

TC
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Kadın Araştırmaları Ana Bilim Dalı

**FEMİNER NORMLARA UYUM VE İYİ OLUŞ İLİŐKİŐİ: İÇSEL VE DIŞSAL
MOTİVASYONLAR BAKIMINDAN BİR İNCELEME**

Zeynep AKGÜN BABAOĞLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2015

TC
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Kadın Araştırmaları Ana Bilim Dalı

FEMİNER NORMLARA UYUM VE İYİ OLUŞ İLİŐKİŐİ: İÇSEL VE DIŞSAL
MOTİVASYONLAR BAKIMINDAN BİR İNCELEME

Zeynep AKGÜN BABAOĞLAN

Tez DanıŐmanı
Prof.Dr. Ünsal YETİM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2015



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitü Müdürlüğü



YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Feminen Normlara Uyum ve İyi Oluş İlişkisi: İçsel ve Dışsal Motivasyonlar Bakımından Bir İnceleme**” başlıklı çalışmanın, bilimsel etik kurallara ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini onurumla doğrularım.

20/01/2015

Zeynep AKGÜN BABAOĞLAN

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Zeynep AKGÜN BABAOĞLAN tarafından hazırlanan “Feminen Normlara Uyum ve İyi Oluş İlişkisi: İçsel ve Dışsal Motivasyonlar Bakımından Bir İnceleme” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Kadın Araştırmaları Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı



Başarısız



Üye

Ünsal Yetim

Prof. Dr. Ünsal YETİM (Danışman)

Üye

Nalan Yetim

Prof. Dr. Nalan YETİM

Üye

Ayşe Azman

Prof. Dr. Ayşe AZMAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylım.

20.10.1.2015
Prof. Dr. Nalan YETİM
Enstitü Müdürü

Nalan Yetim

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturan Öz Benlik Kuramının da ifade ettiği gibi, mutlu olmak için bireyler önceden ulaştıkları hedeflerle yetinmeyip sürekli kendilerini gerçekleştirmenin ve potansiyellerini geliştirmenin peşinde olmalıdırlar. Bu gün hala kendime bir takım hedefler koyabiliyor ve bunlara ulaşabiliyorsam, bunun en önemli sebebi olan ebeveynlerime, sahip olduğum donanımı bana sağlamış oldukları için ve ayrıca bana sundukları tüm imkân ve ayrıcalıklar için teşekkür ederim. Sevgili eşime ve çocuklarıma, uzun çalışma saatlerime sabrettikleri için minnettarım. Onların anlayışı ve desteği olmasaydı bu hedefimi gerçekleştiremezdim.

İlk günden itibaren engin bilgisi ve tecrübesi ile yolumu aydınlatan, desteğini esirgemeyen alçak gönüllü ve güler yüzlü tez danışmanım Prof. Dr. Ünsal Yetim'e teşekkür ederim.

Kendilerinden ders alabilmiş olduğum için kendimi şanslı olarak nitelendirdiğim, kıymetli hocalarım Prof. Dr. Nalan Yetim ve Prof. Dr. Ayşe Azman'a tez savunmama jüri üyesi olarak katıldıkları için de ayrıca teşekkür ederim.

Sadece engin akademik birikimlerinden değil, sahip oldukları ahlaki ve insani değerlerden de faydalandığım Yrd. Doç. Dr. Hakan Altun ve Yrd. Doç. Dr. Bediz Yılmaz'a teşekkür ederim.

ÖZET

Bu çalışma kadınların feminen ve maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılmıştır. Çalışma Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği (TCMÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Sosyo-Demografik Değişkenler soruları kullanılarak 300 kadın ile yürütülmüştür. Toplumsal Cinsiyet Motivasyonu ölçeği kullanılarak feminen normlara içsel motivasyonlarla uyan kadınlar, feminen normlara dışsal motivasyonlarla uyan kadınlar, maskülen normlara içsel motivasyonlarla uyan kadınlar, maskülen normlara dışsal motivasyonlarla uyan kadınlar şeklinde dört değişken elde edilmiştir. Bu değişkenler ve sosyo- demografik değişkenler kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadınlarda psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenler etki büyüklüğü sırasıyla içsel motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyum, eğitim düzeyi ve ücretli bir işte çalışma durumudur. Bu üç değişken psikolojik iyi oluş varyansının %18'ini yordamıştır. Bu değişkenlerden maskülen toplumsal cinsiyet normlarına içsel motivasyonla uyuma, açıklanan psikolojik iyi oluş varyansının %8'inden sorumludur. Maskülen toplumsal cinsiyet normlarına içsel motivasyonla uyum arttıkça psikolojik iyi oluşta artmaktadır. Eğitim elde edilen psikolojik iyi oluş varyansının % 3,3'ünden sorumludur Eğitim düzeyi arttıkça kadınların iyi oluşları düşmektedir. Son olarak ücretli bir işte çalışma durumu elde edilen açıklama varyansının % 1,2'sinden sorumludur. Eğitim gibi kadınların ücretli bir işte çalışmaları da onların psikolojik iyi oluşlarını düşürmektedir.

Anahtar kelimeler: Toplumsal cinsiyet, toplumsal cinsiyet normları, motivasyon, otonomi, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

This study is specifically concerned with the effect of conformity to feminine norms on psychological well being. 300 randomly selected women filled in two scales. The first scale which is Gender Motivation Scale was used to analyze the conformity levels of the 300 women to feminine and masculine norms. With the same scale their motivations were also assessed in terms of being pressure/extrinsic or autonomous/intrinsic. After this evaluation women were divided into four groups which are feminine norm conformity with intrinsic motivation, feminine norm conformity with extrinsic motivation, masculine norm conformity with intrinsic motivation and masculine norm conformity with extrinsic motivation. To determine the well being levels of these four groups Psychological Well Being Scale was used. On the basis of the results of the hierarchic regression analysis of this study, masculine norm conformity with intrinsic motivation, educational status and having a career predicted psychological well being significantly. These three variables predicted 18% of the total explained variance of psychological well being. There is a positive relation between psychological well being and masculine norm conformity with intrinsic motivation. According to the findings women with high masculine norm conformity with intrinsic motivation were also high on psychological well being. Masculine norm conformity with intrinsic motivation is responsible for the 8% of total explained variance of psychological well being. Educational status accounts for 3.3% of the total explained variance of psychological well being. There is a negative relation between educational status and psychological well being. Career status accounts for 1.2% variance in psychological well being. There is a negative relation between career status and psychological well being.

Key words: Gender, gender norms, motivation, autonomy, psychological well being.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
GİRİŞ	1
I.BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
I.1. Toplumsal Normlar	4
I.2. Toplumsal Cinsiyet	7
I.2.1. Toplumsal Cinsiyet Gelişimi Kuramları	8
I.3. Toplumsal Cinsiyet Normları.....	10
I.3.1. Toplumsal Cinsiyet Normları Üzerine Farklı Yaklaşımlar	11
I.3.2. Maskülen Toplumsal Cinsiyet Normları Hakkındaki Çalışmalar	13
I.3.3. Toplumsal Cinsiyet Normlarına Uymak Ya da Uymamak	14
I.4 . İyi Oluş	18
I.4.1. Mutluluk	19
I.4.2. Hedonia ve Eudaimonia	21
I.4.3. Öznel İyi Oluş	23
I.4.4. Psikolojik İyi Oluş.....	24
I.4.4.1. Öz Belirleme Kuramı	26
I.5. Motivasyon	28
I.6. Otonomi	31

II. BÖLÜM: YÖNTEM.....	34
II.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	34
II.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	35
II.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	36
II.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	36
II.5. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları	37
II.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
II.5.2. Toplumsal Cinsiyet Motivasyonu Ölçeği.....	37
II.5.2.1. T.C.M.Ö.'nin Türkçeye Çevrilme Süreci.....	38
II.5.2.2. T.C.M. Ö.'nin Güvenirliğine ve Geçerliğine İlişkin Bulgular	39
II.5.2.2.1.T.C.M. Ö.'nin Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Değerleri	39
II.5.2.2.2. T. C. M. Ö.'nin Test Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular	40
II.5.2.2.3. T. C. M. Ö.'nin Geçerliğine İlişkin Faktör Analiz Bulguları.....	41
II.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	43
II.6. Envanterlerin Uygulanması.....	45
II.7. Kullanılan İstatistikler	46
III. BÖLÜM: BULGULAR VE VERİLERİN ANALİZİ	47
SONUÇ ve TARTIŞMA.....	50
KAYNAKÇA.....	60
EKLER	70
EK-1 Kimlik Bilgileri Formu	70
EK- 2 Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği.....	71
Ek- 3Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	72

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği'nin Maddelerinin İç Tutarlılık Kat Sayıları, Test Tekrar Test, Test Güvenirlik Katsayısı, Ortalama ve Standart Sapmalar.....	40
Tablo 2. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği'nin Faktör Analiz Sonuçları.....	40
Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları	41
Tablo 4. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	42
Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi.....	47
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hedonist Felsefenin İyi Oluş Anlayışı	22
Şekil 2. Eudamonik Felsefenin İyi Oluş Anlayışı	22
Şekil 3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri	23

GİRİŞ

1970'li yıllarda ortaya çıkan toplumsal cinsiyet kavramı, bir toplumda kadın ya da erkek olmanın ne anlamlar taşıdığını ifade eder. Toplumsal cinsiyet, yaşanan coğrafyadan, toplumun kültüründen ve içinde bulunulan zamandan bağımsız düşünülemez. Bireyin kişiliğinin bir parçasıdır. Anlam olarak biyolojik ve fizyolojik farklılıklara karşılık gelen cinsiyeti ile dünyaya gelen birey, toplumsal cinsiyetini zamanla kazanır.

Birey toplumsal cinsiyetini toplumsal cinsiyet normlarının ışığında edinir. Toplumsal cinsiyet normları da tıpkı diğer toplumsal normlar gibidir. Toplumsal normlar bireye neyi yapip yapmayacaklarını veya nasıl yapacaklarını bildirerek düzenin devamlılığını sağlarlar. Toplumsal cinsiyet normları da bireye bir kadın veya bir erkek olarak neyi yapip yapmayacağını, nasıl yapacağını bildirirler, belirsizlikleri azaltır, sınırları çizerler. Genel olarak normlara uymak kişinin topluma kabulünü sağlar. Bazı normların ciddi yaptırım güçleri olduğundan, o normlara uymamanın sonuçları o toplumdan dışlanmaya kadar varabilir.

Her ne kadar post modern teoriler toplumsal cinsiyetin toplumsal bir inşa olduğu tezinden hareketle sadece feminen/dişil ve maskülen/eril olarak iki boyutlu bir yapı olamayacağı ifade etseler de, bu araştırmada toplumsal cinsiyet, maskülen ve feminen şeklindeki iki boyutuyla çalışılmıştır.

Günümüz toplumlarında feminenlik ve maskülenlik ile ilişkilendirilen pek çok davranış ve özellik iki zıt kategori olan bireysellik ve komünallik/toplumsallık kategorilerinin kapsamına girerler. Komünal/toplumsal kadının rol normlarından bazıları, diğerlerine karşı hassas, şefkatli, ilgili ve sıcak davranmak, alçak gönüllü, romantik, sadık,

çekingen ve pasif olmaktır. Bireysel erkeğin rol normlarından bazıları ise aktif, maceracı, iddialı, çapkın, dominant ve öz güvenli olmak, saldırgan, girişken ve hırslı davranmaktır.

Hem toplumsal normlara hem de toplumsal cinsiyet normlarına uyumun altında yatan motivasyonlar içsel ya da dışsal olabilir. Birey gerçekleştirdiği eylemi yapmak zorunda kalmışsa, eylemi gerçekleştirmenin altında bir takım dışsal baskılar söz konusu ise motivasyonu dışsaldır. Birey eylemi herhangi bir zorunluluk veya ödül olmadan, sadece kendi istediği için, gönüllü olduğu için, eylemi değerli bulduğu için gerçekleştiriyorsa, bu normları benimsemişse, özümsemişse ve içselleştirmişse motivasyonu içseldir.

Çalışmamızı üzerine temellendirdiğimiz kuram olan Öz Belirleme Kuramı motivasyon kavramının, özellikle de içsel motivasyonların üzerinde önemle durur. Kurama göre psikolojik iyi oluş için gereken üç temel psikolojik ihtiyaç vardır. Bunlar otonomi, yetkinlik ve ilişkili olmaktır. Bu üç ihtiyaç içinde en önemlisi otonomidir. Otonominin gerçekleşebilmesinde içsel motivasyonlar çok önemli rol oynarlar. İçsel motivasyonlarla gerçekleştirilen eylemlerde kişi eylemi kendi iyiliği için yaptığının bilincindedir ve eylemi gerçekleştiriyor olmaktan haz alır. Ayrıca bu şekilde doğasında var olan olumlu potansiyelini de kullanmış olur.

Normların sahip oldukları yaptırım güçlerine rağmen norm dışı davranan kadınlar ve erkekler vardır. Norm dışı kalma sosyal değişme için gerekli bir ögedir. Böylece toplumlar değişen dünyaya, gelişmelere göre kendi normatif yapılarını yeniden oluşturabilirler, gözden geçirebilirler.

Belirli durumlar için toplumsal cinsiyet normunun içeriği geçersiz olabilir, bireylerin çoğunluğu farklı davranırsa da bu normlara boyun eğiyor olabilir. Sonuçta

bireyler kendi kararları ve otonomileri ile toplumsalla uzlaşma durumundadır. Toplumsalla uzlaşmanın toplumun yeniden üretimi için bir gereklilik olduğu; ancak bu uzlaşmanın ebedi olamayacağı; değişen koşullar, güçler ve değişmelerle yenileneceği göz önünde tutulmalıdır. Bu çalışmada da böyle bir diyalektik ile kadının psikolojik iyi oluşu kendi toplumsal cinsiyet normları algısı ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın sorunsalı kadınların psikolojik iyi oluşlarında toplumsal cinsiyet normlarının etkin olup olmadığının belirlenmesidir. Çalışmanın problemi feminen normlara içsel motivasyonlarla uyan kadınlar, feminen normlara dışsal motivasyonlarla uyan kadınlar, maskülen normlara içsel motivasyonlarla uyan kadınlar ve maskülen normlara dışsal motivasyonlarla uyan kadınlar şeklindeki dört grup kadının sosyo-demografik yapılarını da göz önüne alarak psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemektir.

I. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde toplumsal normlar ve işlevleri açıklandıktan sonra toplumsal cinsiyet kavramı ve toplumsal cinsiyet gelişimi ile ilgili geliştirilen farklı kuramlara değinilecektir. Daha sonra toplumsal cinsiyet normları kavramına yönelik teoriler anlatılacaktır. Feminin ve maskülen normlarla ilgili yapılmış olan araştırmalardan örnekler verilecektir.

İyi oluş ve mutluluk kavramlarını açıklayan farklı yaklaşımlarlar tanıtıldıktan sonra Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde psikolojik iyi oluş, motivasyon, otonomi kavramları açıklanacak ve konu ile ilgili yapılan çalışmalardan örnekler verilecektir. En son olarak iyi oluş ve otonomi ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar açıklanacaktır.

I.1. Toplumsal Normlar

Toplum sadece büyük ve hiyerarşik kurumlarla yapılandırılmaz. Günlük yaşamın pratiklerine hükmeden normlar dediğimiz kurallarla da yapılandırılır (Williams, 2011). Sosyal normlar bir toplumun bireylerine belli olaylar karşısında nasıl ve ne şekilde davranmaları gerektiğini belirten, öyle davranmaya zorlayan insanların birbirleri ile olan etkileşimleri sonucu ortaya çıkmış fenomenlerdir (Cialdini & Trost 1998).

İnsanlar arası ilişkilerde ve etkileşimlerde davranışlarımıza yön veren ve sınırlayan ilkeler ve kurallar olarak da tanımladığımız normlar toplumun düzeni ve devamı için gereklidir. Normlara uyum sağlanması, bireyin toplumsallaşmasını, toplum içinde var olmasını ve bireyin ilgili sosyolojik grubun içinde meşrulaşmasını sağlar. Bireylerin üzerinde psikolojik ve sosyolojik baskı da oluşturan toplumsal normlar uygun olan veya olmayan değer, inanç, tutum ve davranışları ifade ederler.

