadır. Günlük etkileşimleri aracılığıyla kardeşler birbirlerinin davranışlarının şekillenmesinde en önemli faktörlerden olmaktadır (Whiteman ve diğerleri, 2011).

2.4.1.4. Yapısal Aile Sistemleri Kuramı

Aile terapisi kuramları içerisindeki Aile Sistemleri Kuramları, aileyi, tüm aile bireylerinin birbirlerine bağlı olup aynı zamanda birbirini sürekli olarak etkilediği bir sistem olarak ele almaktadır (Akün, 2013; Tura, 2014). İlk olarak biyolog Ludwig Von Bertalanffy'nin (1968; akt., Akün, 2013) geliştirmiş olduğu Genel Sistemler Kuramı'nın, sosyal bilimler alanında çalışan araştırmacılar tarafından aile sistemine uyarlanması sonucu gelişen sistem yaklaşımının bir uzantısı olan Yapısal Aile Sistemleri Kuramı, 1970'li yıllarda Salvador Minuchin tarafından ortaya konmuştur.

Aile Sistemleri Kuramı, ailedeki her bireyin ve alt sistemlerin etkileşim içinde olduğunu belirtmektedir (Whiteman vd., 2011). Aile genel olarak 3 alt-sistemden oluşmaktadır: Eşler alt-sistemi, ebeveynler alt-sistemi ve kardeş alt-sistemi. Bu alt-sistemler genellikle 2-3 kişiden oluşmaktadır ve her alt-sistemin kendi özellikleri vardır ve alt-sistemlere özgü kurallar bulunmaktadır (Minuchin, 1974). Alt sistemler, tüm sistemin daha küçük birimleridir ve çeşitli aile işlevlerinin

yerine getirilmesinde rol oynarlar. Aile sistemi, alt sistemler olmadan fonksiyonlarını gerçekleştiremez. Her alt sistemin kendine özgü bir amacı ve işlevi vardır (Gladding, 2012, s. 259).

Kardeş alt-sistemi, çocukların akran ilişkilerini deneyimleyebilecekleri ilk sosyal laboratuardır. Çocuklar birbirlerini desteklemeyi, dışlamayı veya “günah keçisi” ilan etmeyi bu alt sistemde öğrenirler. Kardeşlik bağı onların birlikte engelleri aşmayı, işbirliği içinde çalışmayı ya da rekabet etmeyi öğrenmelerine fırsat tanır. Kardeş alt-sistemlerinde edinilen roller, yaşamın ilerleyen dönemlerinde çocukların alacakları rolleri de etkiler. Çocuklar aile üyeleri dışında akranları ile ilişki kurmaya başladığında öğrendiği şeyleri kardeşleri ile olan ilişkilerine de aktarmaya başlar (Minuchin, 1974, s. 59).

3.4.2. Kardeş İlişkileri ve Psikolojik İyi Oluş

Araştırmanın bu bölümünde, yaşamın farklı dönemlerinde olumlu kardeş ilişkilerinin varlığının bireylerin iyi oluşlarında oynadığı rolü ortaya koyan çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Sırasıyla, çocukluk, ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkileri kalitesi ile ilgili araştırma sonuçları sunulmuştur.

Stocker (1994) ikinci sınıfa devam etmekte olan çocukların psikolojik uyumları ile kardeşleri, anneleri ve arkadaşları ile olan ilişkilerine dair algıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kardeş ilişkilerini sıcak olarak nitelendiren katılımcıların kardeş ilişkilerini sıcak olarak nitelendirmeyen gruba oranla benlik saygısı endekslerinde daha yüksek puan aldığını ve yalnızlık ile depresyon ölçütlerinde daha düşük puan aldığını ortaya koymuştur.

Pike, Coldwell ve Dunn (2005), kardeş ilişki kalitesinin, 4-8 yaş arasındaki çocukların psikolojik uyumlarında olumlu rol oynadığını ve kardeşlerin iyi oluşunu etkilediğini ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre kardeşleri ile ilişkileri olumlu olan çocukların psikolojik uyum düzeyleri, kardeşleri ile ilişkileri çatışmaya dayalı olan çocuklara göre daha yüksektir.

Bazı çalışmalar olumsuz çevresel koşullara sahip çocuklar için kardeş ilişkilerinin bir tampon görevi gördüğünü ortaya koymuştur. Lockwood, Gaylord, Kitzmann ve Cohen (2002) yüksek aile içi stres koşullarına sahip 47 ilköğretim öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, kardeşi olan çocukların olmayanlara göre daha az agresif-yıkıcı davranış sergilediklerini ortaya koymuşlardır.

Tucker, Mchale ve Couter (2001) ergenlik dönemindeki 185 kardeş çifti ile yürüttükleri araştırmalarında, ailesel sorunlarda büyük ve küçük kardeşlerin birbirine destek sağladığını, buna ek olarak sosyal çevre ile problemler, okulla ilgili problemler gibi konularda büyük kardeşin küçük kardeş için önemli bir destek kaynağı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Milevsky ve Levitt (2005) de çalışmalarında kardeşlerden alınan desteğin okula yönelik daha olumlu bir tutum geliştirme ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Richmond, Stocker ve Rienks (2005), kardeş çiftleri ile gerçekleştirdikleri 6 yıllık boylamsal araştırmalarında, kardeşler büyüdükçe ergenlikle birlikte, kardeş çiftleri arasındaki ilişki sıcak ve daha az çatışma içeren bir niteliğe büründükçe kardeşlerin depresif semptomlarında azalmalar olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte büyüdükçe kardeşleri ile ilişkileri olumsuz bir niteliğe sahip olan bireylerin daha depresif hale geldiği bulunmuştur. Benzer şekilde, Yeh ve Lempers (2004), ergenlik dönemindeki 374 bireyler gerçekleştirdikleri üç yıllık boylamsal araştırmalarında, kardeşleri ile ilişkisi daha olumlu olan ergenlerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu ve arkadaşları ile daha iyi ilişkilere sahip olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca olumlu kardeş ilişkileri ile depresyon, yalnızlık ve yıkıcı davranışlar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki olumlu kardeş ilişkilerinin, ergenlerin arkadaşları ile olumlu ilişkilere sahip olmaları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Updegraff, McHale ve Crouter, 2002).

Kim, McHale, Crouter ve Osgood (2007) tarafından yürütülen araştırma, çocukluk ve ergenlik yıllarındaki kardeş ilişkileri kalitesinin ergenlerin psikososyal gelişimi üzerinde kalıcı etkileri olduğunu göstermektedir. Araştırmada, çocukluk döneminde kardeş ile yakın bir ilişkiye sahip olmanın, ergenlikte daha iyi akran ilişkilerine sahip olma, daha düşük depresyon düzeyi ve dışsallaştırma problemleri üzerinde yordayıcı bir rol oynadığı bulunmuştur (Kim, McHale, Crouter ve Osgood, 2007).

Stocker, Lanthier ve Furman 1997 yılında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kardeş ilişkilerinin niteliklerini incelemek için yürüttükleri ölçek geliştirmesi araştırmalarında, beliren yetişkinlerin kardeş ilişkilerinin sıcaklık, çatışma ve rekabet olmak üzere üç boyutla karakterize olduğunu bulmuşlardır. Yine bu çalışmada, psikolojik işlevsellikle sıcaklığa dayalı kardeş ilişkileri arasında pozitif yönde, çatışmaya dayalı kardeş ilişkileri arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Scharf, Shulman ve Avigad-Spitz (2005), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, ergenlik dönemine kıyasla kardeşleri ile daha az zaman geçirmeye başladıklarını; bununla birlikte, beliren yetişkinlerin ergen katılımcılara göre kardeşleri ile ilişkilerini daha az çatışma içeren ve daha çok sıcaklığa dayanan bir yapıda nitelediklerini bulmuştur. Son olarak, Scharf ve arkadaşları (2005), beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların kardeşlik ilişkilerinin ebeveyn ilişkilerinin kalitesine ergenlik çağındaki katılımcılarınkinden daha az bağlı olduğunu keşfetmiştir.

Corti (2009), beliren yetişkinlik dönemindeki 199 bireyden topladığı verilerle kardeş ilişkilerindeki yakınlık, ilişkiden tatmin olma, günlük konular ve yaşamdaki dönüm noktaları hakkında paylaşımda bulunma gibi değişkenleri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, coğrafi mesafenin kardeşler arasındaki yakınlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Kardeşleriyle gündelik konularda paylaşımda bulunan bireylerin kendilerini kardeşlerine daha yakın hissettikleri ve kardeşleri ile ilişkilerinden daha çok tatmin oldukları bulunmuştur.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kardeşleriyle geçirdikleri zaman azalmakla birlikte, kardeşleriyle aralarındaki yakınlık artış göstermektedir. Bu dönemde kardeşler, özellikle diğer sosyal ilişkilerden alınan sosyal destek yeterli olmadığında bireyler için önemli bir destek kaynağı olmaktadır (Milevsky, 2005). Milevsky (2005) 247 beliren yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasında, kardeşleri ile yakın ilişkilere sahip beliren yetişkinlerin yalnızlık ve depresyon ölçeklerinden daha düşük, benlik saygısı ve yaşam doyumu ölçeklerinden daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Ayrıca, kardeşten alınan desteğin ebeveynlerden ve arkadaşlardan yeterli destek sağlanamadığı durumlarda telafi edici bir rol oynadığını tespit etmiştir.

Araştırmalar aynı zamanda, ergenlik döneminden beliren yetişkinliğe geçişte kardeş desteğinin önemli olduğunu ileri sürmektedir. Guan ve Fuligni (2015), beliren yetişkinliğe geçişte bireylerin ebeveynlerinden, kardeşlerinden ve arkadaşlarından aldıkları desteğin değişimini incelemişlerdir. 600 bireyle gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin kardeşlerinden aldıkları desteğin miktarı arttıkça depresif belirtilerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Ponti ve Smorti'nin (2018) yaşları 20 ile 31 arasında değişen 253 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırma sonucuna göre, kardeşleri ile olumlu ve sıcaklığa dayanan bir ilişkisi olan öğrenciler yaşam doyumu ölçeğinden yüksek puanlar alırken; kardeşleri ile ilişkisi çatışmaya dayalı olan öğrenciler yaşam doyumu ölçeğinden düşük puanlar almaktadır. Bireylerin Yetişkin Kardeş İlişkileri Anketi'nin sıcaklık alt boyutundan aldıkları puan ile yaşam doyumu puanları arasında $r=0.49$ ($p<0.01$) düzeyinde, çatışma alt boyutundan aldıkları puan ile yaşam doyumu puanları arasında $r=-0.37$ ($p<0.01$) düzeyinde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Riggio (2000), 242 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiğı araştırmada, bireylerin kardeşleriyle ilişkilerine yönelik olumlu tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında $r=0.23$ ($p<0.01$) düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Collen (2015), 124 yetişkinden elde ettiğı verilerle yürüttüğü araştırmasında, kardeş desteğinin ve kardeşle ilişki kalitesinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ile kardeş ilişkileri kalitesi arasında $r=0.19$ ($p<0.05$) düzeyinde, kardeş desteğı arasında ise $r=0.24$ ($p<0.05$) düzeyinde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmada, kardeşle ilişki kalitesinin ve kardeşten alınan desteğin psikolojik iyi oluşu manidar düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Finan (2016), araştırmasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin depresyon düzeyleri ile kardeşleri ile aralarındaki ilişkinin niteliğı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puan ile kardeş ilişkileri ölçeğinin düşmanlık alt boyutundan aldıkları puan arasında $r=0.43$ ($p<0.01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Sherman, Lansford ve Volling (2006), 102 beliren yetişkinden elde ettikleri verilerle yürüttükleri araştırmalarında, bireylerin kardeş ilişkileri ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin yalnızlık puanları ile kardeş ilişkilerine yönelik sıcaklık puanları arasında $r=-0.13$ ve kardeş ilişkilerine yönelik çatışma puanları arasında $r=0.23$ ($p<0.01$) düzeyinde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca bireylerin benlik saygısı puanları ile kardeş ilişkilerine yönelik sıcaklık puanları arasında $r=0.11$ ve kardeş ilişkilerine yönelik çatışma puanları arasında $r=-0.36$ ($p<0.01$) düzeyinde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Ponzetti ve James, 1997 yılında 251 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerle yürüttükleri araştırmalarında, bireylerin kardeşleriyle ilişkilerinin nitelikleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ile Kardeş İlişkileri Anketi'nin yakınlık alt boyutundan aldıkları puan arasında $r=-0.31$ ($p<0.01$) düzeyinde, çatışma alt boyutundan aldıkları puan arasında $r=0.21$ ($p<0.01$) düzeyinde ve rekabet alt boyutundan aldıkları puan arasında $r=-0.16$ ($p<0.05$) düzeyinde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca kardeş ilişkisinin boyutlarının yalnızlığı yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla gerçekteşirilen regresyon analizi sonucunda, kardeşle yakınlık, rekabet ve çatışmanın, yalnızlığa ilişkin varyansın %16'sını açıkladığı görülmüştür.

Ponappa, Bartle-Haring, Holowacz ve Ferriby (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütölen araştırmada bireylerin depresif semptomları ile kardeşleri aralarındaki ilişkinin sıcaklığı arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırmada bireylerin kardeşleri ile ilişkilerinin sıcaklığı, duygusal destek, yakınlık ve sevgi alt boyutları ile ölçölmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin depresyon puanı ile duygusal destek puanları arasında $r=-0.24$ ($p<0.01$) düzeyinde, yakınlık puanları arasında $r=-0.21$ ($p<0.01$) düzeyinde ve son olarak sevgi puanları arasında $r=-0.28$ ($p<0.01$) düzeyinde ilişki olduğu görülmüştür.

Hollifield ve Jewsbury Conger (2015), 337 beliren yetişkin ile yürüttükleri boylamsal araştırmalarında, bireylerden 17, 18 ve 20 yaşlarında veriler toplamıştır. Araştırmalarında, beliren yetişkinlik döneminde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak ergenlik döneminde kardeşten alınan destek ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin 17 yaşında kardeşlerinden

aldıkları destek ile 18 yaşındaki yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları arasında sırasıyla $r=0.30$, $r=0.19$ ve $r=0.59$ ($p<0.05$) düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin 17 yaşında kardeşlerinden aldıkları destek ile 18 yaşındaki yaşam doyumları arasında $r=0.25$ ($p<0.05$) ve 20 yaşındaki yaşam doyumları arasında $r=0.19$ ($p<0.05$) düzeyinde korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu anlamlı ve pozitif korelasyonlar ergenlikteki kardeş desteğinin ve beliren yetişkinliğin başında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla beliren yetişkinlik dönemindeki yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Marotta (2015) tarafından kardeş ilişkilerinin niteliğinin beliren yetişkinlikteki bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, kardeşle iletişim sıklığının olumlu duygulanım ile manidar düzeyde ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde kardeş ilişkilerinde sıcaklığın olumlu duygulanımın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve olumlu duygulanıma ilişkin varyansın %9'unu açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca yine bu çalışmada, kardeş ilişkilerinde sıcaklığın benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve benlik saygısına ilişkin varyansın %9'unu açıkladığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları, olumlu kardeş ilişkilerinin çocukluk, ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde bireylerin olumlu işlevselliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin yaşamları boyunca sahip oldukları en uzun ilişki olan kardeşlik ilişkilerinin çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren yaşamlarının ilerleyen yıllarındaki yaşantılarını da etkilediği söylenebilir. Araştırmalar bu dönemdeki kardeş ilişkilerinin kardeşler arasındaki mesafe fark etmeksizin bireylerin iyi oluşları ile ilişkili olduğunu da göstermektedir. Buradan hareketle kardeşlerin, beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının kaynaklarından biri olduğu yorumu yapılabilir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları ile; yalnızlık düzeyleri, algıladıkları sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Karasar'a (2014, s. 77) göre tarama modelleri, geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan birey, nesne ya da olaylar, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde etkileme, değiştirme çabası gösterilmez.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM/ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesindeki çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan kolay erişilebilirlik yöntemi ile seçilen 286 kadın 136 erkek olmak üzere 422 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Tablo 3.1'de katılımcıların demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	136	32.2
Kadın	286	67.8
Yaş		
18 ve altı	36	8.5
19-20 arası	164	38.9
21-22 arası	164	38.9
23 ve üzeri	58	13.7
Üniversite		
İstanbul Üniversitesi	104	24.6
İstanbul Medeniyet Üniversitesi	106	25.1
İstanbul Aydın Üniversitesi	212	50.2
Fakülte		
Eğitim Fakültesi	122	28.9
Mühendislik Fakültesi	63	14.9
Edebiyat Fakültesi	51	12.1
İletişim Fakültesi	54	12.8
Tıp Fakültesi	39	9.2
Eczacılık Fakültesi	36	8.5
Meslek Yüksek Okulu	24	5.7
Sağlık Bilimleri Fakültesi	18	4.3
Siyasal Bilgiler Fakültesi	15	3.6
Sınıf Düzeyi		
1.sınıf	113	26.8
2.sınıf	170	40.3
3.sınıf	89	21.1
4.sınıf	50	11.8
Toplam	422	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verileri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği ve ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır.

4.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen sekiz maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, çeşitli iyi oluş kuramlarından yola çıkılarak oluşturulmuştur. Diener ve

arkadaşları (2009), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddelerini geliştirirken yola çıktıkları boyutları ve bu boyutları eklerken iyi oluşa ilişkin görüşlerini temel aldıkları kuramcılarını tablo 3.2.'deki gibi belirtmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2013 yılında Telef tarafından gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Boyutları

Boyutlar	Görüşleri Temel Alınan Kuramcılar
Anlam ve amaç	Ryff; Seligman
Destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma	Ryff; Deci ve Ryan
Diğerleri ile ilişkili olma	Csikszentmihalyi; Ryff; Seligman
Başkalarının iyi oluşlarına katkıda bulunma	Maslow; Ryff; Deci ve Ryan
Yeterlik	Ryff; Deci ve Ryan
Kendini Kabul	Maslow; Ryff
Optimistlik	Seligman
Saygı ve kabul görme	Maslow; Ryff

Likert tipi ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde cevaplanmaktadır. Tüm maddelerin olumlu olduğu ölçekten alınabilecek en düşük puan, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) en yüksek puan ise 56'dır (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse). Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.1.1. Ölçeğin Geçerliliği

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen geçerlik çalışmasına göre ölçeğin tek boyuttan oluştuğu ve açıklanan toplam varyansın %53 olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin 0.61 ile 0.77 arasında değiştiği saptanmıştır. Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen Türkçe'ye uyarılma çalışmalarında, ölçeğin yapı geçerliliği ilk olarak açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve ölçek maddelerinin tek faktör altında toplandığı saptanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %41,94 olduğu ve ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0.54 ile 0.76 arasında değiştiği saptanmıştır.

Telef (2013) tarafından yürütülen araştırmada, yapılan doğrulamalı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri değerlerinin, $\chi^2/sd= 4.645$, RMSEA= 0.008, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 şeklinde olduğu görülmüştür. Son olarak gerçekteştirilen uyum geçerliği çalışmalarında, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nin alt boyutları olan özerklik ile 0.30, çevresel hakimiyet ile 0.53, bireysel gelişim ile 0.29, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile 0.41, yaşam amaçları ile 0.38, öz-kabul ile 0.56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile 0.56 düzeyinde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin, İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları olan özerkli ile 0.30, yeterlik ile 0.69, ilişkili olma ile 0.57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile 0.73 düzeyinde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

3.3.1.2. Ölçeğin Güvenirliği

Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur (Diener vd., 2010). Telef (2013) tarafından gerçekteştirilen çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Telef (2013) tarafından yürütülen araştırmada ölçeğin güvenirliliği test-tekrar test yöntemi ile de incelenmiştir. 100 katılımcı ile iki hafta arayla gerçekteştirilen uygulama sonucunda, ilk ve ikinci uygulamada elde edilen veriler arasında $r= 0.86$ ($p<0.01$) düzeyinde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

4.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), 1988 yılında Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin üç farklı kaynaktan aldıkları sosyal desteğin yeterliliğine ilişkin öznel değerlendirmelerini ölçmektedir. Ölçek 12 maddeden ve her biri 4 madde içermek üzere, aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ters madde bulunmayan ve 7'li Likert tipindeki ölçek, 1 (kesinlikle hayır) ile 7 (kesinlikle evet) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında, her alt boyuttaki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt boyut puanları elde edilmektedir. Alt boyutlardaki puanların toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise

84'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ilk olarak 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. 2001 yılında ise Eker, Arkar ve Yıldız ölçekteki "özel bir insan" alt boyutunun daha doğru anlaşılır bir hale gelmesi için düzenlemeler yaparak ÇBASDÖ'nün gözden geçirilmiş formunu geliştirmişlerdir.

3.3.2.1. Ölçeğin Geçerliği

Ölçeğin orijinal formu için Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan açılımlayıcı faktör analizinin sonucuna göre ölçeğin 3 faktörden oluştuğu (aile, arkadaş, özel bir insan) saptanmıştır. Ayrıca yine bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğini için sınamak için ÇBASDÖ ile Hopkins Symptom Checklist'inin (HSCL) depresyon ve kaygı alt ölçekleri arasındaki korelasyon incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında $r=-0.24$ düzeyinde ve kaygıyla $r=-0.18$ düzeyinde ilişki saptanmıştır. Arkadaşlardan algılanan destek ile depresyon arasında $r=-0.24$ düzeyinde ilişki saptanmıştır. Ancak arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Özel bir insan alt ölçeği ile depresyon arasında $r=-0.13$ düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak ölçeğin tamamının HSCL'nin depresyon alt boyutu ile $r=-0.25$ düzeyinde ilişkili olduğu saptanmıştır (Zimet ve diğerleri, 1988).

Eker ve arkadaşları (2001) ölçeğin uyarlama çalışmaları için, her birinde 50'şer katılımcının bulunduğu üç ayrı gruptan veriler toplamıştır. Bunlar; yatarak tedavi gören psikiyatri hastalarının oluşturduğu psikiyatri grubu, cerrahi müdahale yapılan hastaların oluşturduğu cerrahi grubu ve rastgele seçilmiş hasta ziyaretçilerinin oluşturduğu normal gruptan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda ölçeğin beklendiği gibi 3 faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %75'ini açıkladığı görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği çalışmaları kapsamında ÇBASDÖ'nün UCLA Yalnızlık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Belirti Tarama Listesi ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile korelasyonları incelenmiştir.

3.3.2.2. Ölçeğin Güvenirliği

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından yürütölen çalışmada aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları sırasıyla; 0.87, 0.85 ve 0.91 olarak saptanmıştır. Ölçeğin tamamı için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı ise 0 .88'dir. Ayrıca ölçeğin güvenirliliği için gerçekleştirilen test-tekrar test yöntemi ile ölçek, 69 kişiye 2-3 aylık aralık ile tekrar uygulanmıştır. Analiz sonucunda verilerden elde edilen korelasyon katsayılarının aileden algılanan sosyal destek için 0.85, arkadaştan algılanan sosyal destek için 0.75 ve özel bir insandan algılanan sosyal destek için 0.72 olduğu görölmüştür. Ölçeğin tamamı için ise korelasyon katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır.

Eker ve arkadaşları tarafından yürütölen çalışmada ölçeğin tamamının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı üç grubun toplamı için 0.89 olarak elde edilmiştir. Üç grubun toplamında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı ölçeğin aile alt boyutu için 0.85, arkadaş alt boyutu için 0.88 ve özel bir insan alt boyutu için 0.92 olarak bulunmuştur (Eker ve arkadaşları, 2001). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı aile alt boyutu için 0.83, arkadaş alt boyutu için 0.89, özel bir insan alt boyutu için 0.95 ve ölçeğin tamamı için 0.88 olarak bulunmuştur.

4.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Hays ve DiMatteo (1987) tarafından, 199 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında araştırmacılar Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-20) üzerinde açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir. Analiz sonucunda 5 faktörlü bir yapı elde eden araştırmacılar, ilk faktörde toplanmış olan 8 madde ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nu (ULS-8) oluşturmuşlardır. 4'lü Likert tipi ölçek 1 (Hiç uygun değil) ile 4 (Tamamen uygun) şeklinde puanlanmaktadır. 2 adet ters kodlanan madde (3. ve 6. maddeler) bulunan ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 32'dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerindeki Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları 2011 yılında Doğan, Akıncı Çötök ve Göet Tekin tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.3.3.1. Ölçeğin Geçerliliği

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında Hays ve DiMatteo (1987), 199 öğrenciden topladıkları veriler ile Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-20) üzerinde açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir. Analiz sonucunda 5 faktörlü bir yapı elde eden araştırmacılar, ilk faktörde toplanmış olan 8 maddenin toplam varyansın %67.44'ünü açıkladığını görmüştür. Bu 8 maddelerin madde yüklerinin ise 0.31 ile 0.73 arasında değiştiği saptanmıştır. Araştırmacılar bu maddeler ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nu (ULS-8) oluşturmuşlardır. Ayrıca benzer ölçek geçerliliği çalışmaları kapsamında ULS-8'in kişiliğin alt boyutları ve sağlıkla ilişkili davranışların alt boyutları ile ilişkisi incelenmiştir. .

Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından 553 üniversite öğrencisine uygulanarak gerçekleştirilen çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve benzer ölçek geçerliliği incelenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek tek boyuttan oluşmakta ve toplam varyansın %36.69'unu açıklamaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen tek boyutlu yapıyı sınamak için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri şöyledir: $\chi^2=56.03$, $sd= 18$ $\chi^2/sd= 3.11$, GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.94, IFI=0.94, AGFI=0.94, RMSEA=0.066. Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında ise UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (SELSA-S) arasında 0.29 ($p<.001$), Zung Depresyon Ölçeği (ZSDS) arasında 0.45 ($p<.0001$), ÇBASDÖ arasında -0.47 ($p<.001$) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında 0.88 ($p<0.001$) korelasyon elde edilmiştir.