Normlar toplumun üyelerine neyi yapacaklarını veya yapmayacaklarını, yapacaklarsa nasıl yapacaklarını anlatır. Toplumsal normlar sabah karşılaştığımız kişilere günaydın demekten tutun da kapıyı birisi için açık tutmak, yolun sağından gitmek ve hatta moda çılgınlığına kadar hayatımızın her alanında yer alırlar (Paternotte & Grose, 2013). Katıldığımız toplumsal durumlarda eylemlerimizi yöneten bir ölçüt veya kural olarak tanımlanan toplumsal norm kavramı (Doğan, 2000) sosyal değerlerin somut halidirler ve toplumsal kontrolü sağlarlar.

Normlar belirsizliği azaltarak bireyler arası ilişkilerde öngörülebilirlik ve istikrar sağlar, insan davranışlarına denetim ve sınırlama getirmenin yanı sıra bireyi özgür kılarak ona yapabilme gücü ve olanağı tanırlar (Özmen 2009). Kanunlar, tüzükler, yönetmelikler gibi devletin yetkili organlarınca düzenlenip, uygulamaya konan, gerektiğinde değiştirilen, devletin ve sosyal düzenin korunmasını ve devamını amaçlayan yazılı normların yanı sıra, ulusal yasaların, anayasaların ötesinde bile konumlanabilen toplum ve onun bireyleri arasındaki ilişkilerin düzenlemeye yönelik töre, adet, gelenek, görenekler, din kuralları, görgü kuralları gibi yazılı olmayan normlar da vardır.

Normlar; toplumsal sınıflar, yaşanılan yerdeki çevresel dengeler gibi bir takım farklılıklar bakımından toplumdan topluma veya zamandan zamana göre değişebilirler. Bir toplumda uygun bulunan konuşma, davranış veya kıyafet şekli, bir diğerinde uygunsuz bulunabilir. Ancak ortak bir özellik olarak toplumsal normların, ciddi bir yaptırım gücü vardır. Toplumsal normları işler kılan da bu yaptırım sistemi olduğundan, normlar ve yaptırımlar birbirlerinden ayrı düşünülemezler (Saritaş, 2013).

Toplumsal normlara uymak kişinin o topluma kabulünü sağlarken, bu normları dikkate almamak bireyin içinde yaşadığı toplumdan dışlanmasına bile neden olabilir (Bicchieri & Muldoon, 2011). Toplumsal normlara uyum göstermeyenler, marjinal/uçta kalanlar toplum tarafından ‘sapkın’ veya ‘anormal’ olarak değerlendirilir. Çünkü toplumun nelerin normal nelerin anormal olduğu konusunda kendi içinde ortak bir kanaati vardır ve toplum bu kanıları çerçevesinde yerleşik kültürel davranış kalıpları oluşturmuştur.

Normlar, grup/toplum içinde dört amaca hizmet eder:

Grubun devamlılığını ve hayatta kalmasını kolaylaştırır.

Belirsizliği azaltır ve davranışları basitleştirir.

Grup üyelerinin kendilerini utandıracak durumlardan kaçınmalarına yardımcı olur.

Normlar özgürleştirerek, grubun temel değerlerini ifade etmelerine ve başka gruplardan ayrılan yönlerini bilmelerine yardımcı olur (Özmen, 2009).

Toplumsal norm oluşumunun psikolojik yönüne odaklanan sosyal psikolojinin kurucularından olan Muzaffer Şerif’in grup normunun oluşması deneyi (otokinetik etki deneyi) bireysel davranışlarda grubun etkisinin nasıl gerçekleştiğini göstermektedir. Bu çalışma bireysel farklılıklara rağmen sosyal düzenin nasıl da oluştuğunu gözler önüne serer. Deney sırasında birbirlerini hiç tanımayan denekler karanlık bir odaya alınır. Duvara bir ışık yansıtılır. Işık sabittir ama oto kinetik yanılısama sayesinde ışığın hareket ettiğini düşünen deneklere ışığın hangi yönde ve ne kadar hareket ettiği sorulur. Cevaplar sözel olarak alınır. Alınan ilk yanıtlar birbirini tutmamaktadır. Ancak belli bir süre sonra

farklı farklı cevaplar veren denekler kendi standartlarını bir kenara bırakıp grup halinde tek bir standart geliştirip algı konusunda bile bir norm oluştururlar (Küçükparlak, 2013).

Toplumbilimlerinin çeşitli alanları, normların farklı işlevleri üzerinde çalışmışlardır. Antropologlar normların birbirinden farklı kültürlerde nasıl işlediğine bakarlarken (Bicchieri & Muldoon 2011), sosyologlar normların sosyal işlevlerini önemsemişlerdir. Ekonomistler ise normlara uyumun ekonomik pazarı nasıl etkilediğini araştırmışlardır (Akerlof, 1976). Bu çalışmada ise normlar, toplumsal cinsiyet ile olan ilişkileri bağlamında incelenecektir. Öncelikle toplumsal cinsiyet kavramı açıklanmalıdır.

I.2. Toplumsal Cinsiyet

Toplumsal cinsiyet kavramı 1970 'lerde psikolog Robert Stroller'ın çift cinsiyetle dünyaya gelmiş kişilerle yaptığı çalışma ile ortaya çıkmıştır. Stroller toplumsal cinsiyet ve cinsiyet arasındaki farka dikkat çeken ilk kişidir (Feminist Gender Theory Summary, 2012).Cinsiyetin sosyal ve biyolojik yönleri İngilizcede “sex” ve “gender” kelimeleri ile ayrıştırılmıştır. Cinsiyet olarak

Türkçeye çevrilen “sex” kelimesi kadın ve erkek arasında var olan genetik, biyolojik ve fizyolojik farklılıklara karşılık gelmektedir. Ann Oakly tarafından alana dâhil edilen “gender” kelimesi (Blackstone, 2009) ise Türkçede “toplumsal cinsiyet” şeklinde karşılığını bulmuştur. Cinsiyet, kadın ve erkeği, toplumsal cinsiyet ise femineni ve masküleni yani kadın ve erkek olmanın ne anlama geldiğini ifade etmektedir (Kimmel, 2011).

Toplumsal cinsiyet kavramı farklı kültürde, zamanlarda ve coğrafyalarda kadınlara ve erkeklere toplumsal olarak yüklenen rolleri ve sorumlulukları ifade etmektedir. Cinsiyeti ile dünyaya gelen birey toplumsal cinsiyetini daha sonra edinmektedir. Toplumsal cinsiyet kimliğini oluştururken, ona ait değer ve normları öğrenip ve kendini kadın veya erkek şeklindeki dikotominin içinde tanımlamaktadır (Corrado, 2009). Toplumsal cinsiyetin biyolojik belirlenim ya da toplumsal bir oluşum olduğu yönündeki yaklaşımların ortak noktası toplumsal cinsiyetin bireyin kişiliğinin bir bileşeni olduğudur (Kimmel, 2011). Aşağıda yer almakta olan kuramlardan en genel olanları Psikanalitik, Biyolojik ve Sosyal İnşacı kuramlardır (Dökmen, 2012).

I.2.1. Toplumsal Cinsiyet Gelişimi Kuramları

1 Psikanalitik Kuram: Freud'un görüşlerine dayanır. Toplumsal cinsiyetin üç dönemde kazanıldığını belirtir. İlk dönem oral ve anal dönemdir. Hem kız hem de erkek çocukların cinsiyetleri bu dönemde erkektir. Oral dönemde çocuk annesini kendi ile bir bütün zanneder. Anal dönemde başlayan anne baba ve çocuk arasındaki çatışmalar çocuğun anal kontrolden yani tuvalet ihtiyacını kontrol etmekten hoşlanması ile son bulur. İkinci dönem 2 yaş civarında başlayan fallik dönemdir. Ortalama 5 yaşında cinsel kimlikler oluşur. Üçüncü dönem Ödipal dönemdir. Erkek çocuklar babaları ile özdeşim kurarlar. Kız çocuklar ise babaları için anneleri ile çatışırlar(Dökmen, 2012).

2 Biyolojik Yaklaşımlar: Bu yaklaşımlardan ilki kadın ve erkek beyinleri arasındaki yapısal farklılıklardan dolayı bilişsel yapılarının dolayısıyla da toplumsal cinsiyet gelişimlerinin de farklı olduğunu iddia eder (Kaya, 2011). İkinci yaklaşım farklı cinsiyet gelişimini hormonlara dayandırarak açıklar.

3 Sosyobiolojik Kuram (Evrin Teorisi): Toplumsal cinsiyet gelişimini Darwin'in en uygun olanın hayatta kalacağı ilkesinden hareketle açıklarlar. Toplumsal cinsiyet gelişiminin hem biyolojik hem de genetik etmenlerin etkisiyle gerçekleştiğini savunur (Francis, 2006).

4 Sosyal Öğrenme Kuramı: Toplumsal cinsiyetin öğrenilerek oluştuğunu söyler. Öğrenmenin süreçleri ise edimsel koşullanma, model alma taklit ve gözleyerek öğrenmedir (Dökmen, 2012).

5 Sosyal Bilişsel Kuram: Evrimsel faktörlerin yanı sıra sosyo- yapısal etmenlerin de varlığına dikkat çekmiştir. Toplumsal cinsiyet gelişiminde üç farklı sosyo-bilişsel etki olan model alma, doğrudan yaşantı ve öğretim önemlidir (Dökmen, 2012).

6 Bilişsel Gelişim Kuramı: En önemli kuramcılarında biri Kohlbergdir. Çocuğun kendi cinsiyetine uygun davranmayı öğrendiğini çünkü gözlemledikleri ile uyumlu davranmayı istediklerini söyler. Üç dönemde tamamlanır gelişim. İlk dönem cinsiyeti etiketlemedir. Bu dönemde iki cinsiyetin varlığını ve kendilerinin de birinden birine ait olduklarını öğrenirler. İkinci dönem cinsiyet kararlılığıdır ve bu dönemde cinsiyetin sürekliliği yavaş yavaş kavranmaya başlanır. Son dönem olan cinsiyet değişmezliği döneminde ise çocuklar dış görünüş ve cinsiyetin birbirlerinden bağımsız olduğunu görürler.

7 Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı: Çocuk tüm bilgileri bilişsel bir yapı olan toplumsal cinsiyet şemasına toplumun kadın ve erkek kavramına göre kodlar. Öğrenilmiş bir süreç olan cinsiyet tipleştirilmesi esnasında da çocuk bu şemayı kullanmayı sürdürür (Bem, 1983).

8 Toplumsal Cinsiyet Şemasıyla Bilgi İşleme Kuramı: Çocukların kendi toplumsal cinsiyetlerine ait bilgileri kendilerinin keşfettiklerini, bilgi işleme sürecinde aktif olduklarını ve şemayı kendilerinin yorumlayıp davranış seçiminde bulduklarını söyler. (Dökmen, 2012).

9 Benlik Sunuşu Kuramı: Toplumsal cinsiyetli davranışların esnek olduğunu ve durumdan duruma değişiklik gösterebileceğini ifade eder. Hem diğerlerinin beklentileri hem bireyin kendi tercihi yani bireyin kendini nasıl sunacağı toplumsal cinsiyet davranışını etkiler (Dökmen, 2012).

10 Çok Faktörlü Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kuramı: Bireylerin toplumsal cinsiyet kimlikleri birbirleri ile bağlantılı pek çok etmeden oluştuğu için toplumsal cinsiyet özelliklerinin de bir ya da iki faktörle açıklanamayacağını savunur (Dökmen, 2012).

I.3. Toplumsal Cinsiyet Normları

Toplumsal cinsiyet normları tıpkı toplumsal cinsiyet rolleri gibi cinsiyet kalıp yargılarının ya da toplumun belirlediği cinsiyet farklılıklarının yani geleneksel kadın ve erkek rollerinin yansımalarıdır (Dökmen, 2012). Toplumsal cinsiyet normları da diğer toplumsal normlara benzerler. Tıpkı diğer sosyal normlar gibi kanunların zorlaması olmaksızın da davranışları biçimlendirirler (Cialdini & Trost, 1999).

Toplumsal cinsiyet normları bireylere bir kadın veya bir erkek olarak nasıl hareket edeceklerini, davranacaklarını bildirirler. Kadının ve erkeğin yapıp ettiklerini hatta düşündüklerini ve hissettiklerini bile belirlerler. Yaptıkları belirlenimlere uymayanları ise dışlarlar. Toplumsal cinsiyet normları feminen ve maskülen olmak üzere iki gruba ayrılır.

Türk Dil Kurumu feminen kelimesini kadınsı olarak dilimize çevirmiştir. Yani feminenlik bir kadına atfedilen karakteristik özelliklerdir. Bu özellikler ebeveynler, öğretmenler, akranlar ve medya gibi sosyal ajanlarca bireylere öğretilirler (Mahalik, vd.,2005). Feminenlik ve maskülenlik kavramları öyle inşa edilmişlerdir ki sadece bir diğerinin ışığında açıklanabilirler. Feminenlik ve maskülenlik dikotomik yapılardır. Dolayısıyla normlar da birbirlerine oldukça zıttır. Kadının duygusal, hassas, şefkatli, özverili, anlayışlı, nazik, merhametli, bağımlı ve toplumsal olması feminen normlardır ve erkek için bunlar kaçınılası özelliklerdir. Hırslı, talepkar, baskın, gözü pek, maceracı, analitik, lider, egemen ve bireyci olmak ise maskülen normlardır ve kadında olması istenmeyen özelliklerdir (Fine, 2010/2011). Doğuştan cesur olan erkek korurken çekingen kadın korunmayı bekler. Ataerkil yapının özne konumuna yerleştiği yani birincil fail pozisyonunu işgal eden erkek ailenin geçimini sağlamakla yükümlüdür ve bunun için dışarıda çalışırken kadın ev içinde çocukları yetiştirmekle yükümlüdür. Aslında romantik gibi görünen flört normları bile dikotomik ve cinsiyetçidir. Flört ederken erkek dominant kadın ise pasif roller üstlenir. (Glick & Hilt, 2000). Erkek kapıyı açar, siparişi verir, hesabı öder, otomobili kullanır, eve bırakır...

I.3.1. Toplumsal Cinsiyet Normları Üzerine Farklı Yaklaşımlar

Fransız varoluşçu yazar, filozof ve feminist Simone de Beauvoir kadınların bağımlı kılındığını düşündüğü toplumsal cinsiyet normları için üzerinde düşünülmeden içselleştirilmiş, beden bilincine dayatılmış, bedenimizce üstlenilerek dünyada bir varlık alanını oluşturmuş bir yapı olarak tarif eder. Beauvoir ayrıca bu normların tarihsel bir

belirlenmişlik sonucu oluştuğunu ve dolayısıyla bilinçli seçimler yoluyla aşılabileceğini belirtmiştir (Direk, 2012).

Amerikalı post yapısalcı filozof Judith Butler ‘dayatmacı bir belirleyen’ dediği toplumsal normları ortak bir standart yaratma aracı olarak tanımlar. Butler’a göre toplumsal cinsiyetin bir norm olması, onun toplumsallıktan beslenerek maddileştiğinin göstergesidir (Kutlu, 2012). Ve bu dayatmacı toplumsal cinsiyet normları neyin “normal” neyin “anormal” ya da “patolojik” olduğunu belirlemenin yanı sıra bedeni cinsiyetlendirerek, cinsiyetli özneyi de üretirler. Butler ayrıca toplumsal cinsiyetin, bir toplumsal inşa olmasının yanı sıra başka bir yönüne; onun heteroseksüel normatifliğine de dikkat çeker. (Butler, 2010). Heteroseksüellik toplumların doğrusudur, olması gerekenidir, normaldir. Toplumsal cinsiyet normları da heteroseksüellik sınırları içinde belirlenmiştir. İşte bu egemen heteroseksüel normlar yüzden gey, biseksüel lezbiyen gibi diğer cinsel yönelimler kabul edilmezler ve hor görülürler (Schutte, 1997).