3.3.3.2. Ölçeğin Güvenirliği

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından yürütülen çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

4.3.4. Yaşam boyu kardeş ilişkileri ölçeği (YBKİÖ)

Riggio (2000) tarafından geliştirilen Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği (YBKİÖ), bireylerin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde kardeş ilişkilerine yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ve maddeleri, 1 (tamamen katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde puanlan Likert tipi ölçekten alınabilecek puanlar 48 ile 240 arasında değişmektedir. Ölçekte ters kodlanan 8 madde bulunmaktadır (6., 13., 19., 25.,27., 28., 38. ve 42. maddeler). Ölçek, her biri 8 maddeden oluşan Yetişkin Duyguları (Adult Affect), Yetişkin Davranışları (Adult Behavior), Yetişkin Bilişselliği (Adult Cognition), Çocukluk Duyguları (Child Affect), Çocukluk Davranışı (Child Behavior) ve Çocukluk Bilişselliği (Child Cognitions) olmak üzere toplam 6 alt boyut içermektedir. Ölçeğin tamamından alınan yüksek puanlar bireylerin kardeşleriyle ilişkilerine yönelik olarak değerlendirmelerinin olumlu olduğuna işaret etmektedir.

3.3.4.1. Ölçeğin Geçerliliği

YBKİÖ'nün üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Öz Soysal, Yurdabakan, Uz Baş ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Öz Soysal ve arkadaşları (2016) 510 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir. 48 maddelik ve toplam altı boyuttan oluşan YBKİÖ'nün standardize edilmiş madde faktör yüklerine ilişkin t değerleri 4.66 ($p<0.01$) ile 25.64 ($p<0.01$) arasında değişmektedir. Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden elde edilen uyum indeksi değerleri: $\chi^2/sd= 3.23$, NFI= .96, NNFI= .97, SRMR= .06, CFI= .97, RMSEA= .07 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4.2. Ölçeğin Güvenirliği

Riggio (2000) tarafından yürütülen araştırmada ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları yetişkin duyguları alt boyutu için 0.91, yetişkin davranışları alt boyutu için 0.87, yetişkin bilişselliği alt boyutu için 0.91, çocukluk duyguları alt boyutu için 0.89, çocukluk davranışları alt boyutu için 0.84, çocukluk bilişselliği alt boyutu için 0.88 ve ölçeğin tamamı için 0.96 olarak hesaplanmıştır. YBKİÖ'nün güvenilirliğine yönelik olarak gerçekleştirilen test-tekrar test

yöntemiyle ölçek, 54 kişilik bir grup üzerinde bir ay arayla uygulanmış ve test-tekrar güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için 0.91 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları kapsamında YBKİÖ'nün güvenilirliğine yönelik olarak gerçekleştirilen test-tekrar test yöntemiyle ölçek, 120 kişilik bir grup üzerinde iki hafta arayla uygulanmış ve test-tekrar güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları yetişkin duyguları alt boyutu için 0.90, yetişkin davranışları alt boyutu için 0.87, yetişkin bilişselliği alt boyutu için 0.90, çocukluk duyguları alt boyutu için 0.83, çocukluk davranışları alt boyutu için 0.80, çocukluk bilişselliği alt boyutu için 0.89 ve ölçeğin tamamı için 0.96 olarak hesaplanmıştır (Öz Soysal vd., 2016). Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları yetişkin duyguları alt boyutu için 0.86, yetişkin davranışları alt boyutu için 0.89, yetişkin bilişselliği alt boyutu için 0.90, çocukluk duyguları alt boyutu için 0.83, çocukluk davranışları alt boyutu için 0.84, çocukluk bilişselliği alt boyutu için 0.89 ve ölçeğin tamamı için 0.96 olarak hesaplanmıştır.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmada istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Packet for Social Sciences-Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) kullanılmıştır. İlk olarak araştırma grubunun demografik özelliklerini betimleme amacıyla frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği sınanmıştır. Sürekli değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları kullanılmıştır. George ve Mallery'e (2016, s. 114) göre, bir veri setinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,-1 aralığında olması psikometrik ölçümler için mükemmel kabul edilirken, katsayıların +2,-2 aralığında olması da kabul edilebilir düzeydedir. Merkezi limit teoremine göre, örneklem büyüklüğü küçük ($n < 30$) olduğunda, normal dağılımdan sapmalar meydana gelmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012, s. 63). Buna karşın, örneklem büyüklüğü yeterli miktarda olduğunda ($n > 30$) değişkenlerin dağılımlarına bakılmaksızın, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir (Tabachnik ve Fidell, 2006, s. 78). Yukarıda verilen bilgiler ışığında, örneklem büyüklüğü 422 veriden oluşan ve sürekli değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık katsayıları +2,-2

aralığında olan bu araştırmada, normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir. Analizde parametrik testler kullanılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları, ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun, yalnızlık, sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenleri tarafından yordama derecesi, Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile ölçülmüştür. Regresyon analizinde hiyerarşik yöntem kullanılarak psikolojik iyi oluşu hangi bağımsız değişkenlerin yordadığı incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş puanlarının kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerle ilişkisini incelemek için öncelikle, formda yer alan sorulara verilen cevapların frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Bazı değişkenlerde gözenekler arasında sayıca dengesiz dağılımlar olduğu ve cevapların belli seçeneklerde yığıldığı görülmüştür. Bu durumda analiz yapabilmek amacıyla cevaplar arasında gruplamalar yapılmış ve cevaplar sayıca analiz yapmaya uygun hale getirilmiştir. Kişisel bilgi formunda yer alan sosyoekonomik düzey ve kardeşle bağ değişkenlerinde dağılımlar arasındaki fark fazla olduğu ve gruplama yapmak mümkün olmadığı için, bu değişkenler analiz dışı bırakılmıştır. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet, kardeşin cinsiyeti, yaşanılan yer ve kardeşle mesafe değişkenleri ile ilişkisini incelemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler *t*-Testi kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluşun yaş, kardeşin yaşı, doğum sırası, kardeşin doğum sırası, sınıf kardeşle en sık kullanılan görüşme yöntemi ve kardeşle iletişim sıklığı ile ilişkisini incelemek amacıyla One-Way ANOVA analizi kullanılmıştır. One-Way ANOVA'da manidar fark görüldüğü ve gruplarda varyans homojenliğinin sağlandığı durumda Scheffe analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi sonucunda elde edilmiş bulgulara yer verilmiştir. Bu bölümde ilk olarak örneklemin genel yapısına ilişkin frekans ve yüzdelere ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. İkinci olarak psikolojik iyi oluş ile yalnızlık, algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonuçları sunulmuştur. Daha sonra psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin olarak gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak da psikolojik iyi oluş ile demografik değişkenler arasında gerçekleştirilen analizlere ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1. ÖRNEKLEMİN GENEL YAPISINA İLİŞKİN FREKANS VE YÜZDELER

Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilere göre, araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaş, kardeşlerinin yaşı, cinsiyet, kardeşlerinin cinsiyeti, doğum sırası, kardeşlerinin doğum sırası, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi, yaşadıkları yer, kardeşleriyle aralarındaki mesafe, kardeşleriyle görüşme yolları, kardeşleriyle iletişim sıklığı ve kardeşleriyle aralarındaki bağ değişkenlerine ait dağılımlar aşağıda tablolar halinde verilmiştir. Ayrıca Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerin analize uygun hale getirilmesi için değişkenlerde yapılan gruplamalara ilişkin tablolara yer verilmiştir. Örnekleme oluşturan öğrencilere uygulanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden aldıkları puanların; n , \bar{X} , SS , çarpıklık ve basıklık değerleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Öğrencilerin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin Yaş Dağılımları	
N	422
Aritmetik Ortalama	20.75
Standart Sapma	1.74
En Düşük Değer	17
En Yüksek Değer	29

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin ($N=422$), yaş ortalamaları 20.75 olup, en düşük yaş 17, en yüksek yaş 29 şeklindedir.

Tablo 4.2: Öğrencilerin Kardeşlerinin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin Kardeşlerinin Yaş Dağılımları		
N		422
Aritmetik Ortalama		20.45
Standart Sapma		4.92
En Düşük Değer		10
En Yüksek Değer		32

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin ($N=422$), kardeşlerinin yaş ortalamaları 20.45 olup, en düşük yaş 10, en yüksek yaş 32 şeklindedir.

Tablo 4.3: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Erkek	136	32.2
Kadın	286	67.8
Toplam	422	100

Tablo 4.3’te görüldüğü gibi, örneklem grubu 136 (%32.2) erkek ve 286 (%67.8) kadın olmak üzere toplam 422 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 4.4: Öğrencilerin Kardeşlerinin Cinsiyeti Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Erkek	201	47.6
Kadın	220	52.1
Toplam	421	100

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerinin kardeşlerinin cinsiyeti 201 (%47.6) erkek ve 220 (%52.1) kadın olmak üzere toplam 421 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4.5: Öğrencilerin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin Doğum Sırası	f	%
İlk çocuk	164	38.9
İkinci çocuk	160	37.9
Üçüncü çocuk	59	14.0
Dördüncü çocuk	15	3.6
Daha sonra doğan	24	5.7
Toplam	422	100

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin doğum sıralarının dağılımı, ilk çocuk 164 (%38.9), ikinci çocuk 160 (%37.9), üçüncü çocuk 59(%14.0), dördüncü çocuk 15 (%3.6) ve daha sonra doğan 24 (%5.7) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruptan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.6: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin Doğum Sırası	<i>f</i>	%
İlk çocuk	164	38.9
İkinci çocuk	160	37.9
Daha sonra doğan	98	23.2
Toplam	422	100

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin doğum sıralarının dağılımı, ilk çocuk 164 (%38.9), ikinci çocuk 160 (%37.9) ve daha sonra doğan 98 (%23.2) şeklindedir.

Tablo 4.7: Öğrencilerin Kardeşlerinin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler

Kardeşlerin Doğum Sırası	<i>f</i>	%
İlk çocuk	129	30.6
İkinci çocuk	177	41.9
Üçüncü çocuk	66	15.6
Dördüncü çocuk	30	7.1
Daha sonra doğan	20	4.7
Toplam	422	100

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşlerinin doğum sıralarının dağılımı, ilk çocuk 129 (%30.6), ikinci çocuk 177 (%41.9), üçüncü çocuk 66 (%15.6), dördüncü çocuk 30 (%7.1) ve daha sonra doğan 20 (%4.7) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruptan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.8: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşlerinin Doğum Sırasına İlişkin Bilgiler

Kardeşlerin Doğum Sırası	<i>f</i>	%
İlk çocuk	129	30.6
İkinci çocuk	177	41.9
Daha sonra doğan	116	27.5
Toplam	422	100

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşlerinin doğum sıralarının dağılımı, ilk çocuk 129 (%30.6), ikinci çocuk 177 (%41.9) ve daha sonra doğan 116 (%27.5) şeklindedir.

Tablo 4.9: Öğrencilerin Sosyoekonomik Düzey Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Sosyoekonomik Düzey	<i>f</i>	%
Düşük	19	4.5
Orta	354	83.9
Yüksek	49	11.6
Toplam	422	100

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin dağılımı, düşük 21 (%4.5), orta 354 (%83.9) ve yüksek 49 (%11.6) şeklindedir.

Tablo 4.10: Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf Düzeyi	<i>f</i>	%
1. Sınıf	113	26.8
2. Sınıf	170	40.3
3. Sınıf	89	21.1
4. Sınıf	50	11.8
Toplam	422	100

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sınıf düzeylerinin dağılımı, birinci sınıf 113 (%26.8), ikinci sınıf 170 (%40.3), üçüncü sınıf 89 (%21.1), dördüncü sınıf 50 (%11.8) şeklindedir.

Tablo 4.11: Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaşanılan Yer	<i>f</i>	%
Yurt	113	26.8
Tek başına evde	19	4.5
Ev arkadaşlarıyla	48	11.4
Aileyle aynı evde	242	57.3
Toplam	422	100

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşadıkları yerlerin dağılımı, yurt 113 (%26.8), tek başına ev 19 (%4.5), ev arkadaşlarıyla 5048 (%11.4) ve aileleriyle aynı evde 242 (%57.3) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruptan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.12: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaşanılan Yer	<i>f</i>	%
Aileden ayrı bir ev/yurt	180	42.7
Aileyle aynı evde	242	57.3
Toplam	422	100

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşadıkları yerlerin dağılımı, aileden ayrı bir ev/yurt 180 (%42.7) ve aileleriyle aynı evde 242 (%57.3) şeklindedir.

Tablo 4.13: Öğrencilerin Kardeşleriyle Aralarındaki Mesafe Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle Mesafe	<i>f</i>	%
Aynı ev/yurt	211	50.0
Aynı şehir farklı bir ev/yurt	50	11.8
Farklı bir şehir	161	38.2
Toplam	422	

Tablo 4.13’te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle aralarındaki mesafenin dağılımı, aynı ev/yurt 211 (%50), aynı şehir farklı bir ev/yurt 50 (%11.8) ve farklı bir şehir 161 (%38.2) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruplamadan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.14: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşleriyle Aralarındaki Mesafe Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle Mesafe	<i>f</i>	%
Aynı ev/yurt	211	50.0
Farklı ev/yurt	211	50.0
Toplam	422	

Tablo 4.14’te görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle aralarındaki mesafenin dağılımı, aynı ev/yurt 211 (%50) ve farklı bir ev/yurt 211 (%50) şeklindedir.