Amerikalı psikolog ve akademisyen Lawrence Kohlberg çalışmasında (Brownlie 2006’da belirtildiği üzere)toplumsal cinsiyete uyumun sağlıklı bir psikolojinin gereği olduğunu belirtir. Fransız düşünür ve sosyal teorisyen Michel Foucault, toplumsal cinsiyetin düzenleyici rejimin çok önemli bir enstrümanı olduğunu belirtmiş ve toplumsal cinsiyetin bireyin biyolojik cinsiyetinin doğal bir ifadesi ya da yansıması değil, bireylere biyolojik cinsiyetlerine göre ne yapmalarını ve yapmamalarını söyleyen bir inşa olduğunu ifade etmiştir (McLaren, 2002).

Bu çalışma her ne kadar kadınlarla gerçekleştirilmiş olsa da ve dolayısıyla daha çok feminen normlarla ilgili olması beklense de feminen normların, maskülen normların

tam tersi oldukları gerçeğinden hareketle, toplumsal cinsiyet normları olgusunu daha iyi görebilmek adına kısaca maskülen normlar hakkındaki çalışmalara da değinilecektir.

I.3.2. Maskülen Toplumsal Cinsiyet Normları Hakkındaki Çalışmalar

Değineceğimiz ilk çalışmaRon Levant tarafından geliştirilenEril Rol Normları Ölçeği'dir (Male Role Norms Inventory) (MRNI). Bu ölçek ile Levant geleneksel maskülen ideolojiyi 7 boyutta tanımlamıştır (Levant, 2004).

Bunlar feminen olan her şeyden uzak durma gerekliliği, kişinin duygusal hayatını sınırlaması, sertlik ve saldırganlık vurgusu, kendine güvenli olma, başarıyı her şeyin üstünde tutması, cinsellikte nesneleştiren ve ilişkisel olmayan tutumlar, homoseksüellerden korkmak ve onlardan nefret etmektir. Daha sonra yaptığı güncelleme ile maskülen normları şu şekilde belirlemiştir;

Duygusallığı bastırmak, özgüven, mekanik becerilere dayalı özgüven, azınlık olan cinsiyetlere karşı olumsuz tutumlar, feminenlikten kaçınma, cinselliğe önem verme, sertlik/saldırganlık ve baskınlık(McKelvey, 2012).

Mahalik'in Maskülen Normlara Uyum Ölçeği'nde (CMNI) belirlenen 11 maskülen norm ise kazanma, duygusal kontrol, risk alma, saldırganlık, baskın olma, çapkın olma, özgüven, çalışma hayatına öncelik verme, kadın üzerinde güce sahip olma, homoseksüelleri küçümseme ve statü peşinde koşmadır. (Mahalik ve diğ., 2003).

Her iki maskülen norm ölçeğinde kendine yer bulmuş olan saldırganlık hakkında pek çok araştırma vardır (Berke, Sloan, Parrott, & Zeichner, 2012).Saldırganlıkla ilgili çalışmalarının sonucunda Richardson& Hammock(2007) agresif davranışları kişinin

biyolojik cinsiyet uyumundan çok, toplumsal cinsiyet uyumunun etkilediğini belirlemiştir. Yani erkek, toplumun belirlediği toplumsal cinsiyet normlarına ne kadar uyumlu hal ve tavır içersindeyse o kadar agresif ve dominanttır diyen pek çok çalışma mevcuttur (CMNI; Mahalik vd., 2003, Richardson & Hammock, 2007). Parrott and Zeichner' e göre (2003) geleneksel maskülen normlara bağlıları daha yüksek olan erkekler, daha düşük olana erkeklere göre kadınlara daha saldırgan davranmaktadırlar.

Kogut, Langley, and O'Neal 'ın (1992) araştırmaları da toplumsal cinsiyetin biyolojik cinsiyetten daha etkin olduğunu desteklemektedir. Onların çalışmalarına göre maskülen özellikleri daha fazla onaylayan kadınlar bile, daha az onaylayanlara göre daha saldırgandırlar.

Hipermaskülen kavramı maskülen toplumsal cinsiyet rollerine aşırı bağlılığı ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar hipermaskülen erkekleri kadınlara karşı duygusuz cinsel tutumlar sergileyen, tehlikeyi heyecanlı bulan, vahşetin erkekçe olduğuna inanan erkekler olarak tanımlamaktadır. (Reidy, Shirk, Sloan, & Zeichner, 2009).

I.3.3. Toplumsal Cinsiyet Normlarına Uymak Ya da Uymamak

Soloman, Greenberg ve Pyszczynski'nin çalışmalarında (Mahalik, 2004'te belirtildiği üzere) toplumsal cinsiyet rolü normlarına uymanın sonucunda kabul görmenin bireyin öz güvenini ve öz değerini artırdığı görülmektedir. Fakat Pleck'in çalışmasında (Mahalik, 2004'te belirtildiği üzere) ise bazı toplumsal cinsiyet normlarının işlevsiz kaldığını ve bu yüzden bu normlara genellikle uyulmadığını görülmektedir. Örneğin şiddet, saldırganlık, risk alma gibi maskülen normlara uyumun fiziksel ve psikolojik bir takım olumsuz sonuçlar doğurması muhtemeldir.

Diğer yandan da norm dışı davranmanın bedeli erkekler için kadınlar için olduğundan daha ağırdır (Levant,2004). Yapılan çalışmalar sonucunda toplumsal cinsiyet rolü normlarına uyum sağlayamamanın erkeklerde depresyona, anksiyeteye, düşük özgüvene, homofobiye, madde bağımlılığına ve bir takım sağlık sorunlarına neden olduğu ortaya konulmuştur (O'Neil, 2008).

Toplumsal cinsiyet normlarına uymayanlar da tıpkı diğer toplumsal normlara uymayanlar gibi toplum tarafından genellikle çeşitli şekillerde cezalandırılırlar. Bireysellik erkek, toplumsallık ise kadın normu olarak kabul gördüğünden bireysel davranan kadınlar genellikle toplum tarafından olumlu karşılanmazlar (Good ve Sanchez: 2003). Fakat tüm bu toplumsal baskılara rağmen bazı kadınlar ve erkekler bu normların dışına çıkarlar. Çünkü bireyler toplumsal normlara göre tutumlarını oluştururlar. Fakat tutum oluşturma sürecinde sadece sosyal normlar etkili değildir. Bireylerin geçmiş yaşantıları, mizaçları, zihinsel kapasiteleri ve başka özellikleri de etkilidir (Özmen, 2009). İşte tam da bu yüzden bazı erkekler çocuklarının altlarını değiştirir, yemek yapar, duygusal ve şefkatli olurlar. Bazı kadınlar ise bireysel olur, kendine güvenli tutumlar sergiler, hırslı ve iddialı olur yöneticilik yaparlar yanlarında bir erkek olmadan bara gider ya da cinsel ilişkiyi başlatırlar.

Yani aslında toplumsal cinsiyet normları son derece doğal ya da içgüdüsel zannedilen cinsel davranışları da yönlendirip sınırlandırılırlar. Geleneksel cinsel senaryo erkekten daha baskın kadından daha itaatkâr olmasını ister. Bu senaryo dominant erkeğin cinselliği başlatmasını, yönlendirmesini ve cinsel birlikteliğin niteliğini belirlemesini de içerir. Bu normlar sahici ve memnuniyet verici birlikteliğin anahtarı gibi sunulsa da Sanchez ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptıkları çalışma bize bunun tam da böyle

olmadığını göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarını kısaca özetlemek gerekirse; kadınlar için itaatkâr cinsel davranış genellikle geleneksel toplumsal cinsiyet senaryolarının bir sonucudur.

Fakat pek çok araştırma kadınların zannettiklerinin tam aksine erkeklerin daha az itaatkâr kadınları cinsel partner olarak tercih ettiklerini ve erkeğin cinsel güveninin kadın cinsel aktivite başlatmadığında zayıfladığını ileri sürmektedir (Dworkin & O’Sullivan, 2005). İşte bu yüzden geleneksel cinsel senaryoya bağlı kalmak, cinsellikten ve bunun sonucunda ilişkinin tamamından alınan tatmini hem kadın hem de erkek için baltalar denilmektedir. Erkek kadının itaatkârlığını cinsel isteksizlik ve tatminsizlik şeklinde algılayabilmektedir. Kadın için olan itaatkar cinsel senaryolar sıklıkla kadın adına daha çok istenmeyen cinsel davranışa yol açmakta ve kadının zevkli ve tatmin edici cinsel deneyimler yaşamasına engel olmaktadır (Sanchez ve diğ., 2012).

Son birkaç on yıldan beri araştırmacılar kadınların cinsel girişkenlik düzeylerinde bir artışın yanı sıra uzun dönemli ilişkilerde ilişkiyi daha sık başlattıklarını gözlemlemişlerdir. Bu daha eşitlikçi senaryolara doğru yönelime rağmen çoğu heteroseksüel kadın ve erkek geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri olan baskın erkek ve itaatkâr kadın rollerini sürdürmektedirler. Erkeğin özellikle itaatkar bir partner beklentisi yoksa ya da kadın özgür iradesi ile itaatkar istemiyorsa, kadını pasif erkeği aktif olan şekilde belirleyen ve buna paralel olarak cinselliği başlatanın da yönlendirenin de erkek olması gerektiğini empoze eden toplumsal cinsiyet normları hem cinsellikten hem de ilişkinin tamamından alınan hazzı olumsuz etkilemektedir. Yani bulgulara göre itaatkâr

role uyum için pek de istekli olmayan kadının kendine ve partnerine etkileri olumsuzdur.(Sanchez ve diğ.).

Sanchez ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği bu çalışmada edinilen belki de en çarpıcı bulgu ise; kadının itaatkâr davranışının erkeğin arzularını, isteğini ve ilgisini öngörmesi ama erkeğin itaatkâr davranışının genellikle kendi arzu ve ilgisini öngörmesidir. Yani erkekler çoğunlukla sadece kendileri istiyorsa itaatkâr davranırken, kadın genellikle erkek istediği için veya öyle zannettikleri için itaatkâr olmaktadır. Twenge' in çalışmasında (Good & Sanchez, 2010'da belirtildiği üzere) araştırmalar yıllar içinde kadınların daha bireysel/maskülen özellikler edindiklerini göstermektedir

Çalışmanın başında ifade ettiğimiz toplumsal cinsiyet rol normlarının bir gereği olarak toplum erkeklerin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak her zaman kadınlardan daha güçlü olmasını beklemektedir (Dökmen, 2012). Bu güçlü olma durumu ile ilgili yapılan bir çalışmada acıya dayanıklı olma ve toplumsal cinsiyet normlarına uyum ilişkisi ele alınmıştır.

Acıyı hissetme olgusunun hem fiziksel hem de psikolojik boyutları olduğundan hareketle erkeklerin acıya kadınlardan daha fazla dayanıklı olmaları gerektiğine inanılır.Fakat erkeklerin acıya daha dayanıklı oldukları iddiasının altında bile toplumsal cinsiyet normlarının yattığını iddia eden bu çalışmanın sonuçlarına göre maskülen normlara sıkı sıkıya uyan erkeklerin feminen normlara sıkıca uyan kadınlara göre acıya daha fazla dirençli oldukları, toplumsal cinsiyet normlarına düşük uyum gösteren bireylerin aralarında ise bu bağlamda fark olmadığı görülmüştür (Pool, vd., 2007).

Daha önce belirttiğimiz üzere bireyler içinde buldukları şartlar, geçmiş yaşantıları, miraçları ya da zihinsel kapasiteleri nedeni ile normatif yapılarını tekrar oluşturabilirler. Oluştururken de karşı cinsin normlarını benimseyebilirler. Buna örnek olabilecek bir çalışma, empati ve toplumsal cinsiyet normları hakkındadır.

Empati kurabilme kadınlarla özdeşleşmiştir yani feminen olarak kabul edilen normlardandır. Fakat erkek çocukların da oldukça yüksek değerlerde empati kurabildiklerini gösteren çokça çalışma mevcuttur. Pollack'ın (2002) araştırma bulgularına göre anne ve babanın birlikte yetiştirdiği fakat duygusal ihtiyaçları özellikle baba tarafında karşılanan erkek çocuklar, tipik maskülen rol normlarını (öz güvenli, coşkulu, hareketli) benimsemenin yanı sıra, kişiliklerinde büyük esneklik özellikleri göstermektedirler. Bu erkek çocuklar, kızlarla olan ilişkilerinde olumlu tutumlar sergileyip onlarla iletişim kurabilme becerisine de sahiptirler. Bir başka deyişle kadın/anne baskın bir şekilde hayatında yer almasa bile, erkek çocuklar hassas ve duyarlı olabilmekteler. Bahsettiğimiz tüm bu çalışmaların ortak sonucu toplumsal cinsiyet normlarının sabit ve değişmez olmadığıdır.

I.4. İyi Oluş

Toplumsal cinsiyet normlarına uyum ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin inceleneceği bu çalışmada anahtar bir kavram olan iyi oluş denildiğinde akla gelen ilk kavramlar mutluluk, haz, doyum, refah ve yaşam kalitesidir (Yetim, 2001). Tüm bu kavramlar arasında en yaygın olanı ise mutluluktur. Mutluluk duygusal tonu ağır basan ifadeleri, iyi oluş ise bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsar.

Psikolojik iyi oluş ise odağına gelişim, büyüme, kendini gerçekleştirme olgularını da katarak iyi olmanın salt hedonik yanına değil benlik ve sosyal ilişkilerle birlikte bütünselliğine vurgu yapar. Mutlu olduğunu ifade eden bir kişinin, psikolojik olarak da iyi olduğu söylenemez (Deci & Ryan 2008).

İyi oluş kavramının karşılığının tamamen mutluluk olamayacağını savunan bilim insanları literatüre farklı iyi oluş kuramları kazandırmışlardır. Dolayısıyla çalışmamızın odağında yer alan psikolojik iyi oluş ya da öznel iyi oluş gibi farklı iyi oluş kavramları da birbirlerinden farklı anlamlar ifade etmektedir (Topuz, 2013).

I.4.1. Mutluluk

Chirkov, Sheldon ve Ryan'ın da ifade ettikleri gibi (2013) bilim ve teknoloji bu kadar ilerlemiş, doğanın pek çok gizemini çözmüş, bilinmezlere ışık tutmuş olmasına rağmen hayat bir türlü kolaylaşmamıştır. Tüm dünyanın mutlu olmanın peşinde koşmasına rağmen sadece küçük bir grup insan mutluluğu yakaladığını söyleyebilmektedir.

Tarihçi McMahon'a göre mutlulukla ilgili teorilerin kaynağında Antik Yunan yer almaktadır. Medeniyetlerin karanlık çağlarında, insanın tek derdinin hayatta kalmak olduğu zamanlarda, mutluluk tanrıların keyfine ya da şansa kalmış bir kavramdı. İnsanların mutluluk üzerinde kontrollerinin olabileceği akıllara gelmezken Sokrates mutluluğun elde edilebilirliğini savunur. Sokrates'in öğretilerinden yola çıkan Aristoteles, eudaimoninin doğası üzerine odaklanır. Sokrates mutluluğu aklın ışığında sürdürülen bir yaşam, ahlaki değerler ve erdemlerle ilişkilendirir (Chirkov , Richard, M.,& Sheldon, , 2011).

Aristoteles ise eudamonia için anahtar bir kavram olan erdemin doğru seçimleri yapmayı da kapsadığını ifade eder (Deci & Ryan, 2008). Sokrates'in izinden giden Stoacı felsefeciler, mutluluk için şu saptamalarda bulunmuşlardır.

- 1) Mutluluk tüm insanlığın en büyük arzusu olduğu kadar ulaşılabilir bir hayat amacıdır.
- 2) Eudaimonik mutluluk insanlara hiç bir duyuşsal mutluluğun veremeyeceği doyumu sağlar.
- 3) Mutluluk bireyin otonom olmasıdır. Otonomi bireylerin ahlaki değerlerini oluştururken, hayatlarına ilişkin kararlar alırken, hedeflerini belirlerken, mantıksal muhakeme yoluyla bir öz denetime sahip olmaları anlamına gelmektedir.
- 4) Otonomiye de mutluluğu da mümkün kılan bireylerin mantıklı düşünebilme, kapasiteleridir (Chirkov, Ryan , & Sheldon, 2011).

MS 1. Yüzyılda eudaimonik felsefesi yerini önce ilk sonra Ortaçağ Hıristiyanlığının öğretilerine bırakmıştır. Artık mutluluğun tanımı değişmiştir. Mutluluğun fani dünyada elde edilemeyeceği; sadece ve sadece diğer dünyada bu dünyadaki tanrıya adanmışlığın mükâfatı olarak sunulacağını iddia eden Ortodoks doktrini yaygınlaştırmıştır. Mutluluk elde edilebilir olmadığına göre otonomi ve özgürlüğe de ihtiyaç kalmamıştır. Bu durum Rönesans'a kadar devam etmiştir. Rönesans'la birlikte insan tekrar yetkin hale gelmiştir.(Chirkov, Ryan, & Sheldon, 2011).

I.4.2. Hedonia ve Eudaimonia

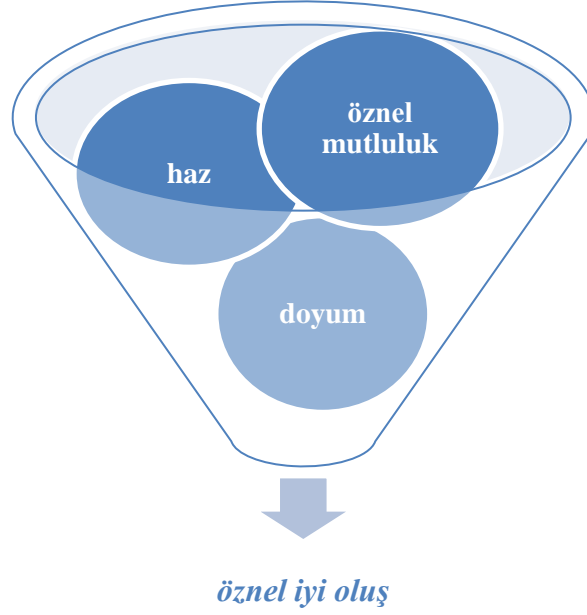
İyi oluşu iki farklı gelenek olan hedonia ve eudaimonia üzerinden inceleyebiliriz. Hedonizm merkezine mutluluk ve hazzı yerleştirir. Mutluluğu da olumlu ve olumsuz duygular bağlamında alır. Yaşam doyumunu dikkate almaz (Deci & Ryan 2008).

Eudaimonism / psikolojik işlevselcilik ise kişinin iyi bir hayat sürüp, potansiyelini gerçekleştirme ile ilgilidir (Deci & Ryan 2008). Eudaimonia daha sabit, daha uzun süren bir hedonik mutluluğa neden olur. İyi oluş çalışmalarındaki eudamonik gelenek Aristoteles'in mutluluk felsefesinden filizlenmiştir (Deci, Huta & Ryan, 2008). Aristoteles'e göre eudaimonia bir his, bir duygu değil, bir karakter tanımıdır. Eudaimonia zihinsel bir durum, olumlu bir his yada doyumun bilişsel bir değerlendirmesi değildir. Eudaimonia bir yaşam biçimidir (Deci, Huta & Ryan, 2008).

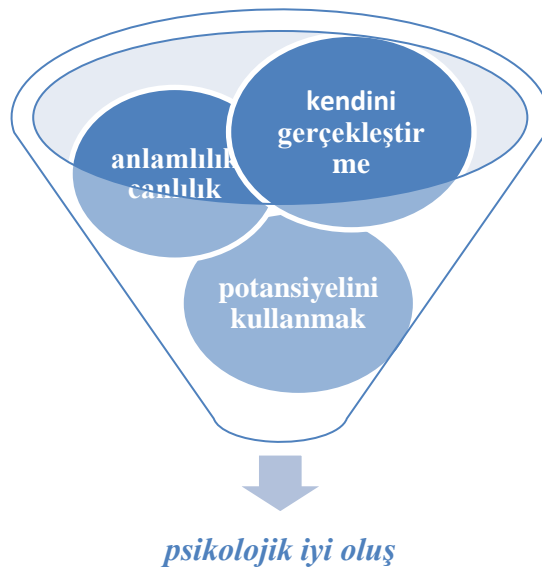
Aristoteles'in eudaimonia kavramının pek çok ögesi psikolojik iyi oluş için önemlidir. Hedonia ise öznel iyi oluş için önem arz eder.

Görüleceği gibi eudaimoniyaya dayanan psikolojik iyi oluş bireyin kendi öz güçlerini ve yeterliliklerini temel alır. Burada esas kişinin kendi anlam, yeterlilik ve kapasitelerinin farkına vararak kendini geliştirmesi ve büyümesidir. Böyle bir yaşamı hedefleyen bireyin yaşadığı sürecin doğal sonucu iyi oluşur. Öznel iyi olmada ise odak daha dardır. Odağın merkezinde haz, doyum ve öznel mutluluk vardır. Bireyin yaşamını bu üç öğeye odaklanarak değerlendirmesi öznel iyi oluşur.

Şekil 1. Hedonist Felsefenin İyi Oluş Anlayışı



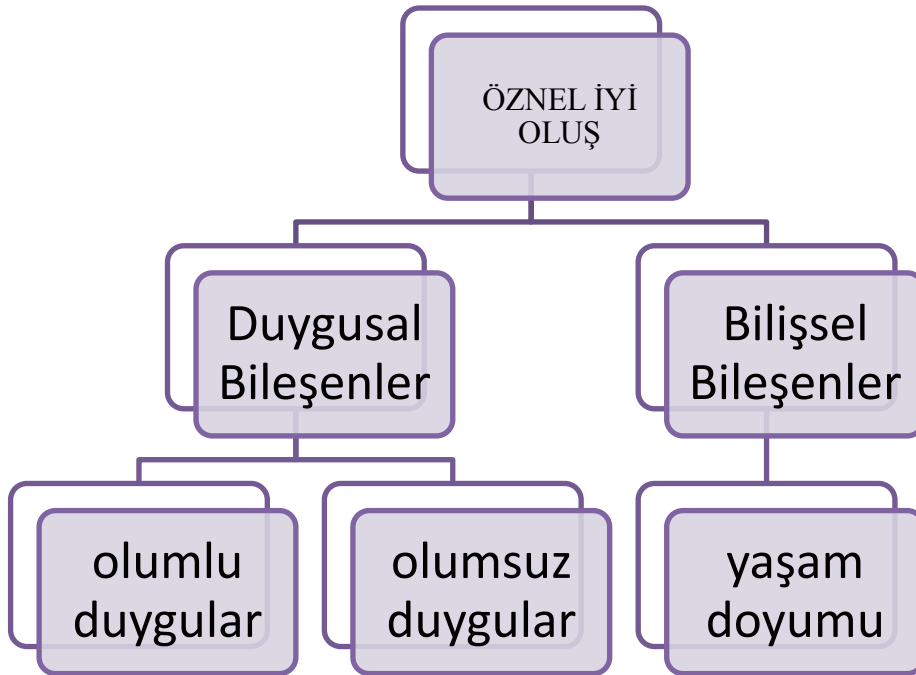
Şekil 2. Eudaimonik Felsefenin İyi Oluş Anlayışı



I.4.3. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını, kendi bakış açısı ile değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir(Yetim,2001). Birbirlerinden bağımsız olmayan duyuşsal ve bilişsel öğeleri barındırır (Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Yaşam doyumu bilişsel öğedir.Olumlu ve olumsuz duygular ise duyuşsal öğelerdir. Öznel iyi oluş da olumlu duyguların yoğunluğundan çok sıklığına bağlıdır.(Cenkseven, 2004). Ayrıca geçici değil uzun uzun süreli duyguları önemser (Yetim, 2001).

Şekil 3. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri



I.4.4. Psikolojik İyi Oluş

Bu bölümde önce psikolojik iyi oluşun içerisinde yer aldığı pozitif psikoloji bakış açısı tanıtılacak, daha sonra olgu ayrıntılarıyla incelenecektir.

Pozitif Psikoloji: İnsan davranışının sürekli olumsuz yanlarını görüp bunlara odaklanan geleneksel psikolojinin aksine, pozitif psikoloji insanların pozitif davranışlarına odaklanır. Geleneksel psikolojiye göre insan bencil ve kendi merkezidir. Başarılı olma eğiliminde değil hatalar yapma eğilimindedir. İnsana yozlaşmış, korkak, yetersiz, bencil gibi sıfatları yakıştırıp hep olumsuz yönlerini ele alma yaklaşımı Freud ile başlar ve 20 yüzyıl boyunca aralarında evrimcilerin, davranışçıların, klinik psikologların da bulunduğu pek çok önemli psikoloji akımını etkisi altına alır (Sheldon & Ryan, 2013).

Pozitif psikoloji, yıllar boyu süregelen insanla ilgili bu olumsuz yaklaşımlara tepki olarak ortaya çıkar. İnsanın doğal olarak öğrenmeye, büyümeye meyilli olduğu gibi olumlu yönlerini ön plana çıkarmaya kararlıdır (Sheldon & Ryan, 2013).

1980’li yıllarda çalışılmaya başlanan psikolojik iyi oluş, Ryff tarafından psikolojik fonksiyonların öznel belirleyicilerinin incelenmesi şeklinde tanımlanır. Yani duygulanım ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaz (Topuz, 2012). Hefferon ve Boniwell’in çalışmalarında (Topuz, 2013’te belirtildiği üzere) bu yaklaşıma göre mutluluk sadece iyi hissetmek olarak algılamamanın ötesinde, kendini gerçekleştirme için erdeme uygun hareket etmedir. İnsanların mutlulukları ve iyi oluşları otonom olarak gerçekleştirdikleri hareketlerden, davranışlardan ve yine otonom bir şekilde belirledikleri yaşam hedeflerinin peşinden gitmelerinden, bağımsız değildir (Chirkov, Ryan , & Sheldon,

2011). Psikolojik iyi oluşun altı bileşeni vardır. Bunlar; kendini kabul, olumlu ilişkiler, otonomi, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişimdir (Ryff & Keyes, 1995). Aşağıda bu özellikler kısaca açıklanmıştır.

1. Kendini kabul: Bireyin kendi ve yaşamı ile ilgili olumlu ve olumsuz tüm yönleri bilip kabullenmesi ve kendinden hoşnut olmasıdır.

2. Olumlu ilişkiler: Bireyin diğerleri ile sıcak ve güvenilir ilişkiler kurabilmesidir.

3. Otonomi: Bireyin kendi özgür iradesini kullanabilmesidir. Kişinin kendi yaşamı ile ilgili kararları kendisinin alabilmesidir.

4. Çevre hâkimiyeti: Bireyin kendi psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda çevresini oluşturması ve onu etkin bir biçimde yönlendirebilmesidir.

5 Yaşam amacı: Bireyin yaşamının bir hedefi ve anlamı olmasıdır.

6 Kişisel gelişim: bireyin önceden ulaştığı hedeflerle yetinmeyip sürekli kendini gerçekleştirmenin ve potansiyelini geliştirmenin peşinde olmasıdır. Kişisel gelişim için birey yeni deneyimlere de açık olmalıdır (Ryff, 1989).

İyi oluşun doğasını daha iyi anlayabilmek için Ryff ayrıca yaş ve toplumsal cinsiyete de odaklanmıştır. 18-29 yaşlar arasındaki genç yetişkinleri, 30-64 yaş arası orta yaşlılarla ve 65 yaş ve üstü yaşlılarla karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırmanın sonuçlarına göre çevresel hâkimiyette ve otonomide yaşa paralel bir artış tespit etmiştir. Bu artış özellikle genç yetişkinlik ve orta yaş arasında daha belirgindir. Yaşam amacı ve kişisel gelişim bağlamlarında ise yaş ile ters orantılı bir ilişki söz konusudur. Yaş arttıkça yaşam amacı ve

kişisel gelişim değerlerinde bir düşüş gözlenmiştir. Bu düşüş özellikle orta yaş ve yaşlılık arasında daha belirgindir. Kendini kabul ve diğerleri ile olumlu ilişkiler bağlamında ise bu üç yaş grubu arasında herhangi bir fark görülmemiştir (Ryff,1991). Her iki araştırmada da (Ryff, 1991; 1989) kişisel gelişim ve diğerleri ile olumlu ilişkiler bağlamlarında kadınlar erkeklerden çok daha yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Sonuçta psikolojik iyi olmanın çok boyutlu doğasına ilişkin görgül bulgular elde edilmiştir. Günümüzde bu bulguları teyit eden ve geliştiren çok sayıda araştırma vardır (Bkz Ryff & Keyes, 1995, Dec,& Ryan, 2000, Good&Sanchez, 2010, Sanchez, Crocker & Boike, 2005, Sanchez, Phelan, Moss-Racusin,& Good, Saunders & Kashubeck-West, 2006). Bu çalışmada kadınların psikolojik iyi oluşları ilgili bakış açısıyla incelenecektir. Ayrıca çalışmamızda psikolojik iyi oluş bir bütün olarak değerlendirilecektir.

I.4.4.1. Öz Belirleme Kuramı

Türkçeye Öz Belirleme Kuramı şeklinde çevrilmiş olan Self Determination Theory de benzer bir psikolojik iyi oluş tanımı ile karşımıza çıkar. Zaten öz belirleme kuramı pozitif psikolojinin bir ilk örneğidir. Çünkü iyi oluş, en uygun motivasyonu ve dolayısıyla performans, toparlanma ve kişisel gelişim gibi bir takım olumlu sonuçları açıklamak için uygundur (Sheldon & Ryan, 2011).Kuramın öncüleri Edward Deci ve Richard Ryan'dır (Çankaya, 2009). Ryan, Kuhl ve Deci (1997) teoriyi organizmik bir meta teorinin yanı sıra geleneksel ampirik metotları da kullanan, bireylerin motivasyonlarına ve kişiliklerine yönelik bir yaklaşım olarak tanımlarlar. Kuram altı teori üzerinden şekillenir (Deci, Ryan 2000).

1 Bilişsel Değerlendirme Teorisi Covaluation Theory (CET) :

Her bireyde doğuştan var olan içsel motivasyonu merkezine alır. Kişinin eylemlerini kendi iyiliği için yaptığı hissini yaşattığı doyumunu önemser. Yetkinlik ve otonominin içsel motivasyon için önemine dikkat çeker.

2 Organizmik Bütünleşme Teorisi: Organismic Integration Theory (OIT)

Dışsal motivasyonu merkezine alır. Dışsal motivasyonu birey ne kadar içselleştirebilirse o kadar otonom olacağı belirtilir. Bu içselleştirme bir süreçtir dört boyutu vardır. İlk boyutunda tamamen saf bir dışsal güdülenme söz konusuken son boyutta oldukça kendi belirlenimleri sonucu ortaya çıkan bir motivasyon vardır (Kauffman,Soylu, Duke, 2011).

3 Nedensellik Yönelimi Teorisi (COT):

Otonom olmak ya da olmamak konusunda insanlar arasındaki bireysel farklılıklara odaklanır (Exercise Motivation Measurement, 2014).Üç farklı nedensellik yönelimi vardır. Bunlar otonom yönelim, kontrol yönelimi (burada birey ödüllere kazançlara ve onay almaya odaklıdır) ve amotive/ kişisel olmayan (kişinin nötr olduğu) yönelimlerdir.

4 Temel Psikolojik ihtiyaçlar Teorisi: Basic Psychological Needs Theory (BPNT):

Öz belirleme kuramının göre aktif bir organizma olan insanın doğuştan getirdiği üç temel psikolojik gereksinimi vardır. Bunlar otonomi, yetkinlik ve ilişkili olmaktır. Bu gereksinimlerin karşılanması iyi oluşun, eudaimoninin anahtarıdır (Ryan & Frederick, 1997). Olumsuz davranışlar ise ihtiyaçların engellenmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Otonomi bireylerin eylemlerini isteyerek başlatması ve gerçekleştirmesidir (Ryan ve Deci,2000). Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde otonomi kavramı detaylı olarak incelenecektir. İkinci gereksinim olan yetkinlik bireyin çevresi ile baş edebilecek yetkinliğin kendinde var olduğunu hissedebilmesidir. Birey bu doyumunu istediği etki ve sonuçları elde ettikçe yaşar Son psikolojik ihtiyaç olan ilişkili olma ise içinde yaşadığı topluma kendini ait hissetmesi onlara kendini yakın hissetmesidir (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000).