Tablo 4.15: Öğrencilerin Kardeşleriyle En Sık Kullandıkları Görüşme Yöntemi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle Görüşme Yöntemi	<i>f</i>	%
Yüz yüze	253	60.0
İnternet	19	4.5
Telefon	130	30.8
Mesajlaşma	20	4.7
Toplam	422	100

Tablo 4.15'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle görüşme yöntemlerine ilişkin dağılımları yüz yüze 253 (%60.0), internet aracılığıyla 19 (%4.5), telefon aracılığıyla 130 (%30.8) ve mesajlaşma ile 20 (%4.7) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruplamadan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.16: Öğrencilerin Kardeşleriyle En Sık Kullandıkları Görüşme Yöntemi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle Görüşme Yöntemi	<i>f</i>	%
Yüz yüze	253	60.0
Mesajlaşma	39	9.2
Telefonda konuşma	130	30.8
Toplam	422	100

Tablo 4.16'da görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle görüşme yöntemlerine ilişkin dağılımları yüz yüze 253 (%60.0), telefon aracılığıyla 130 (%30.8) ve mesajlaşma ile 39 (%9.2) şeklindedir.

Tablo 4.17: Öğrencilerin Kardeşleriyle İletişim Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle İletişim Sıklığı	<i>f</i>	%
Neredeyse hiç	5	1.2
Nadiren	17	4.0
Zaman zaman	54	12.8
Sık sık	162	38.4
Her zaman	184	43.6
Toplam	422	100

Tablo 4.17'de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle iletişim sıklığına ilişkin dağılımları neredeyse hiç 5 (%1.2), nadiren 17 (4.0), zaman zaman 54 (%12.8), sık sık 162 (%38.4) ve her zaman 184 (%43.6) şeklindedir. Aşağıdaki tabloda verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla yapılan gruplamadan sonraki frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.18: Yapılan Düzenlemeden Sonra Öğrencilerin Kardeşleriyle İletişim Sıklığı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle İletişim Sıklığı	<i>f</i>	%
Az	76	18.0
Sık	162	38.4
Her zaman	184	43.6
Toplam	422	100

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle iletişim sıklığına ilişkin dağılımları az 76 (%18.0), sık 162 (%38.4) ve her zaman 184 (%43.6) şeklindedir.

Tablo 4.19: Öğrencilerin Kardeşleriyle Olan Bağları Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Kardeşle Bağ	<i>f</i>	%
Biyolojik (Öz)	410	97.2
İkiz/Üçüz	10	2.4
Üvey	2	0.5
Toplam	422	100

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kardeşleriyle olan bağlarına ilişkin dağılımları biyolojik (öz) 410 (%97.2), ikizi/üçüz 10 (%2.4) ve üvey 2 (%0.5) şeklindedir.

Tablo 4.20: Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluş, Yalnızlık, Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutları ve Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	422	44.76	7.47	-0.763	0.680
UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	422	12.25	3.54	0.933	0.402
ÇBSDÖ-Aile	422	23.80	4.73	-1.245	1.043
ÇBSDÖ-Arkadaş	422	22.90	5.13	-1.104	0.752
ÇBSDÖ-Özel Bir İnsan	422	18.85	8.71	-0.462	-1.266
Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği	422	179.61	32.38	-0.317	0.386

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi, öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden almış oldukları puanların ortalaması \bar{X} = 44.76, standart sapması ise SS = 7.47’dir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 56 olduğu göz önünde bulundurulduğunda; örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu’ndan almış oldukları puanların ortalaması \bar{X} = 12.25, standart sapması ise SS = 3.54’tür. Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 8, en yüksek puanın ise 32 olduğu göz önünde bulundurulursa, örneklemdeki öğrencilerin yalnızlık puanlarının düşük olduğu söylenebilir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutlarına göre öğrencilerin aile alt boyutundan almış

oldukları puanların ortalaması $\bar{X}=23.80$, standart sapması $SS=4.73$; arkadaş alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması $\bar{X}=22.90$, standart sapması $SS=5.13$ ve Özel Bir İnsan alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması $\bar{X}=18.85$, standart sapması $SS=8.71$ 'dir. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek en düşük puanın 4, en yüksek puanın ise 28 olduğu göz önünde bulundurulursa, örneklemdaki öğrencilerin aile, arkadaş ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, öğrencilerin Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden almış oldukları puanların ortalaması $\bar{X}=179.61$, standart sapması $SS=33.38$ 'dir. Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 48, en yüksek puanın ise 240 olduğu göz önünde bulundurulursa, örneklemdaki öğrencilerin kardeşleriyle ilişkilerine yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olumlu olduğu söylenebilir.

4.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE YALNIZLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ALT BOYUTLARI VE KARDEŞ İLİŞKİLERİNE YÖNELİK TUTUM DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Araştırmanın bu bölümünde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu incelemek için kullanılan Pearson korelasyon katsayısı tekniği sonrası elde edilen bilgiler sunulmaktadır. Analiz sonrası elde edilen bulgular tablo 4.21'de sunulmuştur.

Tablo 4.21: Psikolojik İyi Oluş İle Yalnızlık, Algılanan Sosyal Desteğin Alt Boyutları ve Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Psikolojik İyi Oluş	1					
2.Yalnızlık	-0.562*	1				
3.Aile	0.406*	-0.340*	1			
4.Arkadaş	0.360*	-0.497*	0.451*	1		
5.Özel İnsan	0.328*	-0.370*	0.367*	0.311*	1	
6.Kardeş İlişkileri	0.403*	-0.296*	0.466*	0.182*	0.285*	1

* $p<0.01$

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= -0.56, p<0.01$). Psikolojik iyi oluş ile aileden algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ($r=0.41$, $p<0.01$). Psikolojik iyi oluş ile arkadaştan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.36$, $p<0.01$). Psikolojik iyi oluş ile özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.33$, $p<0.01$). Son olarak psikolojik iyi oluş ile kardeş ilişkilerine yönelik tutum arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.40$, $p<0.01$).

4.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde puanlar bağımlı değişken olarak, Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarından elde edilen puanlar ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır.

Analizde ilk olarak regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'e (2016) göre, çoklu doğrusal regresyon analizinin gerçekleştirilmesi için, çok değişkenli normal dağılım koşulu sağlanmalı, bağımlı değişken ile yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olmalı ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmamalıdır. İlk olarak çok değişkenli normal dağılım varsayımının karşılanma durumu Mahalanobis uzaklık değerlerinin hesaplanması yoluyla incelenmiştir (Büyüköztürk, 2015, s. 99). Veri setinin Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış, ölçüt olarak belirlenen χ^2 değerinin üzerinde ($p<0.01$) veri olmadığı görülmüştür. Daha sonra ise yordayıcı ve bağımlı değişkenlerin normal dağılım durumları için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri incelenmiş ve değerlerin +2, -2 aralığında olduğu belirlenmiştir. George ve Mallery'e (2016, s. 114) göre, bir veri setinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının +2,-2 aralığında olması dağılımın normal kabul edilebilir olması için yeterlidir. Aşağıdaki tabloda araştırmada kullanılan değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.22: Regresyon Analizinde Kullanılacak Olan Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	N	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	422	-0.763	0.680
Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum	422	-.317	0.386
Aileden Algılanan Sosyal Destek	422	-1.245	1.043
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	422	-1.104	0.752
Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek	422	-.462	-1.266
Yalnızlık	422	0.933	0.402

Çalışmadaki verilerin doğrusallık varsayımını test etmek için bağımlı ve yordayıcı değişkenlerin toplu saçılma diyagramı incelenmiştir. Diyagramların doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı görülmüştür. Regresyon analizine geçmeden önce son olarak, regresyonun bir diğer varsayımı olan veriler arasında çoklu bağlantı probleminin görülme durumu sınanmıştır. Çalışmadaki bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin yüksek düzeyde ($r > 0.90$) olması şeklinde tanımlanan bu problemin görülüp görülmediğini test etmek için kullanılan birkaç yöntem vardır. Bu çalışmada bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığını tespit etmek maksadıyla varyans artış faktörlerinin (VIF) incelenmesi, koşul indeksinin (CI) ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonların hesaplanması yöntemleri kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2015, s. 100; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Varyans artış faktörlerinin 10'dan düşük olması, koşul indeksinin 30'dan küçük olması ve değişkenler arasındaki ikili korelasyonların 0.90'dan küçük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Çokluk vd., 2016). Bu çalışmada değişkenlerin varyans artış faktör değerleri 1.6'dan ve durum indeks değerleri 28'den küçüktür. Ayrıca değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar 0.90'dan küçüktür ve elde edilen değerler tablo 4.21'de yer almaktadır. Elde edilen bu değerler doğrultusunda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Yapılan ön analizler veri setinin çoklu regresyon analizi için gerekli varsayımları karşıladığını göstermiştir. Buradan hareketle 422 veriyle kardeş ilişkilerine yönelik tutum, algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve yalnızlığın psikolojik iyi oluşu yordamadaki görece katkılarını incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Üç blok halinde gerçekleştirilen analize birinci blokta kardeş ilişkilerine yönelik tutum; ikinci blokta aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek; üçüncü blokta ise yalnızlık bağımsız değişkenler olarak eklenmiştir. Beliren

yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.23: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	<i>B</i>	<i>SH_β</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>ΔR²</i>
1	Sabit	28.07	1.88		14.92	0.000	0.4	0.16	0.16
	Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum	0.09	0.01	0.4	9.01	0.000			
2	Sabit	19.551	2.12		9.24	0.000	0.53	0.28	0.12
	Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum	0.06	0.01	0.26	5.48	0.000			
	Aileden Algılanan Sosyal Destek	0.224	0.08	0.14	2.7	0.007			
	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0.3	0.07	0.21	4.35	0.000			
	Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0.12	0.04	0.14	3.02	0.003			
3	Sabit	40.33	3.00		13.46	0.000	0.63	0.40	0.12
	Kardeş İlişkilerine Yönelik Tutum	0.04	0.01	0.19	4.36	0.000			
	Aileden Algılanan Sosyal Destek	0.22	0.08	0.14	2.84	0.005			
	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0.06	0.07	0.04	0.8	0.423			
	Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0.05	0.04	0.06	1.33	0.186			
	Yalnızlık	-0.89	0.1	-0.42	-9.08	0.000			

Analize birinci sırada eklenen kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkeni, psikolojik iyi oluş değişkenine ilişkin varyansın %16'sını açıklamaktadır. Analiz sonucuna göre kardeş ilişkilerine yönelik tutum psikolojik iyi oluşun, istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Analize ikinci blokta aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek olmak üzere algılanan sosyal desteğin alt boyutları eklenmiştir. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeninde daha önce açıklanan varyansa %12 katkı sağladığı görülmektedir. Böylece açıklanan toplam varyans %28'e yükselmiştir. Analiz sonucuna göre aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş pozitif yönde ilişkilidir ve psikolojik iyi oluşu manidar biçimde yordamaktadır. Son olarak analize yalnızlık değişkeni eklenmiştir. Bu değişken de varyansa %12 oranında katkı sağlamaktadır. Böylece açıklanan toplam varyans %40'a yükselmiştir. Yalnızlık, psikolojik iyi oluşun istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.

Analiz sonucuna göre, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri ile psikolojik iyi oluş manidar biçimde ilişkilidir ($R=0.63$, $R^2= 0.40$, $p<0.001$). Yordayıcı değişkenler birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması standardize regresyon katsayılarına (β) göre; yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılıklarına ilişkin t testi sonuçlarına göre yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı iken; arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$PİO=40.33+0.04\text{Kardeş İlişkileri}+0.22\text{Aile}+0.06\text{Arkadaş}+0.05\text{Özel İnsan}-0.89\text{Yalnızlık}$$

4.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın son probleminde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının demografik değişkenlere göre manidar bir fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu aşamada verilerin çözümlenmesi bölümünde bahsedildiği üzere kişisel bilgi formunda yer alan sorulara verilen cevaplardaki gözenek sayıları göz önünde bulundurularak analiz gerçekleştirilmiştir. Gözenek sayısı 30'un altında olan durumlarda cevaplar arasında gruplama yapma yolu izlenmiş ve analizler bu aşamadan sonra gerçekleştirilmiştir. Ancak, kişisel bilgi formunda yer alan sosyoekonomik düzey ve kardeşle bağ değişkenlerine verilen cevaplar arasında gruplandırma yapılamadığı için bu değişkenler analize dahil edilmemiştir.

Tablo 4.24: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yaş Grubu	18 ve altı	36	45.19	6.11	G.Arası	61.63	3	20.54	0.35	0.78
	19-20 arası	164	45.16	7.62	G.İçi	23453.73	433	66.86		
	21-22 arası	164	44.36	7.33	Toplam	23515.36	436			
	23 ve üzeri	58	44.52	8.30						
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.24'te görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.25: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Yaşına Göre Farklaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kardeş Yaş Grubu	10-15 arası	67	44.27	7.46	G.Arası	55.28	3	18.43	0.33	0.81
	16-21 arası	185	44.98	6.97	G.İçi	23460.08	418	56.13		
	22-27 arası	136	44.94	7.83	Toplam	23515.36	436			
	28-36 arası	34	43.88	8.81						
	Toplam	422	44.3176	7.47						

Tablo 4.25'de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının kardeş yaşı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.26: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklem *t* Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Kadın	286	45.31	6.96	0.41	2.17	420	0.03
	Erkek	136	43.62	8.5836	0.72			

Tablo 4.26’da görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark elde edilmiştir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri, erkeklere göre daha yüksektir.