5 Hedef İçeriği Teorisi Goal Contents Theory (GCT) :

Bazı hedeflerin iyi oluş düzeyini artırma şansı diğer hedeflere göre daha fazladır. Çünkü temel psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılamaya dönük hedeflere ulaşmak iyi oluşumuzu olumlu yönde etkiler. Bir başka deyişle konu hedefler ve iyi oluş ilişkisi olduğunda hedeflerin içsel mi yoksa dışsal mı olduğu önemlidir. Şan, şöhret, para, güzellik gibi hedefler dışsal hedefler olup iyi oluşa olumlu etkisi içsel hedefler kadar yüksek değildir. Yakın ilişkiler kurmak, kişisel gelişim kaydetmek gibi hedefler içsel hedeflerdir ve iyi oluş ile yakından ilişkilidirler.

6 İlişki Motivasyon Teorisi: Relationship Motivation Theory (RMT) :

Üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olan ilişkili olma ile ilgilidir. Bireyin diğer insanlarla mutlaka bir miktar ilişki halinde olması gerekmektedir. Bu iyi oluşun bir gerekliliğidir.

I.5. Motivasyon:

Öz belirleme kuramı için bilişsellik çok önemli olduğundan motivasyon kavramı üzerinde önemle durmaktadır. Motivasyonlar özellikle de yarattıkları sonuçlarından dolayı

önemlidirler (Ryan, Deci, 2000). Kuram motivasyonları içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırır. Bir performansı gerçekleştirirken hiç ya da çok az motivasyonun olması şeklinde tanımlanan amotivasyon, bu kategorileştirmenin içinde kendine yer bulamamıştır.

Deci ve Ryan'a göre (1985) içsel motivasyonlarla gerçekleştirilen eylemler herhangi bir zorunluluk veya ödül olmaksızın kişinin gönüllülükle gerçekleştirmek isteyeceği eylemlerdir. Bir başka deyişle kişi gerçekleştireceği eyleme bizzat değer veriyor, bunu önemli buluyorsa motivasyonu içseldir. Ayrıca motivasyonları içsel olduğunda, insanlar kendilerini hem otonom hissederler hem de seçenekleri olduğunu düşünürler (Grolnick, Gurland, DeCoursey & Jacob, 2002).

İnsan doğasında var olan olumlu potansiyelin en güzel dışa vurumu, en iyi ifadesi olan içsel motivasyon her insanın doğasında zaten vardır. Fakat bu motivasyonun devamı için birey çevresinin desteğine ihtiyaç duyar. Destekleyici durum yoksa sekteye uğrar. Bu yüzden Öz Belirleme kuramının hedefi içsel motivasyonu neyin doğurduğunu ortaya çıkarmak değil, onu ortaya çıkaran, devamlılığını sağlayan şartların neler olduğunu bulmaktır (Deci, Ryan, 2000).

Dışsal güdülenme, içsel güdülenmenin aksine, bir eylemi gerçekleştirirken bir takım dışsal sonuçların elde edilmesi amacıyla içinde barındırır (Ryan ve Connell, 1989). Dışsal güdülenmede dış güçlerce bir zorlama söz konusudur yani dışarıdan bir itici güç bireyi harekete geçiriyordur. Dışsal motivasyonun tek bir tanımı yoktur. Çünkü barındırdığı otonomi değerlerine paralel olarak 4 farklı türü vardır (Deci, Ryan 1987). Ryan ve Deci (2009) bu dört tür dışsal motivasyonu öz belirleme bazında yüksekten düşüğe doğru şöyle sıralamakta ve tanımlamaktadırlar;

1 Bütünleşmiş (integrated regulation): içinde en yüksek değerde otonomi barındıran dışsal motivasyon türüdür. Belirlenmiş düzenlemeler birey tarafından tamamen içselleştirildiğinde bu motivasyon türü oluşur.

2 Tanımlanmış/belirlenmiş: Bireyin söz konusu davranışsal hedefe ya da düzenlemeye bir değer atfetmesi söz konusudur.

3 İçe yansıtılmış/alınmış: Kişi dışsal düzenlemenin bir kısmını benimsese de, tamamen kendisine ait olduğunu hissetmez. Davranışın sergilenmesinin altında yatan sebep suçluluk ve kaygı duygularından kaçınabilmek ve ayrıca benliği onur duygusu ile bir parça da olsa geliştirmektir.

4 Dışsal/harici: En az otonom olunan, tamamen dışarıdan kaynaklanan bir motivasyonun söz konusu olduğu motivasyon türüdür. Kişinin mutluluğu ve iyi oluşu onun hem motivasyonları bağlamında hem de kişilik özelliği bağlamında otonom olması ile çok alakalıdır. Kişinin iyi oluşu ve mutluluğu o kişinin otonom olarak belirlediği yaşam hedeflerinin peşinden koşmasına, eylemlerinin ardındaki motivasyonlarının da yine otonom olmasında yatmaktadır. Zaten bizlere gerçek birer insan olduğumuzu hissettiren, bizleri tatmin eden bir yaşantı sürmemizi sağlayan, hayatımızı anlamlı ve yaşamaya değer kılan da bu otonomi hissidir (Chirkov, Ryan, & Sheldon, 2011).

Öz belirleme kuramının otonomdan dışsal baskıya kadar uzanan motivasyon aralığının iki ucunda yer alan otonom motivasyonda da dışsal baskı sonucu oluşan motivasyonda da aslında bir kasıt söz konusudur. Yani her iki davranışı da birey bizzat kendisi yapmaya karar verir. Ama aralarındaki fark davranışı gerçekleştirmeye bireyin ne derece kendisinin karar vermiş olmasıdır. Ya da bireyin dışarıdan gelen baskıların

etkisinde ne kadar kalarak davranışı gerçekleştirmeye karar verdiğindedir. Dışarıdan baskılar sonucu gerçekleştirilen eylemler için özgürce seçilmiş eylemler diyemeyiz. Deci ve Ryan'ın ifade ettikleri gibi "kişinin yaptığı şeyi yapmak zorunda olması" diyebiliriz (Deci & Ryan, 1987).

1. 6. Otonomi

Otonomi kavramının pek çok farklı tanımı vardır. Batı toplumları otonomiye psikolojik olgunluğun bir göstergesi olarak tanımlar (Mustin & Marecek, 1986). Kişinin kendi iyiliği için olanlara karar verebilme gücü olarak da tanımlanan otonominin Rönesans tanımı ise kendine hâkimdir. Otonominin üç önemli özelliği vardır. Bunlardan ilki diğerlerinden ayrı ve bağımsız olmaktır. İkincisi otonomi içinde seçme şansına sahip olmayı barındırır. Bunu yapacak güce sahip olmayı içerir. Üçüncü özellik ise otonomi eğer diğer insanlarla ilişkili olma durumu varsa anlam bulur (Hare- Mustin, & Maracek 1986). Ayrıca otonomi pek çok kültürde maskülen bir normdur, feminenliğin karşıtıdır ve erkeksilikle karıştırılır.

Otonomi Öz Belirleme Kuramı'nda oldukça ayrı bir öneme sahiptir. Kuramının belirlediği ve toplumdan topluma, kültürden kültüre değişmeyen üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olan otonomi, psikolojik iyi oluşun olmazsa olmazıdır (Chirkov, Ryan, Kim. & Kaplan, 2003). Ayrıca bu üç temel psikolojik ihtiyaç arasında en fazla öneme sahip olan otonomi ihtiyacıdır. (Ryan, 1995). Deci ve Ryan'a göre (2008) eudaimonia ve otonomi birbirlerine ile sıkı sıkıya bağlı iki kavramdır.

Kurama göre otonomi bireyin davranışlarının dışarıdan biri ya da birilerince kontrol edilmemesi, herhangi bir eyleme zorlanmamasıdır. Tam tersine kişinin eylemlerinin altında yatan sebebin kendi hür iradesi olduğunu hissetmesidir.

Otorite ve boyun eğen ilişkisi toplumsal roller ve ilişkilerde çok geniş bir yer tutar. Deci ve Ryan (1985) otorite, boyun eğen ilişkisi ve kontrolcü yaklaşıma karşılık destekleyen yaklaşım üzerine yaptıkları çalışmalar sonunda şu sonuçlara ulaşmışlardır; eğer otorite figürü boyun eğen konumundakilere seçim şansı tanır ve öz düzenleme konusunda destekleyici tutumlar sergilerse, boyun eğen konumundakiler çok daha yüksek performanslar sergileyip daha iyi işler çıkarıp kendilerini daha fazla geliştirmektedirler (Sheldon & Ryan 2013). Otonominin olumlu etkilerinin altında yatan sebeplerden birisi kişinin eylemi gerçekleştiriyor olmaktan zevk almasıdır. Ryan, Mims ve Koestner (1983) yaptıkları çalışmaların sonucunda eylem, içsel motivasyonla otonom bir şekilde gerçekleştirildiğinde bireyin eylemden daha fazla keyif aldığı tespit etmişlerdir

Grolnick ve arkadaşları (2002) otonomi ile ilgili deneysel bir çalışma gerçekleştirirler. Çalışmada 60 anne ve onların üçüncü sınıfa giden çocukları yer alır. Öz belirleme kuramından hareketle anneler iki gruba ayrılır. İlk grup annelere verilen görev onların daha baskıcı tutumlar sergilemelerini gerektirmektedir.

İkinci gruptaki annelerin görevleri ise onların birinci gruptakiler kadar baskıcı davranmalarını gerektirmemektedir. Çalışmanın sonunda ikinci gruptaki annelerin çocuklarına otonom olabilmeleri yönünde destek verdikleri fakat ilk grup annelerin üzerlerindeki baskıyı çocuklarına fazla kontrolcü olma şeklinde yansıttıkları görülmüştür.

Verilen görevlere yönelik yapılan değerlendirmede ise otonom çocukların diğer gruptaki çocuklardan daha başarılı ve daha yaratıcı oldukları tespit edilmiştir.

Psikolojik olgunluğun göstergesi olarak kabul edilen ve hatta psikoterapinin ulaşmak istediği hedef olan otonomi aynı zamanda insanın esnek olabilmesini daha eşitlikçi olabilmesini mantıklı bir nedensellik çerçevesinde yaşam hedeflerini belirlemesini, karalarını almasını, ahlaki değerlerini belirlemesini de kapsamaktadır.

Otonomi tipik bir erkek özelliği olarak algılanmıştır. Kadınların tipik bir özelliği olarak kabul edilen ilişkiselliğin de karşıt anlamlısı olarak görülmüştür (Bekker, & Assen, 2008). Bu durumda sağlıklı bir zihinsel yapıya ve yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olmak için otonominin gerekli olmasına rağmen yine de kadınlarda bulunmaması mı gerekir? Yoksa otonominin sadece erkeklerin iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkisi var? Hatta daha da ileri gidip şu soruyu soralım; otonominin kadınların iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri mi vardır? Çalışmamızın sonucunda cevabını bulmak istediğimiz sorulardan bazıları da bunlardır.

II. BÖLÜM. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın evreni, örnekleme, veri toplama teknikleri ve verilerinin analizine dair bilgiler yer almaktadır.

II.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmanın amacı kadınların psikolojik iyi oluşlarında toplumsal cinsiyet normlarının ve otonominin etkin olup olmadığını belirlemektir. Diğer bir ifade ile araştırmamızda gerek feminen toplumsal cinsiyet normlarına gerekse maskülen toplumsal cinsiyet normlarına içsel motivasyonlarla veya dışsal motivasyonlarla uyan ya da uymayan kadınların, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığı belirlenecektir. Ayrıca araştırmamızda psikolojik iyi oluşlarının sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir.

Bu araştırma, kadınlar bağlamında toplumsal cinsiyet normları, otonomi ve psikolojik iyi oluş ilişkilerini görgül olarak ele alan öncü çalışmadır. Kadın psikolojik iyi oluşu konusunda ülkemizde yapılmış çalışma sayısının azlığı dikkat çekicidir. Yine psikolojik iyi oluşu toplumsal cinsiyet normlarına uyma bakımından açıklama, kuramsal ve uygulamalı olarak pek çok sonuca açması olası verimli bir olgudur.

Ayrıca alana yeni bir ölçme aracının kazandırılması açısından da çalışmamız orijinaldir. Türkiye'deki literatür incelendiğinde, pozitif psikoloji akımı çerçevesinde psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet normları ve otonomi ile ilgili araştırmaların sayısının yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın alandaki boşluğa bir katkı

getireceği ve kadın iyi oluşunu artırma yönünde uygulamalı çalışmalara yol açacağı ümit edilmektedir.

II.2. Araştırmanın Hipotezleri

1 Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri evli olmayanlara göre daha yüksektir.

2 Kadınların yaş düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir.

3 Kadınların eğitim düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

4 Kadınlar ücretli iş gücüne katıldıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

5 Maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri, feminen toplumsal cinsiyet normlarına uyan kadınlardan daha yüksektir.

6 İçsel motivasyonlarla maskülen normlara uyan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri, dışsal motivasyonlarla maskülen normlara uyan kadınlardan daha yüksektir.

Bu çalışmada evli kadınların, bekar kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını tespit edeceğimizi tahmin etmekteyiz. Yaş ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin artması, eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak ise psikolojik iyi oluşta düşmelerin olması olasıdır.

Ayrıca ücretli iş gücüne katılımın kadınların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyeceğini tahmin etmekteyiz. Maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyumun kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını, feminenen toplumsal cinsiyet normlarına uyumun ise azalttığını öngörmekteyiz. Son olarak kadınların psikolojik iyi

oluşlarını içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyumun, dışsal motivasyonlarla uyumdan daha fazla artırdığını saptayacağımızı düşünmekteyiz.

II.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Mersin ilinden 300 kadından alınan verilere dayanmaktadır. Dolayısıyla örneklem Türkiye genelini temsil etmemektedir. Bu nedenle elde edilen bulguların genelliği ilgili oldukları toplum kesimleri için geçerlidir. Genelleme yapılırken ihtiyatlı olunması gerekir.

Yine çalışmamızda ölçümler ölçeklere dayanmaktadır. Öz bildirime dayana bu ölçeklerde çoğunlukla bireylerin ilgili alanlardaki bilişsel değerlendirmeleri ölçülmektedir. Bilişsel değerlendirmelerle davranışsal yordamalarda bulunulması sakıncalıdır. Ayrıca araştırma deneysel olmadığından elde edilen veriler nedensel ilişki vermemektedir. Bu verilerin benzeri araştırmalarla genelliğinin teyit edilmesi uygundur.

Kadınların toplumsal cinsiyet normlarına uyumuna ve otonomilerine ilişkin veriler Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin veriler, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

II.4. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Mersin ilinde yaşayan 18- 69 yaş ve üstü kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme Mersin şehrinde yaşayan 18-69 yaş ve üstü farklı sosyo- demografik kesimleri temsil eden 300 kadından oluşmaktadır. Yaş, eğitim ve gelir

düzeyleri kotalanarak ve her aralığı temsil edecek örneklem büyüklüğü ile oluşturulan bir örnekleme tekniği ile seçilmiştir.

II.5. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ile katılımcıların yaş, eğitim ve çalışma durumu ve medeni durum ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Katılımcıların otonom ya da dışsal baskılarla feminen ve maskülen normlara uyum düzeyleri ise Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş düzeyleri ise Psikolojik İyi oluş Ölçeği ile ölçülmüştür. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeğinin güvenilirliği iki yolla saptanmıştır. Aşağıda bu ölçeklere ilişkin bilgiler ayrıntılı sunulmuştur.

II.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve medeni durumlarının sorulduğu kişisel bilgi formu (**Ek1**) uygulanmıştır.

II.5.2. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği (T.C.M.Ö.)

Güvenirliği ve geçerliği önceden yapılmış olan içsel ve dışsal motivasyon ölçeği (Ryan & Conell 1989, Vallerand & Bissonnette, 1992) Sanchez ve Good (2008) tarafından toplumsal cinsiyet normlarına göre uyarlanmıştır. Bu uyarlamada toplumsal cinsiyet rolü normlarının sıcaklık, samimiyet ve etkin, iddialı olma boyutları kullanılmıştır (Good ve Sanchez, 2010, Good, 2008). Sıcaklık ve samimiyet tipik bir feminen norm olan toplumsal olma, etkin ve iddialı olma ise tipik bir maskülen norm olan bireysel olma ilgilidir.