Tablo 4.27: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeş Cinsiyetine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklem *t* Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Kardeşin Cinsiyeti	Kadın	220	44.50	7.71	0.52	-0.72	419	0.47
	Erkek	201	45.03	7.23	0.51			

Tablo 4.27’de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının kardeş cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.28: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Doğum Sırası	İlk çocuk	164	44.29	7.29	G.Arası	102.87	2	51.44	0.92	0.4
	İkinci Çocuk	160	45.38	7.09	G.İçi	23412.49	419	55.88		
	Daha sonra doğan	98	44.55	8.36	Toplam	23515.36	421			
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.28’de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının doğum sırası değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.29: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşin Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kardeşin Doğum Sırası	İlk çocuk	129	45.45	7.39	G.Arası	89.37	2	44.68	0.80	0.45
	İkinci Çocuk	177	44.39	8.05	G.İçi	23425.99	419	55.91		
	Daha sonra doğan	116	44.58	6.62	Toplam	23515.36	421			
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.29’da görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Kardeşin Doğum Sırası değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.30: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Sınıf	1	113	44.83	7.46	G.Arası	16.69	3	5.57	0.1	0.96
	2	170	44.71	7.65	G.İçi	23498.66	418	56.22		
	3	89	45.02	6.93	Toplam	23515.36	421			
	4	50	44.32	8.01						
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.30’da görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.31: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisz Örneklem *t* Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Yaşanılan Yer	Aileden Ayrı	180	45.07	7.69	0.57	0.74	420	0.46
	Aileyle Birlikte	242	44.53	7.31	0.47			

Tablo 4.31’de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Yaşanılan Yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.32: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle Mesafeye Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan İlişkisiz Örneklem *t* Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Kardeşle Mesafe	Kardeşle Birlikte	211	44.34	7.35	0.51	-1.15	420	0.25
	Kardeşten Ayrı	211	45.18	7.59	0.52			

Tablo 4.32’de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Kardeşle Mesafe değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.33: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle Görüşme Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kardeşle Görüşme	Yüzyüze	253	44.54	7.41	G.Arası	31.39	2	15.69	0.28	0.76
	Mesajlaşma	39	45.13	6.21	G.İçi	23483.97	419	56.05		
	Telefonda Konuşma	130	45.09	7.96	Toplam	23515.36	421			
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.33’te görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Kardeşle Görüşme değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.34: Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Kardeşle İletişim Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan One Way ANOVA Testi Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kardeşle İletişim Sıklığı	Az	76	42.38	7.43	G.Arası	540.619	2	270.31	4.93	0.008
	Sık	162	45.06	6.91	G.İçi	22974.74	419	54.83		
	Her zaman	184	45.48	7.80	Toplam	23515.36	421			
	Toplam	422	44.76	7.47						

Tablo 4.34’de görüldüğü üzere, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş puanlarının Kardeşle İletişim Sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Farklılık kardeşleriye az görüşenlere ($\bar{X}= 42.38$) kıyasla, her zaman görüşenlerin ($\bar{X}= 45.48$) lehinedir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile yalnızlık, algılanan sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum puanları arasındaki korelasyon değerlerine ilişkin sonuçlar ilgili alanyazınla birlikte yorumlanıp tartışılmıştır. Daha sonra beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları alanyazın ışığında yorumlanıp tartışılmıştır. Son olarak ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının demografik değişkenlere göre manidar bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar yorumlanıp tartışılmıştır.

5.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE YALNIZLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ALT BOYUTLARI VE KARDEŞ İLİŞKİLERİNE YÖNELİK TUTUM DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, aileden, arkadaşan ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanları ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş puanları ile aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum puanları arasındaki ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönde olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile yalnızlık puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.56, p < 0.01$). Araştırmada elde edilen bu bulgunun alanyazında yer alan araştırma sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık puanları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları mevcuttur (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Doman ve Le Roux, 2012; Hasnain, 2012; Swami vd., 2007). Bu bulgulardan farklı olarak Özben'in, 2013 yılında yürüttüğü

araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumu ve yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Çetin Dağlı ve Gündüz'ün (2017) araştırmasında öğrencilerin yalnızlık ile psikolojik iyi oluş toplam puanları arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile aileden algıladıkları sosyal destek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.41$, $p<0.01$). Bu araştırmadan elde edilen bulguyla paralel olarak alanyazında beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile aileden algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda aileden algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi değişkenler arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Ateş, 2016; Malkoç ve Yalçın, 2015; Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Nauffal ve Sbeity, 2013; Wang ve Castañeda-Sound, 2008; Wetzel, 2007; Yalçın, 2011). Ayrıca bazı araştırma sonuçları beliren yetişkinlerin aileden algılanan sosyal destek puanları ile iyi oluşun çeşitli değişkenleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki olduğunu da göstermektedir (Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Nauffal ve Sbeity, 2013).

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ile arkadaştan algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.36$, $p<0.01$). Alanyazında beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi değişkenler arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Ateş, 2016; Malkoç ve Yalçın, 2015; Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Nauffal ve Sbeity, 2013; Wang ve Castañeda-Sound, 2008; Wetzel, 2007). Ayrıca bazı araştırma sonuçları beliren yetişkinlerin arkadaştan algılanan sosyal destek puanları ile iyi oluşun çeşitli değişkenleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki olduğunu da göstermektedir (Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Nauffal ve Sbeity, 2013).

Araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanları ile özel bir insandan algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.33$, $p<0.01$). Alanyazında beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile özel birinden algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda özel bir insandan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi değişkenler arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Ateş, 2016; Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Wang ve Castañeda-Sound, 2008). Ayrıca bazı araştırma sonuçları beliren yetişkinlerin özel bir insandan algılanan sosyal destek puanları ile iyi oluşun çeşitli değişkenleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki olduğunu da göstermektedir (Malkoç ve Yalçın, 2015; Matsuda, Tsuda, Kim ve Deng, 2014; Nauffal ve Sbeity, 2013; Wetzel, 2007).

Son olarak psikolojik iyi oluş ile kardeş ilişkilerine yönelik tutum arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.40$, $p<0.01$). Riggio (2000), 242 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, bireylerin kardeşleriyle ilişkilerine yönelik olumlu tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Milevsky (2005) 247 beliren yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasında, kardeşleri ile yakın ilişkilere sahip beliren yetişkinlerin yalnızlık ve depresyon ölçeklerinden daha düşük, benlik saygısı ve yaşam doyumu ölçeklerinden daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Guan ve Fuligni'nin (2015) gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin kardeşlerinden aldıkları desteğin miktarı arttıkça depresif belirtilerinin azaldığı tespit edilmiştir. Colleen'in (2015) araştırma sonuçlarına göre bireylerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ile kardeş ilişkileri kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde ve pozitif yönde; benzer şekilde kardeş desteği arasında da istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ponappa, Bartle-Haring, Holowacz ve Ferriby (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmada bireylerin depresif semptomları ile kardeşleri aralarındaki ilişkinin sıcaklığı arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırmada bireylerin kardeşleri ile ilişkilerinin sıcaklığı, duygusal destek, yakınlık ve sevgi alt boyutları ile ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin depresyon puanı ile kardeş ilişkilerine yönelik değişkenlerden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak

anlamli ancak zayıf düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Finan (2016), araştırmasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin depresyon düzeyleri ile kardeşleri ile aralarındaki ilişkinin niteliği arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puan ile kardeş ilişkileri ölçeğinin düşmanlık alt boyutundan aldıkları puan arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ponti ve Smorti'nin (2018) yürüttükleri araştırma sonucuna göre, bireylerin Yetişkin Kardeş İlişkileri Anketi'nin sıcaklık alt boyutundan aldıkları puan ile yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde ve pozitif yönde, çatışma alt boyutundan aldıkları puan ile yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

5.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmanın bu bölümünde; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarının tartışmasına yer verilmiştir. Analiz sonucuna göre, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri ile psikolojik iyi oluş manidar biçimde ilişkilidir. Yordayıcı değişkenler birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması; yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklindedir. Yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı iken; arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür.

Kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkeninin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve manidar düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu sonucuna göre kardeş ilişkilerine yönelik olumlu tutumun beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkilerine ilişkin literatür kısıtlı olmakla birlikte, olumlu kardeş ilişkilerinin beliren yetişkinlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar da sınırlıdır. Marotta (2015) tarafından

kardeş ilişkilerinin niteliğinin beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmasında, kardeş ilişkilerinde sıcaklığın olumlu duygulanımın ve benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ancak bu araştırmadan farklı olarak Colleen (2015), kardeş desteğinin ve kardeşle ilişki kalitesinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği araştırmada, kardeşle ilişki kalitesinin ve kardeşten alınan desteğin psikolojik iyi oluşun manidar yordayıcıları olmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma ise Türkiye’de kardeş ilişkilerinin beliren yetişkinlerin olumlu ruh sağlığı üzerindeki etkisini ortaya koyması bakımından ilktir. Bu araştırmadan elde edilen bulgunun Türk kültürü ve aile yapısı göz önünde bulundurularak incelenmesi gerekmektedir. Türkiye’de bireyler 18 yaşını doldurup üniversite öğrenimleri için ailelerinden farklı şehirlerde yaşamaya başlasalar dahi kök ailelerinden tam olarak ayrılmamaktadır. Bireylerin ebeveynleri ve kardeşleri arasındaki güçlü bağlar devam etmektedir. Kültürümüzde kardeşlik bağı en çok değer atfedilen aile bağlarından biridir. Bu mercek ile incelendiğinde, Türkiye’deki beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada kardeş ilişkilerinin rolü daha iyi anlaşılabilir.

Analize tüm değişkenlerin dahil edildiği üçüncü aşamada; algılanan sosyal destek değişkenleri içerisinde sadece aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve manidar düzeyde yordadığı görülmüştür. Arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal desteğin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir. Wetzel’in (2007), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Öte yandan özel bir insandan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu manidar biçimde yordamadığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde Wang ve Castañeda-Sound’un (2008), 367 öğrenci ile yürüttükleri araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı, aileden algılanan destek ve arkadaşlardan algılanan desteğin öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ullah, 2017 yılında 311 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında, kişilik özelliklerinin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmasının sonucuna göre, aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında sadece aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Saygın (2008),

639 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin, algılanan sosyal desteğin tüm alt boyutlarının öznel iyi oluşu manidar ve pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Yalçın (2011) 133 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle yürüttüğü araştırmasında iyimserlik, aileden algılanan sosyal destek ve üniversiteden algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmaya göre, öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumlarını manidar biçimde ve pozitif yönde yordadığı ortaya konmuştur. Malkoç ve Yalçın, 2015 yılındaki çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerileri, aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek değişkenlerinin tümünün psikolojik iyi oluşun manidar yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Ateş (2016), 308 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında sırasıyla aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının pozitif yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Buna göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının azaldığı söylenebilir. Literatürde elde edilen bu bulguyla paralel sonuçlar ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Bozorgpour ve Salimi (2012), 213 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında; öğrencilerin yalnızlık ve benlik saygılarının yaşam doyumları üzerindeki yordayıcılığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlığın yaşam doyumunu manidar düzeyde ve negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Hasnain (2012) de, üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada yalnızlığın yaşam doyumunun manidar ve negatif yönde yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca literatürde psikolojik iyi oluş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordayıp yordamadığını inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Doman ve Le Roux (2012), 275 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında psikolojik iyi oluş ölçtükleri depresyon ve iyi olma hissi alt boyutlarının yalnızlığı %29 oranında yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Özben, 2013 yılında gerçekleştirdiği araştırmasında, sosyal beceriler ve yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini negatif yönde yordadığını ve yalnızlığa ilişkin varyansın %21'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Sherman ve arkadaşlarının (2006) da belirttiği gibi, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler karmaşık