Ölçekte toplam 16 ifade yer almaktadır. Katılımcılar bu ifadelerle ilgili düşüncelerini 1 kesinlikle katılmıyorum; 2 katılmıyorum; 3 kısmen katılmıyorum; 4 kararsızım; 5 kısmen katılıyorum; 6 katılıyorum; 7 kesinlikle katılıyorum şeklindeki 7'li Likert tarzı derecelendirme sisteminde işaretleyecekleridir.

Ölçeğin tarafımızca gerçekleştirilen geçerlilik çalışmaları için açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda, ölçeğin 4 faktörlü orijinal yapısı değişmemiştir. Alt ölçeklerin her biri için birer örnek vermek gerekirse;

Başkalarına karşı sıcak davranmak beni mutlu eder. (otonom toplumsal, alt ölçek $\alpha = .76$ orijinal, .84 Türkçeye uyarladığımız form)

İddialı olmayı severim (otonom bireysel, alt ölçek $\alpha = .78$ orijinal, .88 Türkçeye uyarladığımız form) İnsanların beni sevmelerini istediğim için diğer insanlarla ilgilenirim.

(dışsal baskı toplumsal, alt ölçek $\alpha = .81$ orijinal, .85 Türkçeye uyarladığımız form)

Diğerleri öyle olmam gerektiğini düşündüğü için baskın ve iddialı davranırım. (dışsal baskı bireysel, alt ölçek $\alpha = .88$ orijinal, .88 Türkçeye uyarladığımız form)

II.5.2.1. T. C M. Ö.'nin Türkçeye Çevrilme Süreci

Ölçek uyarlama çalışmasına karar verildiğinde Türk kültürüne uyarlamadan önce ölçeği geliştiren Good'dan ölçeğin kullanımı için izin alınmış ve daha sonra uyarlama çalışmalarına başlanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye çevrilme sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal biçimine tamamen sadık kalınmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi iki aşamada gerçekleşmiştir. İlk aşamada ölçek İngilizceden Türkçeye ve daha sonra tekrar Türkçeden

İngilizceye çevrilmiştir. İkinci aşamada ise Türkçeleştirilmiş ifadelerin anlaşılabilirliği bir grup kadınla denenmiştir.

Ölçek önce tarafımca İngilizceye çevrilmiştir. Daha sonra İngiliz dili alanında çalışan dört uzman tarafından tekrar çevrilmiştir. Bu beş çevirideki ortak ifadeler belirlenmiş ve Türkçe taslak hazırlanmıştır. Oluşturulan Türkçe taslak ölçek başka dört diğer uzman tarafından ayrı ayrı tekrar İngilizceye çevrilmiştir.

İkinci aşama olan ölçeğin anlaşılabilirliğinin denemesi aşamasında ise ölçeğin Türkçeleştirilmiş hali 40 kadına uygulanmıştır. Ölçeğin anlaşılabilirliğinde herhangi bir sorun olmadığı belirlendikten sonra ölçeğin uygulanması aşamasına geçilmiştir.

II.5.2.2. T.C.M.Ö.'nin Güvenirliğine ve Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde ilgili alt bölümlerde ölçeğin iç tutarlığına ve test yeniden test güvenilirliğine ilişkin güvenilirlik bulguları ve faktör analizine dayalı açıklayıcı geçerlik bulguları sunulacaktır.

II.5.2.2.1. T.C.M. Ö.'nin Alt Boyutlarının İç Tutarlık Değerleri

Çalışmanın bu aşamasında Likert tipi ölçeğimizin ve alt boyutlarının güvenilirliğini belirlemek için kullanılan yollardan biri olan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. İç tutarlık için 75 kişilik bir pilot çalışma yapılmıştır. Toplamda 4 alt ölçekten oluşan ölçeğin her bir alt ölçeği ve aldıkları Cronbach Alpha değerler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1.Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri.

1 Otonom içsel Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum	.84
2 Dışsal Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum	.88
3 Otonom içsel Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum	.85
4 Dışsal Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum	.88

Ölçeğin genelinin iç tutarlığı Cronbach Alpha .81 dir.

II.5.2.2.2. T.C.M.Ö.'nin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin test- tekrar test güvenirligi çalışmasına 18- 68 yaş arası farklı sosyo-demografik yapılardan 75 kadın katılmıştır. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği bu kadınlara 3 hafta ara ile iki kere uygulanmıştır. Katılanlara yapılan ön test ve son test arasındaki korelasyonlar aşağıda yer almaktadır.

Tablo 2.Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği'nin Test- Tekrar Test Sonuçları

Alt Ölçekler	Ön Test Cronbach Alpha	Son Test Cronbach Alpha
İçsel Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum	.84	.88
Dışsal Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum	.88	.89
İçsel Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum	.85	.97
Dışsal Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum	.88	.88

Ölçeğin Geneli

.81

.79

Tablo 3. Ölçek Maddelerinin İç Tutarlılık Kat Sayıları, Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı, Ortalama ve Standart Sapmalar

Madde No	Cronbach Alfa	Madde atıldığında	Test tekrar test	Ort.	S
Otonom Motivasyonlarla					
Feminen Normlara Uyum	.84		.88		
1		.80		5.18	1.69
2		.75		5.42	1.44
3		.76		5.69	1.39
4		.87		5.86	1.50
Dışsal Motivasyonlarla					
Feminen Normlara Uyum	.88		.89		
5		.88		3.04	1.74
6		.81		2.94	1.65
7		.82		3.08	1.70
8		.86		2.81	1.66
Otonom Motivasyonlarla					
Maskülen Normlara Uyum	.85		.97		
		.78		5.01	1.84
		.74		4.88	1.97
		.74		4.69	1.96
		.93		5.14	1.74
Dışsal Motivasyonlarla					
Maskülenen Normlara Uyum	.88		.88		
		.90		3.86	1.93
		.82		3.57	2.02
		.82		3.37	2.05
		.84		3.14	1.90

Ölçeğin Genel İç Tutarlılığı Cronbach Alfa: .81

II.5.2.2.3. T.C.M.Ö.'nin Geçerliğine İlişkin Faktör Analiz Bulgular

Ölçeğin orijinalinde de toplamda 4 faktör bulunmaktadır. Bu faktörler toplam varyansın %70'ini açıklamaktadır. Geçerlik için yaptığımız faktör analizinin sonucunda

yine 4 faktör olduğu belirlenmiştir. Maddeler aynı faktörler altında toplanmıştır. Bu faktörler varyansın %73.4'ünü açıklamaktadır.

Tablo 4. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği'nin Faktör Analiz Sonuçları

Maddeler	Faktörler			
	1	2	3	4
1 Başkaları ile ilişkili olmaktan ve onlarla ilgilenmekten hoşlanırım.	.82			
2 Diğerlerine karşı sıcak davranmak beni mutlu eder.	.89			
3 Başkalarına karşı duyarlı olmak benim için önemlidir.	.90			
4 Başkalarına karşı bencilce ve düşüncesizce davranmamaya önem veririm	.67			
5 İnsanların beni sevmelerini istediğim için başkaları ile ilgilenirim.			.77	
6 Genellikle diğer insanların beni kabul etmesini ve onaylamasını istediğim için başkalarına karşı sıcak davranırım.			.91	
7 Genellikle diğer insanlar benden bunu bekledikleri için başkalarına karşı duyarlı davranırım.			.91	
8 Diğer insanlar öyle olmam gerektiğini düşündükleri için başkalarına karşı ilgili davranırım.			.83	
9 İddialı olmayı severim.			.90	
10 Baskın ve iddialı olmaktan keyif alırım.			.94	
11 İddialı olmak benim için önemlidir.			.93	
12 Diğerleri ile olan ilişkilerimde pasif olmamak benim için önemlidir.			.51	

13 Kendine güvenli ve iddialı davranırım çünkü diğerlerinin benden hoşlanmasını isterim.	.72
14 Genellikle diğer insanların beni kabul etmesini ve onaylamasını istediğim için özgüvenli davranırım.	.90
15 Genellikle diğer insanlar benden bunu bekledikleri için kendime güvenli ve iddialı davranırım.	.91
16 Diğer insanlar öyle olmam gerektiğini düşündükleri için özgüvenli ve iddialı davranırım.	.89

Özdeğer	4.46	3.27	2.58	1.42
Açıklanan Varyans(%)	27.86	20.45	16.14	8.92

Not: Faktörler:1- içselmotivasyonlarla feminen normlara uyum, 2- dışsal motivasyonlarla feminen normlara uyum, 3- içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyum, 4- dışsal motivasyonlarla maskülen normlara uyum.

II.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Çalışmamızda Ryff (1986) tarafından geliştirilen ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Ölçek bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini kişinin kendisi hakkında verdiği bilgiler yoluyla ölçmektedir. Ryff'in psikolojik iyi oluşun altı boyutu olarak belirlediği kendini kabul, olumlu ilişkiler, otonomi, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim kategorilerinin her birini 14 madde ile ölçmektedir. Toplamda 84 madde yer almaktadır. Bu maddelerin 44 tanesi

doğrudan, kalan 40 tanesi ise ters kodlanmış ifadelerdir. 1 hiç katılmıyorum 2 biraz katılmıyorum 3 çok az katılmıyorum 4 çok az katılıyorum 5 biraz katılıyorum 6 tamamen katılıyorum alternatiflerinden oluşan 6'lı derecelendirme sistemine sahiptir.

Ölçekten elde edilebilecek maksimum puan 504, minimum puan ise 84'tür (Telef, 2013). Bu ölçekte yer alan altı boyutun maddelerine birer örnek vermek gerekirse;

1 Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekliinden memnunluk duyarım. (Kendini kabul)

2 İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür. (Olumlu İlişkiler)

3 Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.(Otonomi)

4 Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim. (Çevre Hakimiyeti)

5 Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim. (Yaşam Amacı)

6 Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum. (Kişisel Gelişim)

Cenkseven'in çalışmasında (Akın 2008'de belirtildiği üzere) ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının 321 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiş olduğu ifade edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları, Otonomi alt ölçeği için .86,Çevresel Hâkimiyet alt ölçeği için .90,Bireysel Gelişim alt ölçeği için .87, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeği için .91, Yaşam Amaçları alt ölçeği için .90 ve Öz-kabul alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur.117 birey üzerinde altı hafta arayla yapılan çalışmadan

elde edilen test tekrar test güvenilirlik kat sayıları ise .81 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında alt ölçeklerin korelasyonlarının; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'yle. 29'dan (Bireysel Gelişim).62'ye (Öz-kabul), Yaşam Doyumu Ölçeği'yle. 28'den (Özerklik) .73'e (Öz-kabul), Duygu Denge Ölçeği'yle .25'ten (Bireysel Gelişim) .62'ye (Çevresel Hâkimiyet) ve Zung Depresyon Ölçeği'yle -.60'tan (Çevresel Hâkimiyet) -.33'e (Diğerleriyle Olumlu İlişkiler) sıralandığı görülmüş-tür (Ryff , 1989a). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise iç tutarlılık kat sayıları Özerklik için.78, Çevresel Hâkimiyet için .77, Bireysel Gelişim için .74, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .83, Yaşam Amaçları için .76ve Öz-kabul için .79 olarak bulunmuştur. Sekiz hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik kat sayılarının ise.74 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür.

II.6. Envanterlerin Uygulanması

Yaş, eğitim ve ücretli bir işte çalışma durumu ve medeni durum ile ilgili bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formun yanı sıra 16 ifadeden oluşan Toplumsal Cinsiyet Motivasyon ölçeği ve 84 ifadeden oluşan Psikolojik İyi oluş Ölçeğinden oluşan üç formdan 300'er adet çoğaltılmış ve zarflara konulmuştur. Zarflar katılımcılara teslim edilmiştir. Kendileri için geçerli olan şıkları işaretlemeleri ve boş ifade bırakmamaya özen göstermeleri istenmiştir. Katılımcıların kendilerini gönül rahatlığıyla ifade edebilmelerine olanak tanımak için kendilerine ad, soyad gibi kimlik bilgilerinin istenmediği, teslim ederken zarfların ağızlarını kapatıp içinde başka zarflarında bulunduğu sepete atacakları ifade edilmiştir.

II.7. Kullanılan İstatistikler

Çalışmaya katılan 300 kadından elde edilen veriler SPSS 20.0 (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) programına aktarılmış, betimleyici istatistik çalışmaları ve regresyon analizi yapılmıştır.

III. BÖLÜM: BULGULAR VE VERİLERİN ANALİZİ

Bu bölümde önce değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler verilecek, daha sonra değişkenler arası korelasyonlar ve hiyerarşik regresyon bulguları ele alınacaktır.

Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yaş	1								
Medeni Durum	,013	1							
Öğrenim Durumu	-,157**	-,088	1						
Çalışma Durumu	,140*	,257**	-,309**	1					
Feminen Normlara İçsel Motivasyonlarla Uyum	-,102	-,048	,249**	-,032	1				
Feminen Normlara Dışsal Motivasyonlarla Uyum	,061	,008	-,092	,177**	-,101	1			
Maskülen Normlara İçsel Motivasyonlarla Uyum	-,130*	,072	,027	,091	,215**	,207**	1		
Maskülen Normlara Dışsal Motivasyonlara Uyum	,000	-,058	-,164**	,177**	-,097	,581**	,304**	1	
Psikolojik İyi Oluş	,050	-,056	-,290**	-,032	-,062	,170**	,187**	,222**	1

**İki uçlu düzeyde 0.01 düzeyinde anlamlı* İki uçlu düzeyde 0.05 düzeyinde anlamlı

Yapılan korelasyon analizi ilişki gösteren değişkenler büyüklük sırasına göre dışsal motivasyonlarla feminen normlara uyum ile dışsal motivasyonlarla maskülen normlara uyum (.58), çalışma durumu ile öğrenim durumu (-.31), içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyum ile dışsal motivasyonlarla maskülen normlara uyum (.30) çalışma durumu ile medeni durum (.26), içsel motivasyonlarla feminen normlara uyum ile öğrenim durumu (.25), içsel motivasyonlarla feminen normlara uyum ile içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyum (.22), dışsal motivasyonlarla feminen normlara uyum ile içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyum (.21) dur.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	R ²	R ² Değişim	F Change	Beta	t
1. Basamak					
	.103	.103	8.51		
Yaş				.01	.28
Medeni Durum				-.05	-.93
Öğrenim Durumu				-.33	-5.66***
Çalışma Durumu				-.12	-2.04*
2. Basamak					
	.171	.068	5.93		
Yaş				.04	.76
Medeni Durum				-.05	-.86
Öğrenim Durumu				-.32	-5.47**
Çalışma Durumu				-.17	-2.89**
İçsel Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum				-.01	-.12
Dışsal Motivasyonlarla Feminen Normlara Uyum				.07	1.12
İçsel Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum				.18	2.98**
Dışsal Motivasyonlarla Maskülen Normlara Uyum				.1	1.44

P* < .05

P** < .01

İlk blokta yaş, medeni durum, öğrenim durumu ve çalışma durumu bağımsız değişkenler olarak regresyon denkleminde girilmiştir. Model bu haliyle psikolojik iyi oluş varyansının %10'unu açıklamaktadır. Bu blokta psikolojik iyi oluş varyansı üzerinde

anlamli yordamada bulunan değişkenler öğrenim durumu ve çalışmadır. Öğrenim durumu açıklanan varyansın %33 ünü yordamaktadır. Buna göre bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Çalışma değişkeni bu blokta açıklanan varyansın %12 sinden sorumludur. Çalışma durumuna bağlı olarak psikolojik iyi oluş azalmaktadır.

İkinci blokta yaş, medeni durum, öğrenim durumu ve çalışma durumu bağımsız değişkenlerine ek olarak içsel motivasyonlarla feminen normlara uyum, dışsal motivasyonlarla feminen normlara uyum, içsel motivasyonlarla maskülen normlara uyum, dışsal motivasyonlarla maskülen normlara uyum modele dâhil edilmiştir. Tüm değişkenler bir arada psikolojik iyi oluş varyansının %18'ini açıklamaktadır ($F(8, 299)=8.81; p < 0.00$). Bu blokta öğrenim düzeyi, çalışma ve maskülen normlara uyum açıklanan toplam varyansa anlamlı düzeyde katkıda bulunmuşlardır. Öğrenim düzeyi açıklanan varyansın %32 sini; çalışma durumu %17 sini ve maskülen normlara uyum %18 ini anlamlı düzeyde yordamışlardır. Özetle üç değişken birlikte açıklanan %18 lik varyansın yaklaşık %67 sinden sorumludur. Öğrenim düzeyinin artması ve çalışma durumu psikolojik iyi oluşun azalmasıyla; maskülen normlara uyumun artması ise psikolojik iyi oluşun artmasıyla ilişkilidir.

III. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ

Kadınların psikolojik iyi oluşunu toplumsal cinsiyet normları ve otonomi değişkenleri yardımıyla açıklamayı hedefleyen bu çalışmanın sonuçlarının pek çoğu beklenen yöndedir. Çalışmamızın problematiği ve amaçları doğrultusunda ele aldığımız hipotezlere açık ve net yanıtlar elde edilmiştir. Bu çerçevede beklentilerimiz büyük ölçüde gerçekleşmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan ilki medeni durum ve yaş faktörlerinin kadınların psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olmadığıdır. Yapılan regresyon analizlerinin sonuçlarına göre yaş ve medeni durum hem ilk hem de ikinci blokta psikolojik iyi oluş varyansı üzerinde anlamlı yordamada bulunmamışlardır. İlk blokta yaş % 0.1'i , medeni durum ise % 0.5'i açıklamıştır. İkinci blokta ise yaş %0.4'ü medeni durum ise % 0.5'i açıklayabilmiştir.

Çalışmanın ilk hipotezi eğitim düzeyi arttıkça kadınların psikolojik iyi oluşlarının azaldığıydı. Bulgulara göre kadınların eğitim düzeyi ile onların psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ancak negatif bir ilişki vardır. Kadınların eğitimde düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Eğitim düzeyinin artması beklentilerin ve isteklerin artmasını beraberinde getirmektedir. Bu beklentilerin ve isteklerin karşılanmasında yaşanan güçlükler iyi oluşa olumsuz etkide bulunmaktadır. Elde edilen bu bulgu ilgili literatürü teyit etmiştir.

Ücretli bir işte çalışıyor olmanın kadınların iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini belirttiğimiz ikinci hipotezimizde bulgularla desteklenmiştir. Eğitimle ilgili tartışmalarımızla çok benzer şekilde iş yaşamında kadına ilişkin çok sayıda görünür ve

görünmez engelin olduğunu belirlemek uygun olacaktır. Eğitim düzeyi yükseldikçe ve sadece erkeğin kazancı yetmeyince kadınların işgücüne katılımları artmıştır Fakat evin dışında çalışınca kadının ev ile ilgili sorumluluklarında bir değişiklik olmamıştır. Değişmeyen toplumsal rol bölüşümü sonucunda kadın ikili vardiya şeklinde hem işte hem de evde çalışmak durumunda kalmıştır (Hablemitoğlu,2004). Ev işleri, çocuk bakımı ve ücretli işi arasında enerjisini bölen kadının yüklendiği ağır rol, psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen ilk faktördür.

İkinci neden ise çalışma hayatında karşılaşılan cinsiyetçi ön yargılardır. İyi eğitim aldıktan sonra daha eşitlikçi şartlarda erkeklerle bir arada çalışabileceklerini düşünerek iş yaşamına başlayan pek çok kadın, kısa sürede geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin iş yaşamında da varlıklarını sürdürdüklerine tanık olarak hayal kırıklığına uğramaktadır. Kadının boyun eğmişliğini devam ettiren, kadınların öz saygılarını, öz güvenlerini ellerinden alan dominant maskülen toplumsal cinsiyet normları, iş hayatında da var olmaya devam etmektedir (Amin& Chandra-Mouli, 2014). Gerek işin kendisi, gerek ücreti, gerekse iş yerinde yaşadıkları bağlamlarında kadınlar çalışma yaşamları boyunca pek çok eşitsizliğe maruz kalmaktadırlar. Bunların her biri psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir

Kadınlar aslında her alanda çalışabileceklerken cinsiyetçi kalıp yargılar nedeniyle onların özellikle bazı alanlar için daha uygun olduklarına inanılmaktadır (Dökmen,2012). Düşük maaş ve sınırlı kariyer gelişimi nedeni ile erkekler tarafından tercih edilmeyen işler kadınlara uygun görülmektedir. Yüksek itibarlı ve iyi ücretli işler için ise erkekler için

biçilmiş kaftandır. Eğitim hayatları boyunca da kızlar ve erkekler bu yargıların gölgesinde yönlendirilerek kariyer seçimlerine zorlanmaktadırlar.

Ücret politikalarındaki eşitsizlik bir diğer mutsuzluk kaynağıdır. Daha entelektüel bir ortam olarak kabul edilen üniversiteler de bile bu ayrımcılık gözlenebilmektedir. ABD gibi gelişmiş kapitalist bir ülkede bile tam zamanlı bir erkek akademisyen yılda 61,680 dolar kazanırken, kadın 48,370 dolar kazanmaktadır. (Gaskell ve Mullen, 2006). Toplumsal cinsiyete dayalı pek çok eşitsizliğin deneyimlendiği iş ve eğitim hayatı erkeklere maddi ve manevi pek çok avantajlar sağlarken kadınlara pek çok dezavantajlar yaratmaktadır.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bir diğer önemli bulgu beşinci hipotezimizi desteklemektedir. Bu bulguya göre en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip kadınlar, maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyanlardır.

İlk çocukluklarından itibaren bireylere aile, arkadaş, çevre ve hatta medya aracılığıyla toplumsal cinsiyet normlarına uygun davranması öğretilir (Bem, 1983). Bireyler bu normlara uymamanın yaratacağı olumsuzluklar konusunda sıkı sıkı uyarılır. Ancak yapılan literatürçalışmaları (Good, Sanchez, 2010, Sanchez, Crocker, Boike, 2005) toplumun mükemmel erkek veya kadın standartlarına uymaya çalışmanın her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığına işaret etmektedir (Good, Sanchez, 2010). Bunun sebeplerinden birisi değişen toplumsal koşullardır.

Değişen toplumsal koşullar sonucunda artık kadınlar yaşamın pek çok alanında erkeklerle rekabet etmektedirler. Okulda ya da iş hayatında başarılı olmak için gereken şartları yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Bu noktada başarılı olabilmek kişinin sahip

olması için gereken özelliklerden bazıları akıl, hırs, beceri, güç, dayanıklılık, rekabetçilik ve bireyselliktir. Saydığımız tüm bu özellikler de maskülen özelliklerdir.

Steinfeldt, Zakrajsek, Carter ve Steinfeldt'ın kadın atletlerle yaptıkları çalışmaya göre atletlerde bulunması gereken özellikler de tipik maskülen özelliklerdir. Bunlardan bazıları rekabetçi, hırslı, güçlü, sert ve iddialı olmaktır. Kadın atletler de kendi kimliklerini geleneksel maskülen özellikleri de kullanarak oluşturmaktalar. Kadın atletler, toplum tarafından oluşturulmuş geleneksel feminenlik standartlarına tamı tamına uyma konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Çünkü bu feminen normlar atlet olmanın gerekliliklerine uymamaktadır. Başarılı olabilmek için sahip oldukları feminen bakış açısının yanı sıra, maskülen bir bakış açısı da geliştirmektedirler (Carter, Steinfeldt, Zakrajsek, & Steinfeldt, 2011). Sonuçta kadının iddialı olması durumunda, saygın bir yer edinmek istemesi koşulunda feminen özelliklerin yanı sıra maskülen özellikleri de benimsemesi gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Toplumsal cinsiyet normları ataerkil ideolojinin uzantısıdır. Bu yüzden de adil ve eşitlikçi değildirler. Geleneklerden beslenen toplumsal cinsiyet inşaları ataerkilliği besleyerek devamına katkı sağlamaktadır. Fakat geleneksel olmayan toplumsal cinsiyet inşaları daha eşitlikçidirler (Levant, 2004:352).

Sadece yetişkinlerle yapılan çalışmalar değil çocuklarla yapılan çalışmalar da toplumsal normların ihlaline kız çocuklarının erkek çocuklardan daha olumlu yaklaştıklarını, erkek çocukların ise daha olumsuz hatta sert tepkiler verdiklerini göstermektedir (Blakemore, 2003:412). Bunun nedeni toplumsal cinsiyet normlarının erkekler lehine oluşturulmuş olmasıdır. Toplumsal cinsiyet normları erkeklere özgürlük

tanıyıp, başarının, prestijin anahtarını sunarken, kadının var olan potansiyelini bastırmakta ve onu erkeğe bağımlı kılmaktadır. Bu ayrıcalıklı ve avantajlı konumlarının çocukluktan beri bilincinde olan erkekler bunu kaybetmemek için direnmekte ve dolayısıyla norm ihlallerine daha sert tepkiler vermektedirler.

Erkekler toplumsal cinsiyet normlarını ihlal ettiklerinde aşağı doğru bir hareket söz konusu olmaktadır. Çünkü erkeklerin kadınlardan daha yüksek toplumsal statüleri ve prestijleri vardır. Erkeklerin aksine kadınlar toplumsal cinsiyet normlarını ihlal ettiklerinde yukarı yönlü bir hareket söz konusu olmaktadır (Sirin, McCreary, & Mahali, 2004). Tüm bunları göz önünde bulundurduğumuzda maskülen normların neden cazip oldukları, neden maskülen normlara uyan kadınların daha mutlu oldukları, neden erkeklerin norm ihlallerine daha sert tepki verdikleri anlaşılabilir.

Çalışmamız sonucunda doğrulayabildiğimiz altıncı hipotezimiz içsel motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin dışsal motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyan kadınlardan daha yüksek olduğudur. Bu noktada bireyin toplumsal cinsiyet normlarına uyumunun içsel veya dışsal motivasyonlarla olmasının ne anlama geldiği de kısaca tekrar açıklanmalıdır. Eğer kişinin bir toplumsal cinsiyet grubunun normlarına yönelik olumlu duyguları varsa ve kişi kendisi bizzat bunlara uymak istiyorsa, bunlara uymaktan hoşnutsa, içsel motivasyonlara dayalı bir uyumdan bahsedebiliriz. Bir takım dışsal gerekliliklerden, baskılardan, ödüllerden veya cezalardan dolayı uyum gösteriyorsa bireyin motivasyonu dışsaldır.

Dışsal motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyulduğunda yani maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uymak bireyin kendi içinden gelen bir istek olmadığında, bir takım dışsal faktörler bu uyumu göstermesi konusunda etkin olduğunda birey otonomi duygusunu yaşayamaz. Öz Belirleme Kuramı'na göre otonomi bireylerin kendi kaderlerini belirlemeleri, seçim haklarını kullanmaları ve özgür olmalarıdır. Otonomi içsel motivasyonlardan beslenir. Sonuçta içsel motivasyon azalınca otonomi duygusu, otonomi duygusu azalınca da psikolojik iyi oluş azalır.

Bir otoriteden bağımsız olabilmek anlamına da gelen otonominin yan anlamlarından birisi de öz yeterlilik ve kişinin kendi becerilerine, potansiyeline olan inancını da içinde barındırmaktadır (Woolfolk & Richardson,1984). Kişinin kendi potansiyeline dönük kuşkularının olması psikolojik iyi oluşunu azaltmaktadır.

Bu durumu bir başka yönden ele alacak olursak; kadın aslında feminen normları gerçekten kendine uygun buluyor ve onlara uymaktan keyif alıyor da olabilir. Fakat içinde bulunduğu şartlar maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyum göstermesini gerektiriyorsa söz konusu uyumun altında dışsal motivasyonlar yatıyor demektir. Örneğin aslında feminen normları benimsemiş ve bunlara uyumdan zevk alan bir şirket yöneticisi kadından saldırgan, hırslı ve rekabetçi olması, duyguları ile hareket etmemesi beklenebilir. Bu beklentiler tipik maskülen normlardandır. Kadının beklentiye cevap vermesini sağlayan motivasyonu bu durumda dışsaldır. Bu durumda her ne kadar kendi kararını uygulamış da olsa burada tanımlanmış ya da içe yansıtılmış bir dışsal motivasyon söz konusudur.

Bu iddialarımızı destekleyen sonuçlara ulaştıkları çalışmalarında Good ve Sanchez (2010) toplumsal cinsiyete uyum ve öz saygı konusunda, içsel ve dışsal

motivasyonun önemine dikkat çekmişlerdir. Çalışmalarının sonucunda toplumsal cinsiyet normlarına dışsal motivasyonlarla uyum gösteren bireylerin öz saygılarının olumsuz yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir. Çalışmalarından elde ettikleri ikinci bulgu ise öznel yargının toplumsal cinsiyet normlarına uymada içsel motivasyonu artırdığı ve bunun da öz saygıyı olumlu etkilediğidir. Özetle toplumsal cinsiyet normu özdeşimi içsel motivasyonlarla olmadığında kişi için zararlı sonuçlarının olduğu, ancak içsel motivasyonlarla gerçekleşirse özdeşimin kişiye olumlu yansımalarının olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızın sonuçlarını özetleyecek olursak, yaş ve medeni durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisi bulunmamaktadır. Kadınların eğitim düzeyi yükseldikçe, psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Ayrıca ücretli bir işte çalışmak da psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Çünkü kadınların eğitim düzeylerinin artması onların kamusal yaşama, çalışma ilişkilerine geçtiklerine işaret etmektedir. Çalışma ve kariyerde kadınların yaşadıkları çok sayıda sıkıntı vardır. Eğitimli kadın kariyerde ve statü elde etmede çeşitli bariyerlerle, cam tavanlarla karşı karşıya kalmaktadır.

Yine kadının ev içi yaşamını ihmal etmeden, kadınlığa ilişkin rollerini koruyarak işte başarılı olması ve kariyer yapması, onu ikili bir kısıpaca sürüklemektedir. Çocuğa, eve, eşe bakma; bakımlı ve çekici olma bir yanda işte başarılı olma, erkeklerle rekabet etme ve statü kazanma öbür yanda duran ikili yapılarıdır.

Maskülen normlara uyum sağlayan kadınların iyi oluşları artmaktadır. Bu kadınlar gelişme, bütünlük, özsaygı gibi pek çok bakımdan kendilerini daha iyi bulmaktadır. Çünkü kadınlar iddialı olmak baskın olmak, aktif olmak gibi maskülen toplumsal cinsiyet

normlarını erkek alanına ait, erkeği toplumsal yaşamda üstün kılan ve ona statü ve prestij sağlayan özellikleri kendi alanı içerisinde değerlendirmektedir. Kadın var olan feminen toplumsal cinsiyet normlarına ek olarak böyle özelliklere daha fazla sahip olmayı ya da kadınlar var olan feminen toplumsal cinsiyet normlarıyla iddialı olmayı, aktif olmayı ve baskın olmayı bütünleştirmeyi isteyebilmektedirler. Her koşulda böyle algılayan ve yaşamını maskülen normlarla sürdüren kadınların daha fazla gelişme, büyüme, benlik saygısı, özgüven ve mutluluk elde ettikleri ortaya çıkmıştır. Günümüz kadını hangi konumda olursa olsun başarılı olmayı, iddialı olmayı ve aktif olmayı tercih etmektedir. Bu yöndeki tercihler kadına statü, prestij ve gelişme kazandırmaktadır.

Fakat dışsal motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyum, kadınların psikolojik iyi oluşlarını içsel motivasyonlarla maskülen toplumsal cinsiyet normlarına uyum kadar artırmamaktadır. Dış güdümlerle, kontrolle, zorlamayla iddialı olma, aktif olma, özgüvenli olma sürdürülebilir bir durum değildir. Bu baskı ve zorlamalar kısa sürede etkili olsalar bile, içselleştirilmediklerinden kalıcı olamazlar. Kişinin otonom olmayı sürekli bir içsel özellik haline dönüştürmesi ve bunu yaşantısı içerisinde uygulaması gereklidir.

Bunun için dışsal olan motivasyonların bir süre sonra içselleştirilmesi ve kişinin bu eylemleri yapmaktan haz duyması, gururlanması beklenir.