ve iki yönlüdür. Bu değişkenlerin birbirini nasıl etkilediklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için farklı metodolojilerle yeni araştırmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada, yalnızlığın beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada ilk sıradaki değişken olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık, algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin korelasyon tablosuna bakıldığında ise; psikolojik iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip değişkenin yalnızlık olduğu görülmüştür. Yalnızlık çeken bireyler, arzuladıkları derecede tatmin edici sosyal ilişkilere sahip değildirler. Bu durum doğası gereği yalnızlığın bireylere acı vermesine yol açar. Bizler sosyal varlıklar olarak, sosyal bir dünyada yaşamaktayız ve hayatımızı sürdürürken başka insanlarla doyurucu ilişkilere sahip olmaya ihtiyaç duyarız. Araştırmanın literatür bölümünde açıklandığı gibi, Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli (Ryff, 1995), Seligman'ın İyi Oluş Kuramı (Seligman, 2011) ve Deci ve Ryan'ın Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2008) gibi psikolojik iyi oluşu açıklayan kuramlarda sosyal ilişkilerin bir boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Kişilik kuramcılarının da psikolojik iyi olarak sağlıklı bireyleri ele alışlarında tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olmaya yönelik atıflar bulunmaktadır. Örneğin, Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş ve psikolojik açıdan sağlıklı insanlar, az sayıda dahi olsa derin ve ödüllendirici arkadaşlara sahiptir (Burger, 2016, s. 439). Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, Erikson'ın psikososyal gelişim dönemlerine göre genç yetişkinlik dönemindedir ve bu dönemde yakınlık kurmaya karşı yalıtılmışlık karmaşası yaşamaktadırlar. Erikson'a göre bireylerin bu karmaşayı nasıl atlattıkları, onların psikolojik sağlıklarını doğrudan etkilemektedir (Burger, 2016, s. 164). Tüm bu bilgiler ışığında, araştırmadan elde edilen bu bulgunun literatür ile uyumlu olduğu ve yalnızlığın Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemindeki psikolojik iyi oluşu açıklamakta önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, yordayıcı değişkenler içinde kardeş ilişkilerine ilişkin tutumun beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşu yordamada ikinci sırada yer almasıdır. Ayrıca kardeş ilişkilerine yönelik tutum ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde bir korelasyon olduğu da görülmüştür. Araştırmacılar tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ailelerine yönelik ilgilerinin azalması; arkadaşları ve romantik partnerlerine olan ilgilerinin artış gösterdiği vurgulanmaktadır (Arnett, 2001). Bu nedenle Myers ve Bryant'a (2008) göre, kardeş

ilişkileri bireylerin öncelik sıralamasında daha aşağılara düşmektedir. Ancak bu araştırmada elde edilen bulgular bu durumdan farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek beliren yetişkinlikteki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada manidar bir yordayıcı iken arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Kardeş ilişkilerinden bağımsız olarak algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar veren araştırmalar olduğu görülmüştür (Ullah, 2017; Wetzel, 2007; Wang ve Castañeda-Sound, 2008; Yalçın, 2011). Bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan bireylerin %66'sı birinci ve ikinci sınıf öğrencileridir. Bu öğrencilerin 3. ve 4. sınıf öğrencilerine kıyasla beliren yetişkinlik döneminin aileden bağımsız olma ve özerklik isteği gibi karakteristik özelliklere tam olarak sahip olmadıkları, aile üyelerine daha bağlı oldukları yorumu yapılabilir. Bu nedenle de bu öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde kardeşlerinin ve diğer aile üyelerinin arkadaşlara ve özel bir insana kıyasla daha etkili olacağı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş ilişkilerine yönelik çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu nedenle yaşamın bu döneminde kardeş ilişkilerinin seyri ve bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisine yönelik olarak getirilen açıklamalar yetersizdir. Bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada algılanan sosyal desteğin boyutları arasında sadece aileden algılanan sosyal desteğin beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ancak algılanan sosyal desteğin boyutları hiyerarşik regresyon analizine sokulduğunda bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansa %12'lik bir katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş puanları arasında orta düzeyde korelasyonlar saptanmıştır. Tüm bu bulgular ilgili literatür ile tutarlılık göstermektedir. Sosyal desteğin bireylerin olumlu ruh sağlığı üzerindeki etkisi çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Cohen ve Wills (1985) sosyal destek mekanizmasını açıklamak için oluşturdukları Temel Etki Modeli'nde, sosyal desteğin varlığının bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarında olumlu bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Baron ve arkadaşları (1990) da sosyal desteğin; bireylerin bağlılık gereksinimlerinin doyurması, kimlik

duygularını koruyup güçlendirmesi ve kendilerine güvenlerini arttırması gibi işlevleri sayesinde iyilik haline katkı sağladığını savunmaktadır.

5.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş, kardeşin yaşı, kardeşin cinsiyeti, doğum sırası, kardeşin doğum sırası, sınıf, yaşanılan yer, kardeşle mesafe, kardeşle görüşme yöntemi değişkenleri açısından manidar düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet ve kardeşle iletişim sıklığı değişkenleri açısından manidar düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Aşağıda bu bulgulara ilişkin olarak yürütülen tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklere kıyasla manidar derecede yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma bulgusunun yapılan diğer çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri arasında yapılan uluslararası araştırmalar kadınların psikolojik iyi oluş değişkenlerinden erkeklere oranla manidar düzeyde daha yüksek puan aldığını ortaya koymaktadır (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Ryff, 1989; September vd., 2001). Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalarda da kadınların psikolojik iyi oluş değişkenlerinden aldıkları puanların erkeklere oranla manidar düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017; Cenkseven, 2004, Cirhinlioğlu, 2006; Gürel, 2009; Halisdemir, 2013; Kayabeyeser, 2013; Kuyumcu, 2012; Topuz, 2013; Tuzgöl Dost, 2007). Ancak literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Şahin ve arkadaşları, 2012; Yalız Solmaz, 2014). Bulgulardaki bu farkların her araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerden ya da psikolojik iyi oluşu ölçmek için kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliğinden kaynaklandığı yorumu yapılabilir. Buna rağmen araştırmalar incelendiğinde kadınların iyi oluşları lehine bulgular ortaya koyan araştırmaların fazla olduğu görülmüştür. Bu araştırmalar incelendiğinde kadınların özellikle psikolojik iyi

oluşa ilişkin diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutundan yüksek puanlar aldıkları görölmektedir. Bu bulgular değeriendirilirken kadınlara yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri gibi değerişkenler göz önünde bulundurulabilir. Karabeyser (2013), kadınların diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutundan yüksek puanlar almasının nedeni olarak gelenekselliği vurgulamaktadır. Toplumumuzda kadınlara empatik olmaları, çevreleri ile iyi ilişkiler kurmaları ve her daim sevecen olmaları gibi cinsiyet rollerinin atfedilmesinin bu bulgu ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının kardeşle mesafe değerişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, kardeşiye birlikte yaşayan öğrenciler ile kardeşinden ayrı yaşayan öğrenciler arasında psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının kardeşle görüşme yöntemi değerişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, gruplar arasında psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının kardeşle iletişim sıklığı değerişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda, gruplar arasında psikolojik iyi oluş puanları açısından kardeşleriye az görüşenlere kıyasla, her zaman görüşenlerin lehine bir fark olduğu bulunmuştur.

Bireylerin beliren yetişkinlik döneminde aile üyeleri ile etkileşimlerinde azalma olabilir (Marotta, 2014; White ve Riedmann, 1992). Beliren yetişkinlerin ergenlere oranla kardeşleri ile aralarındaki çatışmanın azalması, sıcaklık ve yakınlık duygularının artmasına katkıda bulunabilir. Araştırmacılar kardeşler arasındaki etkileşimin beliren yetişkinlik döneminde azalmakla birlikte, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde arttığını ve kardeşlerin birbirleri için önemli bir destek kaynağı olduğunu vurgulamaktadır (Cicirelli, 1994; Marotta, 2014; Stewart vd., 2001; White, 2001). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlerin kardeşleri ile aynı yerde yaşamaları veya tercih ettikleri iletişim yolu değil, birbirleri ile her zaman temas halinde olmayı tercih etmeleri psikolojik iyi oluşları ile ilgilidir. Corti (2009) beliren yetişkinlerin kardeşleri ile ilişkilerini incelediği araştırmasında; coğrafi mesafenin kardeşler arasındaki yakınlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını ve kardeşleriyle gündelik konularda paylaşımda bulunan bireylerin kendilerini kardeşlerine daha yakın hissedip kardeşleri ile ilişkilerinden daha çok tatmin olduklarını bulmuştur. Beliren yetişkinlerin kardeşleri ile

uzun vadede sağlam temellere dayanan ve olumlu nitelikte ilişkiler kurabilmesinde bu dönemdeki iletişimleri önemli bir faktördür (Aquilino, 2006, s. 208). Ayrıca beliren yetişkinlerin kardeşleriyle etkileşim sıklıkları birbirlerine destek sağlayabilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (White ve Riedmann, 1992). Bu durum, her ne kadar ilişkileri günlük etkileşime dayanmasa da kardeşler arasındaki etkileşim örüntülerinin incelenmesinin önemli olduğuna işaret etmektedir. Beliren yetişkinlerin kardeşleri ile etkileşim sıklığının ve bu etkilişimin niteliğinin bireylerin ruh sağlığı üzerine etkisi ileride yapılacak olan çalışmalarda daha fazla araştırılması gerekmektedir.

5.4. SONUÇ

Bu araştırma ilk olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık, algıladıkları sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yalnızlık, aile, arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumun beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklama gücü incelenmiştir. Son olarak demografik değişkenler ile öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler sınanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde İstanbul'daki iki devlet ve bir vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan 286 kadın 136 erkek olmak üzere toplamda 422 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya kardeşi olan (tek çocuk olmayan) öğrenciler dahil edilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşları 17-29 aralığında olup yaş ortalaması 20.75'tir. Araştırmada beş farklı ölçme aracından elde edilen verilerden ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları Diener ve arkadaşları (2009, 2010) tarafından geliştirilen Türkçe'ye Telef (2011) tarafından uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; yalnızlıkları Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen Türkçe'ye Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8); algıladıkları sosyal destek Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Türkçe'ye Eker, Arkar ve Yıldız (2011) tarafından uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları Riggio (2001) tarafından geliştirilen Türkçe'ye Öz Sosyal ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği ile belirlenmiştir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri, aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel olarak manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; psikolojik iyi oluş ile aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde ve son olarak psikolojik iyi oluş ile kardeş ilişkilerine yönelik tutum arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucuna göre, yalnızlık, algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenleri ile psikolojik iyi oluş manidar biçimde ilişkilidir ($R=0.63$, $R^2= 0.40$, $p<0.00$). Yordayıcı değişkenler birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş değişkeni üzerindeki önem sıralaması; yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum, aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılıklarına ilişkin t testi sonuçlarına göre yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı iken; arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür.

Araştırmada son olarak, psikolojik iyi oluşun sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet ve kardeşle iletişim sıklığı değişkenleri açısından farklılaştığı saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik iyi oluşları erkeklere oranla manidar düzeyde yüksektir. Ayrıca kardeşiyle daha sık iletişime geçen beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları daha az iletişime geçenlere oranla manidar düzeyde yüksektir. Son olarak araştırmada psikolojik iyi oluşun, kardeşin cinsiyeti, yaş, kardeşin yaşı, doğum sırası, kardeşin doğum sırası, sınıf, yaşanılan yer, kardeşle mesafe ve kardeşle görüşme yöntemi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

5.5.ÖNERİLER

1. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve kardeş ilişkilerine yönelik tutum değişkenlerinin beraber ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırmanın genellenebilirliği için yeni çalışmaların yapılması alanyazını destekleyebilir.
2. Bu çalışmada yalnızca İstanbul ilinde bulunan üç üniversitedeki öğrencilerden toplanan veriler kullanılmıştır. İlerideki araştırmalar, bulgularının evrene genellenebilmesi amacıyla evreni temsil eden bir grup üzerinde yapılabilir.
3. Bu araştırma üniversiteye giden öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Beliren yetişkinlik döneminde olan ancak üniversite öğrencisi olmayan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde de bu değişkenlerin etkisi incelenebilir. Bu sayede beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler daha iyi tanınabilir.
4. Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordamada kişilerarası ilişkilere yönelik değişkenlerin rolü incelenmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluşu yordayan çeşitli değişkenlerin belirlenmesi amacı ile farklı alanlardan değişkenler ile araştırmalar yürütülebilir.
5. Araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak kardeş ilişkilerine yönelik tutumları incelenmiştir. Literatürde beliren yetişkinlik döneminde kardeş ilişkilerini ele alan çalışmaların sayısı son derece azdır. Ülkemizde ise yaşam boyu kardeş ilişkilerine yönelik literatürde büyük bir boşluk vardır. Bu nedenle kardeş ilişkilerinin farklı gelişim dönemlerindeki seyri ve bireyler üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalar yürütülebilir.
6. Araştırmada kardeş ilişkilerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Ancak madalyonun öteki yüzü olarak çatışma ve rekabetle karakterize olan kardeş ilişkileri, kardeş istismarı gibi konularda araştırmalar yürütülebilir. Böylece bu ilişkinin tüm yönleri ile incelenmesi mümkün olabilir.
7. Bu çalışmada, kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ışığında örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin %97'sinin biyolojik (öz) kardeşleri ile aralarındaki ilişkiye yönelik olarak bilgi verdiği görülmüştür. Fakat ileride yapılacak olan araştırmalarda ikiz, üçüz kardeşler ya da üvey kardeşlerle olan ilişkilerin niteliği ve bireylerin iyi oluşları üzerindeki rolüne ilişkin daha kapsamlı bilgi edinilebilir.

8. Araştırmada psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenler ölçekler aracılığı ile toplanan nicel verilerden elde edilmiştir. Yukarıdaki maddede de belirtildiği gibi özellikle kardeş ilişkilerine yönelik olarak yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Nitel ya da karma yöntem araştırmaları ile bu konu hakkında daha derinlemesine bilgi sunan araştırmalar ortaya konabilir.
9. Bu araştırmada ile kardeş ilişkilerinin niteliğinin bireylerin olumlu işlevselliği üzerindeki rolü ortaya konmuştur. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerinin özellikle ebeveynleri kardeş ilişkilerinin önemi konusunda bilgilendirmesi, kardeş istismarı gibi konularda ebeveynlere farkındalık kazandırılması sağlanabilir.
10. Araştırma bulguları yalnızlığın ve sosyal desteğin beliren yetişkinlik dönemindeki önemini ortaya koymuştur. Bu bulgulardan yola çıkılarak öğrencilerin iyi oluşunu arttırmak için önleyici çalışmalar yürütülebilir.
11. Üniversiteler bünyesinde yer alan psikolojik danışma merkezleri akademik dönem içerisinde, öğrencileri kendilerini yalnız hissedip desteğe ihtiyaç duydukları zamanlarda danışabilecekleri birimler hakkında bilgilendirici çalışmalar yapabilir. Ayrıca psikolojik danışma birimlerinin öğrenciler tarafından ulaşılabilirliğini arttırmak için öğrenci yurtlarına el ilanları bırakılabilir, öğrencilerin e-posta adreslerine belirli periyotlarda bilgilendirici e-postalar gönderilebilir.
12. Üniversitelerin psikolojik danışma birimleri, sağlık kültür spor daire başkanlıkları ve öğrenci toplulukları işbirlikleri ile özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin oryantasyonu için çeşitli etkinlikler düzenlenebilir.
13. Öğrencilerin ders dışında kampüste ortak alanlarda vakit geçirebilmeleri amacıyla gerekli fiziki imkânların sağlanması için çalışmalar yapılabilir. Özellikle yurttan ya da ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının artması ve kendilerini yalnız hissetmemeleri için öğrencilerin birbirleri ile etkileşim kurabilecekleri etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J. & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-173.
- Adeniyi, W. O. & Onadiji, O. (2016). Influence of psycho-demographic variables on psychological well-being of undergraduates of Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Osun state. *European Scientific Journal*, 12(13), 82-92.
- Akın, A. (2015). Psikolojik İyi Olma. Akın ve Akın (Ed.), *Psikolojide güncel yaklaşımlar: Pozitif psikoloji içinde* (s. 15-72). Ankara: Nobel.
- Aktaş, E. F. (2017). Kardeş İlişkileri Ölçeği'nin (KİÖ) geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 499-515.
- Akün, E. (2017). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *DTCF Dergisi*, 53(1).
- Aquilino, W.S. (2006). Family relationships and support systems in emerging adulthood. In Arnett J.J., Tanner J. (Eds.), *Coming of age in the 21st century: The lives and contexts of emerging adults* (pp. 193-218). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arıcıoğlu, A. (2008). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aristotle (2000). *Nicomachean Ethics*. English. Translated and edited by Roger Crips. Cambridge: Cambridge University Press.
<https://socialsciences.mcmaster.ca/econ/ugcm/3ll3/aristotle/Ethics.pdf>
adresinden 05.01.2018 tarihinde alınmıştır.

- Arkar, H., Sarı, O. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium*, 42(1), 20-27.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1(4), 213-224.
- Arnett, J. J. (1998). Risk behavior and family role transitions during the twenties. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(3), 301-320.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Ateş, B. (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Azmitia, M. & Hesser, J. (1993). Why siblings are important agents of cognitive development: A comparison of siblings and peers. *Child Development*, 64(2), 430-444.

- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A. & Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235-254.
- Bandura, A. (1976). *Social learning theory*. United States of America: Prentice-Hall.
- Baron, R. S., Cutrona, C. E., Hicklin, D., Russell, D. W. & Lubaroff, D. M. (1990). Social support and immune function among spouses of cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 344-352.
- Bernardon, S. J. M. (2012). *An Examination of Relationship Experiences in Relation to Loneliness and Depressive Symptomatology in Emerging Adulthood*. (Doktora tezi). Wayne State University, Michigan.
- Betts, L. R. & Bicknell, A. S. A. (2011). Experiencing loneliness in childhood: Consequences for psychosocial adjustment, school adjustment, and academic performance. In Bevinn, S. J. (Ed.), *Psychology of loneliness*, (pp. 1-27). New York: Nova Science Publishers.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Blake, E. & Gannon, T. A. (2011). Loneliness in sexual offenders. In Bevinn, S. J. (Ed.), *Psychology of loneliness*, (pp. 49-68). New York: Nova Science Publishers.
- Bozorgpour, F. & Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Branje, S. J., Van Lieshout, C. F., Van Aken, M. A. & Haselager, G. J. (2004). Perceived support in sibling relationships and adolescent adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1385-1396.

- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S. & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75.
- Brook, J. S., Brook, D. W. & Whiteman, M. (1999). Older sibling correlates of younger sibling drug use in the context of parent-child relations. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(4), 451-451.
- Buchholz, E. S. & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203.
- Buhrmester, D. & Furman, W. (1990). Perceptions of sibling relationships during middle childhood and adolescence. *Child Development*, 61(5), 1387-1398.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. baskı). Ankara: Pegem.
- Caffaro, J. V. & Conn-Caffaro, A. (1998). *Sibling abuse trauma: Assessment and intervention strategies for children, families, and adults*. New York: Routledge.
- Caffaro, J. V. & Conn-Caffaro, A. (2005). Treating sibling abuse families. *Aggression and Violent Behavior*, 10(5), 604-623.
- Campione-Barr, N., Lindell, A. K., Giron, S. E., Killoren, S. E. & Greer, K. B. (2015). Domain differentiated disclosure to mothers and siblings and associations with sibling relationship quality and youth emotional adjustment. *Developmental Psychology*, 51(9), 1278.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- Çavdar, A. (2003). *The self-with-sibling representation and the oedipal themes in the sibling relationship* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çetin Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017) Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlerli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 339-357.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21.
- Chen, Y. & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the health and retirement study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161.
- Cheng, C. (1997). Role of perceived social support on depression in Chinese adolescents: A prospective study examining the buffering model. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(9), 800-820.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Cicirelli, V. G. (1994). Sibling relationships in cross-cultural perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 7-20.
- Cicirelli, V. G. (1995). *Sibling relationships across the life span*. New York: Plenum.
- Cilalı, B. (2015). *Modeling The Associations Among Sibling Relationship Quality, Co-Rumination, Rumination, And Depression* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676.
- Çokluk, Ö., Şekerciöğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cole, A. & Kerns, K. A. (2001). Perceptions of sibling qualities and activities of early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 21(2), 204-227.
- Colleen, L. K. (2015). *Sibling Support As A Mediator Of Sibling Relationship Quality And Well-Being*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Purdue University, Indiana.
- Conger, K. J. & Little, W. M. (2010). Sibling relationships during the transition to adulthood. *Child Development Perspectives*, 4(2), 87-94.
- Conger, K. J., Stocker, C. & McGuire, S. (2009). Sibling socialization: The effects of stressful life events and experiences. In L. Kramer & K. J. Conger (Eds.), *Siblings as agents of socialization. New Directions for Child and Adolescent Development*, 126, 45–60. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Corti, J. K. (2009). Sibling relationships during the young adult years: an analysis of closeness, relational satisfaction, everyday talk, and turning points (Doktora tezi). University of Denver, Colorado.

- Cote, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In Arnett, J. J. & Tanner, J. L. (Eds.), *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century* (pp. 85-116). Washington, DC: American Psychological Association.
- Crocetti, E. & Meeus, W. (2014). "Family comes first!" Relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1463-1473.
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, (49)3,182-185.
- Deci, E. L., Connell, J. P. & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017) Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- DeRobertis, E. M. (2006). Deriving a humanistic theory of child development from the works of Carl R. Rogers and Karen Horney. *The Humanistic Psychologist*, 34(2), 177.
- Dew, A., Llewellyn, G. & Balandin, S. (2004). Post-parental care: A new generation of sibling-carers. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 29(2), 176-179.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In Diener (Ed.) *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67-100). Netherlands: Springer.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). In Diener (Ed.) *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Netherlands: Springer.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T., Çötök, N. A. & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doman, L. C. & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: A cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153-168.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Dunn, J. (1988). Sibling influences on childhood development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 119-127.
- Dunn, J. (2005). State of the art: Siblings. *The Psychologist*.
- Dunn, J. (2014). Sibling relationships across the life-span. In Hindle, D. & Sherwin-White, S. (Eds.), *Sibling matters* (pp. 69-81). London: Karnac.
- Duru, E. (1995). *Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyi ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Duru, E. (2005). Amerika’da ve Türkiye’de lisansüstü öğrenim gören türk öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 30(137), 16-26.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, R., Hadfield, L., Lucey, H. & Mauthner, M. (2006). *Sibling identity and relationships*. New York: Routledge.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 17-25.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Eraslan Çapan, B. (2016). Social connectedness and flourishing: The mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Ewen, R. (2003). *An introduction to theories of personality* (6th Ed.). London: Psychology Press.
- Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Finan, L. J. (2016). *Parent, Peer, And Sibling Relationship Factors And Depression In Adolescence And Emerging Adulthood: A Growth Curve Analysis*. (Doktora tezi). Delaware University, Delaware.
- Finzi-Dottan, R. & Cohen, O. (2010). Young adult sibling relations: The effects of perceived parental favoritism and narcissism. *The Journal of Psychology*, 145(1), 1-22.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış* (6. baskı). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Furman, W. & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the qualities of sibling relationships. *Child Development*, 448-461.
- Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2013). *Varoluş ve psikiyatri* (8. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençöz, T., Özlale, Y. & Lennon, R. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(5), 449-458.
- George, D. & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step* (14th Ed.). New York: Routledge.

- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Goetting, A. (1986). The developmental tasks of siblingship over the life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 703-714.
- Gökçen, N., Hefferon, K. & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- Gözü, H. (2016). *The role of personality, perceived parental differential treatment, and perceptions of fairness on the quality of sibling relationships among emerging adults* (Yayınlanmamış doktora tezi). University at Albany, New York.
- Guan, S. S. A. & Fuligni, A. J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haj-Yahia, M. M. & Dawud-Noursi, S. (1998). Predicting the use of different conflict tactics among Arab siblings in Israel: A study based on social learning theory. *Journal of Family Violence*, 13(1), 81-103.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hasnain, S. F. (2012). Perfectionism, loneliness and life satisfaction in engineering students. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3), 33.
- Hays, R. D. & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.

- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. United Kingdom: McGraw-Hill Education.
- Hoffman, K. L., Kiecolt, K. J. & Edwards, J. N. (2005). Physical violence between siblings a theoretical and empirical analysis. *Journal of Family Issues*, 26(8), 1103-1130.
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153.
- Holmes, J. (2015). *Attachments: psychiatry, psychotherapy, psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1231-1241.
- Huppert, F. A. & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin mahafazakar yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Jenkins, J. & Dunn, J. (2009). Siblings within families: Levels of analysis and patterns of influence. In L. Kramer & K. J. Conger (Eds.), *Siblings as agents of socialization. New Directions for Child and Adolescent Development*, (pp. 79–93). San Francisco: Jossey-Bass.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (26. Baskı). Ankara: Nobel.

- Kaya, Ç. (2013). *Sosyal iyi olma ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kenny, M. E. & Şirin, S. R. (2006). Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 61-71.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kılıç, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Killoren, S. E., Alfaro, E. C., Lindell, A. K. & Streit, C. (2014). Mexican American college students' communication with their siblings. *Family Relations*, 63(4), 513-525.
- Kim, J. Y., McHale, S. M., Crouter, A. C. & Osgood, D. W. (2007). Longitudinal linkages between sibling relationships and adjustment from middle childhood through adolescence. *Developmental Psychology*, 43(4), 960.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki*

ilişkiler (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kriss, A., Steele, M. & Steele, H. (2014). Sibling relationships: An attachment perspective. In Hindle, D. & Sherwin-White, S. (Eds.), *Sibling matters* (pp. 82-95). London: Karnac.

Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lanthier, R. P. (2007). Personality traits and sibling relationships in emerging adults. *Psychological Reports*, 100(2), 672-674.

Lee, C. Y. S. & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580.

Lee, T. R., Mancini, J. A. & Maxwell, J. W. (1990). Sibling relationships in adulthood: Contact patterns and motivations. *Journal of Marriage and the Family*, 431-440.

Lepore, S. J., Evans, G. W. & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899.

Lindell, A. K., Campione-Barr, N. & Killoren, S. E. (2015). Technology-mediated communication with siblings during the transition to college: Associations with relationship positivity and self-disclosure. *Family Relations*, 64(4), 563-578.

- Lindell, A. K. (2013). *Sibling Conflict And Relationship Quality During The Transition To Emerging Adulthood*. (Yüksek lisans tezi). Missouri Üniversitesi, Missouri.
- Lockwood, R. L., Gaylord, N. K., Kitzmann, K. M. & Cohen, R. (2002). Family stress and children's rejection by peers: Do siblings provide a buffer? *Journal of Child and Family Studies*, 11(3), 331-345.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Marotta, A. K. (2015). *The relationship between sibling relationship quality and psychological outcomes in emerging adulthood*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Columbia University, New York.
- Marrone, M. (2014). *Attachment and interaction*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E. & Deng, K. (2014). Association between perceived social support and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students. *Psychology*, 5(06), 491.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929.
- Miething, A., Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C. & Rydgren, J. (2016). Friendship networks and psychological well-being from late adolescence to young adulthood: A gender-specific structural equation modeling approach. *BMC Psychology*, 4(1), 34.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Milevsky, A. (2016). *Sibling issues in therapy: research and practice with children, adolescents and adults*. Springer.

- Milevsky, A. & Heerwagen, M. (2013). A phenomenological examination of sibling relationships in emerging adulthood. *Marriage & Family Review, 49*(3), 251-263.
- Milevsky, A. & Levitt, M. J. (2005). Sibling support in early adolescence: Buffering and compensation across relationships. *European Journal of Developmental Psychology, 2*(3), 299-320.
- Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: Variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(6), 743-755.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. United States of America: Harvard University Press.
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology, 27*(1), 16-26.
- Murphy, P. M. & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, stress and wellbeing: A helper's guide*. New York: Routledge.
- Myers, S. A. & Bryant, L. E. (2008). The use of behavioral indicators of sibling commitment among emerging adults. *Journal of Family Communication, 8*(2), 101-125.
- Nauffal, D. A. D. & Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well-being in Lebanese college students. *Happiness & Well-Being, 116*.
- Noller, P. (2005). Sibling relationships in adolescence: Learning and growing together. *Personal Relationships, 12*(1), 1-22.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M. T., Letcher, P., Toumbourou, J. W., Smart, D., Vasallo, S. & Olsson, C. A. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(7), 860-874.

- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz Soysal, F. S., Yurdabakan, İ., Baş, A. U. & Aysan, F. (2016). Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği'nin genç yetişkinlerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5351-5361.
- Özben, Ş. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 41(2), 203-213.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Padilla-Walker, L. M., Memmott-Elison, M. K. & Nelson, L. J. (2017). Positive relationships as an indicator of flourishing during emerging adulthood. In Padilla-Walker, L. M. & Nelson, L. J. (Eds.), *Flourishing in emerging adulthood* (pp. 212-236). New York: Oxford University Press.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Pike, A., Coldwell, J. & Dunn, J. F. (2005). Sibling relationships in early/middle childhood: Links with individual adjustment. *Journal of Family Psychology*, 19(4), 523.
- Ponappa, S., Bartle-Haring, S., Holowacz, E., & Ferriby, M. (2017). The family system and depressive symptoms during the college years: Triangulation, parental differential treatment, and sibling warmth as predictors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 145-158.
- Ponti, L. & Smorti, M. (2018). The roles of parental attachment and sibling relationships on life satisfaction in emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(10), 1-17.

- Ponzetti, J. J., & James, C. M. (1997). Loneliness and sibling relationships. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*(1), 103-112.
- Reis, H. T. & Gable, S. L. (2002). Toward a positive psychology of relationships. In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington, DC: American Psychological Association.
- Richmond, M. K., Stocker, C. M. & Rienks, S. L. (2005). Longitudinal associations between sibling relationship quality, parental differential treatment, and children's adjustment. *Journal of Family Psychology*, *19*(4), 550.
- Riggio, H. R. (2000). Measuring attitudes toward adult sibling relationships: The lifespan sibling relationship scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*(6), 707-728.
- Rittenour, C. E., Myers, S. A. & Brann, M. (2007). Commitment and emotional closeness in the sibling relationship. *Southern Communication Journal*, *72*(2), 169-183.
- Rocca, K. A., Martin, M. M. & Dunleavy, K. N. (2010). Siblings' motives for talking to each other. *The Journal of Psychology*, *144*(2), 205-219.
- Roscoe, B. & Skomski, G. G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Adolescence*, *24*(96), 947.
- Russell, A., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(3), 472-80.
- Ryan, R. M. & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, *14*(1), 71-76.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi*. (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127.

- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N. & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 497-510.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Satıcı, S. A. & Deniz, M. E. (2017). Mizahla Başa Çıkma ve İyi Hali: Psikolojik Sağlık ve İyimserliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3).
- Satıcı, S. A., Uysal, R. & Akın, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4).
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schaefer, C., Coyne, J. C. & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406.
- Scharf, M., Shulman, S. & Avigad-Spitz, L. (2005). Sibling relationships in emerging adulthood and in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 20(1), 64-90.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. & Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *The Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Shaheen, H., Jahan, M. & Shaheen, S. (2014). A Study of Loneliness in Relation to Well-Being Among Adolescents. *Self*, 14, 2-836.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (N. Voltan Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sheets Jr, R. L. & Mohr, J. J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 152.
- Sherman, A. M., Lansford, J. E. & Volling, B. L. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships*, 13(2), 151-165.
- Shulman, S., Kalnitzki, E. & Shahar, G. (2009). Meeting developmental challenges during emerging adulthood: The role of personality and social resources. *Journal of Adolescent Research*, 24(2), 242-267.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.
- Solberg, V. S. & Viliarreal, P. (1997). Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among Hispanic college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(2), 182-201.

- Steger, M. F., Kashdan, T. B. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42.
- Stewart, R., Kozak, A., Tingley, L., Goddard, J., Blake, E., & Cassel, W. (2001). Adult sibling relationships: Validation of a typology. *Personal Relationships*, 8(3), 299-324.
- Stocker, C. M. (1994). Children's perceptions of relationships with siblings, friends, and mothers: Compensatory processes and links with adjustment. *Journal of child psychology and psychiatry*, 35(8), 1447-1459.
- Stocker, C. M., Lanthier, R. P. & Furman, W. (1997). Sibling relationships in early adulthood. *Journal of Family Psychology*, 11(2), 210.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L.S. (2006). *Using multivariate statistics* (5th Ed.). USA: Pearson.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Hardison, C. B. & Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social behavior*, 145-159.
- Thoits, P. A. (1985). Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities. In Saranson, I. G. & Saranson, B. R. (Eds.), *Social support: Theory, research and applications* (pp. 51-72). Dordrecht: Springer.

- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tucker, C. J., McHale, S. M. & Crouter, A. C. (2001). Conditions of sibling support in adolescence. *Journal of Family Psychology*, 15(2), 254.
- Tura, G. (2014). *Yapısal aile sistemleri kuramı temelli psikoeğitim programının aile ortamı, yeme tutumu ve obeziteye etkisi: Vaka çalışması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-16.
- Updegraff, K. A., McHale, S. M. & Crouter, A. C. (2002). Adolescents' sibling relationship and friendship experiences: Developmental patterns and relationship linkages. *Social Development*, 11(2), 182-204.
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784.
- Volling, B. L. & Blandon, A. Y. (2003). Positive indicators of sibling relationship quality: Psychometric analyses of the sibling inventory of behavior (SIB). *Child Trend's Positive Outcomes Conference* (pp. 12-13).
- Voorpostel, M. & Van Der Lippe, T. (2007). Support between siblings and between friends: Two worlds apart? *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1271-1282.
- Vural Yüzbaşı, D. (2012). *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Wang, C. C. D. & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of college counseling, 11*(2), 101-118.
- Wang, H., Chua, V. & Stefanone, M. A. (2015). Social ties, communication channels, and personal well-being: A study of the networked lives of college students in Singapore. *American Behavioral Scientist, 59*(9), 1189-1202.
- Wang, K. T., Yuen, M. & Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The counseling psychologist, 37*(2), 249-274.
- Wei, M., Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602.
- Wells, I. E. (Ed.). (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers.
- Wetzel, J. L. (2007). *The effects of first generation status on the well-being of undergraduate students: A study in the relationship between well-being, perceived social support, self-esteem, and adaptation to college among a unique group of non-traditional students.*(Yayınlanmamış doktora tezi). University of Detroit Mercy, Michigan.
- White, L. (2001). Sibling relationships over the life course: A panel analysis. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), pp. 555-568.
- White, L. K. & Riedmann, A. (1992). Ties among adult siblings. *Social Forces, 71*(1), 85-102.
- Whiteman, S. D., McHale, S. M. & Soli, A. (2011). Theoretical perspectives on sibling relationships. *Journal of Family Theory & Review, 3*(2), 124-139.
- Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology, 21*(1), 40.

- Wintre, M. G. & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37.
- World Health Organization (WHO) (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: summary report / A report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth) and the University of Melbourne.*
- Yahyaoğlu, R. (2005). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapanından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.
- Yalız Solmaz, D. (2014). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri: Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 651-657.
- Yavuzer, H. (2016). *Çocuğunuzun ilk 6 yılı* (34. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yazgan, Y. (2016). *Yaşantıların psikolojisi ve biyolojisi* (2. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeh, H. C. & Lempers, J. D. (2004). Perceived sibling relationships and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), 133-147.

Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

EKLER

Ek 1:

Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı;

Bu form bilimsel bir çalışma için hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'na isminizi yazmanız gerekli değildir. Bu nedenle soruları çekinmeden cevaplayabilirsiniz. Samimi ve doğru cevaplarınız araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Sorulardan kendinize en uygun seçeneği seçerek işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Yardımlarınız ve araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Ezgi Alabucak

- 1) Yaşınız: _____
- 2) Kardeşinizin yaşı: _____
- 3) Cinsiyetiniz: ()Kadın ()Erkek
- 4) Kardeşinizin cinsiyeti: ()Kadın ()Erkek
- 5) Doğum sıranız : ()İlk çocuk ()İkinci ()Üçüncü ()Dördüncü ()Daha sonra doğan
- 6) Kardeşin doğum sırası: ()İlk çocuk ()İkinci ()Üçüncü ()Dördüncü ()Daha sonra doğan
- 7) Ailenizin size göre ekonomik durumu: ()Düşük ()Orta ()Yüksek
- 8) Sınıfınız:
- 9) Nerede yaşıyorsunuz?
()Yurt
() Tek başıma evde yaşıyorum
() Ev arkadaşlarımda aynı evde yaşıyorum
() Ailemle aynı evde yaşıyorum
- 10) Kardeşiniz, sizden ne kadar uzakta yaşıyor?
()Aynı evde/yurtta
()Aynı şehirde fakat farklı bir evde/yurtta
()Farklı bir şehirde
- 11) Kardeşinizle daha çok hangisi aracılığıyla görüşüyorsunuz?
()Yüzyüze
()İnternet
()Telefon
()Mesajlaşma
- 12) Kardeşinizle hangi sıklıkta iletişime geçiyorsunuz?
()Nerdeyse hiç
()Nadiren
()Zaman zaman
()Sık sık
()Her zaman
- 13) Kardeşinizle olan ilişkiniz nedir?
()Biyolojik (öz) kardeş
()İkiz ya da üçüz kardeş
()Üvey kardeş

Ek 2:**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği- Örnek Maddeler**

Sayın katılımcı,

Aşağıda yer alan ifadelerden her birini (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Katılıyorum ve (7) Kesinlikle Katılıyorum seçeneklerinden sizin için en doğru olanı seçerek işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
7.Geleceğim hakkında iyimserim.							
8.İnsanlar bana saygı duyar.							

Ek 3:

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) – Örnek Maddeler

Sayın katılımcı;

Aşağıda yer alan ifadelerden her birini (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Uygun, (4) Tamamen Uygun seçeneklerinden sizin için en doğru olanı seçerek işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1.Arkadaşım yok.				
4.Kendimi dışlanmış hissediyorum.				
7.Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.				
8.Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değ				

Ek 4:**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği- Örnek Maddeler**

Sayın katılımcı,

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

	(1) Kesinlikle Hayır	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7) Kesinlikle Evet
1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.							
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.							
8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.							
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarımla, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.							

Ek 5:**Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeği – Örnek Maddeler**

Sayın katılımcı

Aşağıdaki maddelerden her birini, (1) Tamamen Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum seçeneklerinden sizin için en doğru olanı seçerek işaretleyiniz. *Lütfen ölçeği seçmiş olduğunuz tek bir kardeşi düşünerek cevaplandırınız.*

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kardeşim beni mutlu eder.					
2.Kardeşimin duyguları benim için önemlidir.					
9. Kardeşimle halen çok zaman geçiriyorum.					
10. Kardeşimi çok sık telefonla ararım.					
17. Kardeşim iyi bir arkadaş.					
18. Kardeşim yaşamımda çok önemli.					
25. Çocukluğumuzda kardeşim beni rahatsız ederdi.					
26. Çocukluğumuzda kardeşimi çok sevdiğimi hatırlıyorum.					
35. Çocukluğumuzda kardeşimle birbirimize yardım ederdik.					
36. Çocukluğumda kardeşim bana (ya da ben kardeşime) bakardı.					
45. Kardeşimin, çocukluğumda önemli ve olumlu bir etkisi vardı.					
46. Çocukluğumuzda kardeşim benimle ilgili her şeyi bilirdi.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ezgi ALABUCAK

Doğum Tarihi ve Yeri: 02.01.1993, Antalya

Medeni Durumu: Bekar

E-posta: ezgialabucak@gmail.com

EĞİTİM

İlköğretim: 1999-2007 Fethiye Vali Recai Güreli İlköğretim Okulu

Lise: 2007-2011 Fethiye Anadolu Lisesi

Üniversite: 2011-2015 Hacettepe Üniversitesi / Psikolojik Danışma ve Rehberlik

İŞ DENEYİMİ:

2016-2017 İstanbul Aydın Üniversitesi / Araştırma Görevlisi

2017-..... İstanbul Medeniyet Üniversitesi / Araştırma Görevlisi

YABANCI DİLLER:

İngilizce: İleri

Almanca: Başlangıç