İçsel olarak feminen toplumsal cinsiyet normlarına uyan kadınların psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Bu durumun sebebi aslen başkaları ile ilişkilere yönelik, özünde toplumsallığı barındıran feminen toplumsal cinsiyet normlarıdır. Kadın feminen normlarla ilgili olan, bakım, gözetim, duyarlılık işlevlerini çok iyi yerine getirirse de yapılan bu

etkinlik ona fazladan bir statü, gelişme, ilerleme sağlamamaktadır. Kadınların hepsi ister içsel otonom, ister dışsal baskı ile bu işlevleri yerine getirmektedir. Dolayısıyla gelişme, büyüme, ilerleme, başarı, benlik saygısı bakımından feminen toplumsal cinsiyet normlarına içsel motivasyonla uyum bir kazanç sağlamamakta, aksine düşmelere neden olmaktadır.

Dışsal baskılarla feminen toplumsal cinsiyet normlarına uyumda psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Söz konusu toplumsal cinsiyet rollerini zorlama, baskı, dış ödülle yerine getirme kadını çaresizlik algılarına, alternatifsiz olduğu düşüncesine yönlendirebilir. Bakım, gözetim, ilişkileri gözetme ve ilişkilere duyarlı olma özellikleri kadının toplumsal öğrenmeleri sonucu kazandığı, bir anlamda içselleştirdiği rollerdir. Bunları dış kontrol, ödül ve baskı ile yapıyor olmak kişinin içselleştirdiği özellikleri sorgulamasına ve karşı çıkmasına veya değerli bulmamasına neden olabilir. Tüm bunlar onların yaşama biçiminin anlamlı ve değerli olmadığı sonucunu çıkarmalarına yol açabilir.

Bu çalışma sonucu ele aldığımız tüm sorulara açık ve net yanıtlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar içerisinde kadınların maskülen normlara olan ilgisinin ve onları kendi toplumsal cinsiyet normlarıyla bütünleştirmelerinin önemli ve ilginç olduğunun altı çizilmelidir. Ülkemizde büyükşehirlerde yaşayan kadınların daha fazla iddialı olma, baskın olma niyetleri ve kararlılıkları vardır. Bu kararlıkta olan kadınların psikolojik iyi oluşları yükselmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu bulguyu teyit etmesi, bulgunun genellenebilirliği konusunda daha rahat konuşmamıza olanak sağlayacaktır. Yine ülkemiz kadınlarının toplumsal cinsiyet normlarının nereye doğru geliştiği, nelerle eklemlendiği konuları da bu bağlamda ele alınabilir. Yeni çalışmalar normatif değişmelere ışık tutacaktır.

Eğitim yaşantıları ve kadın ilişkisi, çalışma yaşamı ile kadın ilişkisi üzerine elde ettiğimiz bulgular literatürü teyit etmektedir. Bu alanlarda ölkemize ilişkin özgün sorunların, engellerin ele alınması; bunların psikolojik iyi oluşla ilişkilerinin gösterilmesi yerinde olacaktır.

Bu çalışmanın kapsamının genişletilerek ölkemiz kadınlarını temsil edici örneklemlerde yenilenmesi sağlanmalıdır. Gelecekte yapılacak böyle çalışmalarla toplumsal cinsiyet normları, otonomi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi daha fazla kadın için netlik kazanacaktır.

KAYNAKÇA

- Akerlof, George A. (1976). "The Economics of Caste and of the Rat Race and Other Woeful Tales," *The Quarterly Journal of Economics*, 90 (4) 599–617.
- Amin, A. & Chandra- Mouli, V. (2014). Empowering adolescent girls: developing egalitarian gender norms and relations to end violence. *Reproductive Health* . 11 (75) 1-3.
- Bekker , M. H. J.,&van Assen, M. A. L. M. (2008). Autonomy-connectedness and gender. *Sex Roles*, (59), 532–544
- Bem,S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development:raising gender –aschematic children in a gender-schematic society. *Signs*,8 (4), 598-616.
- Berke, S. D., Sloan, C. A, Parrott, D., & Zeichner, A. (2012). Effects of female gender role and gender norm conformity aggression in men: Does positive masculinity reduce the risk? *Psychology of Men & Masculinity*13(4) 367–378.
- Bicchieri, C., ve Muldoon, R. "Social Norms", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2014 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/social-norms/> .
- Blackmore, O. J. E. (2003), Children’s beliefs about violating gender norms: Boys shouldn’t look like girls, and girlsshouldn’t act like boys.*Sex Roles* (48)411-419
- Blackstone, A. (2009) .Sex versus gender categorization. *Encyclopedia of Gender and Society* içinde (Cilt 2, ss786). California: Sage Publications.

- Butler, J. (2010). *Cinsiyet belası*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Brownlie, E. B. (2006). Young Adults' Constructions of Gender Conformity and Nonconformity: A Q Methodological Study . *Feminism & Psychology*, 16, 289–306.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Cialdini, R. B., ve Trost, M. R. (1999). Social influence: Social norms, conformity, and compliance. D. Gilbert, S. Fiske, ve G. Lindzey (Ed.), *The handbook of social psychology* vol. 2 içinde (151–192). Boston: McGraw-Hill.
- Chirkov I. V., Richard M. R., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 97-110.
- Chirkov I. V., Richard M. R., & Sheldon, M. K. (2011). Introduction: The Struggle for Happiness and Autonomy in Cultural and Personal Contexts: Valery I. C., Richard M. R., & Sheldon, M. K. (Ed). *An Overview. Human autonomy in cross cultural context perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* içinde (ss. 2-3).
- Corrado, C. (2009) .Sex versus gender categorization. *Encyclopedia of Gender and Society* içinde (Cilt 1, ss356). California: Sage Publications.

- Çankaya, C., Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Deci, E. L.,Huta, V., & Ryan R. M. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies* (2008) 9:139-170.
- Deci, E.L.,& Ryan, R. M. (1985)*Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E.L.,& Ryan, R. M. (1987) The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 1024-1037.
- Deci, E. L.,& Ryan R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies* (2008) 9:1–11.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Direk, Z. (2012). Queer kuram ve cinsiyet farklılığı. C. Çakırlar ve S.Delice (Ed.), *Cinsellik muamması Türkiye 'de Queer kültür ve muhalefet içinde* (ss. 72-92). İstanbul: Metis Yayınevi 1. Baskı.
- Doğan, İsmail (2010). *Sosyoloji-Kavramlar ve Sorunlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dökmen, Z. Y. (2012). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 1. Baskı.

Dworkin, S., ve O'Sullivan, L. (2005). Actual versus desired initiation patterns: Tapping disjunctures within and departures from traditional male sexual scripts. *Journal of Sex Research*, 42, 150-158.

Exercise Motivation Measurement The Exercise Causality Orientations Scale (t.y.). 21 Aralık 2014 tarihinde www.pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/ecos/ecos.htm adresinden alınmıştır

Feminist gender theory summary. (t.y.).14 Aralık 2014 <http://www.aissg.org/PDFs/Gender-Theory-Summary.pdf> adresinden alınmıştır.

Fine, C. (2011). *Toplumsal cinsiyet yanılısaması.* (Çev. Tanrıyar, M.) İstanbul: Sel Yayıncılık. (Özgün çalışma 2010).

Francis, B. (2006). The Nature of Gender. *The SAGE Handbook of Gender and Education.*,7.

Gaskel, J. & Mullen, A.L. (2006). Women in teaching: Participation, power and possibility. *The Sage Handbook of Gender and Education* içinde (ss.453-468).London: Sage Publications.

Glick, P., ve Hilt, L. (2000). Combative children to ambivalent adults: the development of gender prejudice. E. Thomas (Ed.), *the developmental social psychology of gender* içinde (ss. 243-272). New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1.Baskı.

Good, J. J. (2008). *Reconciling the costs and benefits of gender conformity: The role of motivation.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Graduate School-New

Brunswick Rutgers, New Jersey.

- Good, J. J., ve Sanchez, D. T. (2010). Doing gender for different reasons: why gender conformity positively and negatively predicts self esteem. *Psychology of women quarterly*, 34, 203-214.
- Grolnick, W. S., Gurland, S. T., Decourcey, W., & Jacob, K. (2002). Antecedents and Consequences of mothers' autonomy support: An experimental Investigation. *American Psychological Association*, 38 (1), 143-155.
- Hablemitoğlu, Ő. (2004). *Toplumsal cinsiyet yazıları " kadınlara dair birkaç söz"*. Toplumsal Dönüşüm Yayınları: İstanbul.
- Hare- Mustin, R. T., & Maracek, J. (1986). Autonomy and gender: Some questions for therapists. *Psychotherapy*, 23 (2), 205-212.
- İlhan, E. (2014). Bir değerlendirme: toplumsal normlar ekseninde "müziksel tercih". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 7, 90-100.
- Kaya, Ç. D. F. (2011). Kadın beyni, erkek beyni varsa eşcinsel beyni de var mı?. *Cogito*, (65-66) 167-174.
- Kayalıoğlu, A. (2011). Engelleme- saldırganlık kuramı ve günah keçisi anlayışı. S. Ünlü (Ed.), *Sosyal psikoloji içinde* (ss.190-191). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset. 1. Baskı.
- Kauffman, D. F., Soylu, Y. M., & Duke, B. (2001). Validation of the teah scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 40, 279-290.
- Kimmel, M. (2011). *The gendered society*. New York: Oxford University Press.
- Kogut, D., Langley, T., & O'Neal, E. C. (1992). Gender role masculinity and angry aggression in women. *Sex Roles*, 26, 355-368.

- Kutlu, E. (2012 Eylül- Ekim)Normlarla belirlenmiş olmamak: toplumsal cinsiyet permütasyonları. *Kaos GL Dergisi*, 126.
- Küçükparlak, İ. (2013). Gezi direnişçileri daha önce nerelerdeydiniz?.*Türkiye Psikiyatri Derneği Bülteni*, 16, (2) , 6-10.
- Levant, R. F. (2004). Gender- role strain. *Men and masculinities,a social, cultural and historical encyclopedia* içinde (Cilt 1, ss.351-353). California: Abc-Clio,Inc.
- Mahalik, J. R., Locke, B., Ludlow, L., Diemer, M., Scott, R. P. J., Gottfried, M., et al. (2003). Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory. *Psychology of Men and Masculinity*, 4(1), 3-25.
- Mahalik, J. R., Morray,E., Coonerty-Femiano,A., Ludlow, L.H., Slattery,S. M., &Smiler, A. (2005). Development of the conformity to feminine norms inventory. *Sex Roles*, 52, 317–335.
- Mahalik,J. R.(2004). Gender role conformity. *Men and masculinities,a social, cultural and historical encyclopedia* içinde (Cilt 1, ss.351-353). California: Abc-Clio,Inc.
- Martin, C. L., ve Ruble, D. (2004). Children's Search for Gender Cues: Cognitive Perspectives on Gender Development. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 67-70
- McKelvey, D. K. (2012). *Identity Discrepancy, Male Role Norms, and Mental and Physical Health*. East Tennessee State University Department of Psychology.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- McLaren, M., A. (2002). *Feminism, Foucault, and embodied subjectivity*. Albany: State University of New York Press.
- Miller, J. B. (1976). *Toward a New Psychology of Woman*. Boston: Beacon Press.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender-role conflict using the Gender-role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *Counseling Psychologist*, 36(3), 358-445.
- Özmen, H.,İ. (2009). *Liderlik davranışını etkileyen toplumsal normların analizi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim dalı. Yayınlanmış Doktora Lisans Tezi. Isparta.
- Parrott, D. J.,& Zeichner, A. (2003). Effects of hypermasculinity on physical aggression against women. *Psychology of Men & Masculinity*, 4, 70–78.
- Paternotte, C., ve Grose, J. (2013). Social norms and game theory: harmony or discord?. *The British Journal For The Philosophy Of Science*, 64, 551-587.
- Pollack, W.(2002). Real boys: the truths behind the myths. Rassen , E., Iura, L.,& Berkman, P.(Ed.), *Gender in Education* (ss 88-89). San Francisco: Jossey-Bass.
- Pool, G. J.,Schwegler, A. F., Theodor,e B. R., Fuchs, P. N. (2007). Role of gender norms and group identification on hypothetical and experimental pain tolerance. *Pain* 129, 122-129.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable S. L., Ryan R. M. (2000). Daily well being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435).

- Richardson, D., & Hammock, G. S. (2007). Social context of human aggression: Are we paying too much attention to gender?. *Aggression and Violent Behavior, 12*, 417–426.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality, 63* (3), 397-428.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R.M., & Deci, E. (2000). Self – determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well- being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of Personality, 65*, 529-565.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 736-750.
- 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*, 1071- 1072.
- Ryff, C., D. & Keyes, M., L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (4), 719-727.

- Sanchez, D. T., Crocker, J., & Boike K. R. (2005). Doing gender in the bedroom: investing in gender norms and the sexual experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (vol 31) ,1445-1455.
- Sanchez, D. T., Phelan, J. E., Moss-Racusin C. A. ve Good, J.J. (2012). The gender role motivation model of women's sexually submissive behavior and satisfaction in heterosexual couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 528,539.
- Sarıtaş, E. (2013). Toplumsal norm ve ceza yaptırımının doğası üzerine. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*,71, 1051-1108.
- Schutte, O. (1997). A critique of normative heterosexuality: identity, embodiment, and sexual difference in Beauvoir and Irigaray. *Hypatia*, 12, 40-62.
- Sirin, S.R., McCreary, D. R., & Mahalik, J. R. (2004). Differential reactions to men and women.'s gender role transgressions: Perceptions of social status, sexual orientation, and value dissimilarity. *The Journal of Men.'s Studies*, 12, (2), 119-132.
- Steinfeldt, J. A., Zakrajsek, R., Carter, H., & Steinfeldt, C. M. (2011), Conformity to gender norms among female student-athletes: Implications for body image. *Psychology of Men & Masculinity*, 12 (4) 401–416.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), 374-384.
- Topuz, C. (2013). *üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Programı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

Williams, M.W. (2011).'' Why Revolution Ain't Easy: Violating Norms, Re-socializing
Society''. Contemporary Justice Review, 14(2), June: 167-187.

Woolfolk, R. T. & Richardson, F. C. (1984). Behaviortherapy and the ideology of
modernity. *American Psychologist*,39, 777-786.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları: Ankara.

EKLER**Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN ARAŞTIRMALARI ANA BİLİM DALI

Açıklama: Bu çalışma genel akademik sonuçları hedeflemektedir. Dolayısıyla kişilerin mahrem bilgilerini hedeflememektedir. Aşağıda yaşama ilişkilerine ilişkin çeşitli ifadelerin yer aldığı ölçekler bulunmaktadır. Ad, kimlik bilgisi veya adres istenmemektedir. Aşağıda sunulan ifadelerin doğruluğu ve yanlışlığı tamamen size göredir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Her bir ifadeyi kendi bakış açınıza göre değerlendirip, ifadelere katılıp katılmadığınızı ifadelerin sağında yer alan değerlendirme sistemine göre belirtiniz. Lütfen boş ifade bırakmayıp tüm ifadeleri yanıtlayınız. Tamamladığınızda zarfa koyup, yapıstırarak teslim ediniz. Teşekkürler.

Yaşınız: 18-27 28-37 38-47 48-57 58-67 67 ve üstü

Medeni durumunuz: Evli Bekar Dul Boşanmış

Öğrenim Durumunuz: Okur yazar ilkokul Orta okul Lise Lisans Lisans üstü

Çalışıyor musunuz: Evet Hayır

Ek 2. Toplumsal Cinsiyet Motivasyon Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Başkaları ile ilişkili olmaktan ve onlarla ilgilenmekten hoşlanırım.							
2	Diğerlerine karşı sıcak davranmak beni mutlu eder.							
3	Başkalarına karşı duyarlı olmak benim için önemlidir.							
4	Başkalarına karşı bencilce ve düşüncesizce davranmamaya önem veririm							
5	İnsanların beni sevmelerini istediğim için başkaları ile ilgilenirim.							
6	Genellikle diğer insanların beni kabul etmesini ve onaylamasını istediğim için başkalarına karşı sıcak davranırım.							
7	Genellikle diğer insanlar benden bunu bekledikleri için başkalarına karşı duyarlı davranırım.							
8	Diğer insanlar öyle olmam gerektiğini düşündükleri için başkalarına karşı ilgili davranırım.							
9	İddialı olmayı severim.							
10	Baskın ve iddialı olmaktan keyif alırım.							
11	İddialı olmak benim için önemlidir.							
12	Diğerleri ile olan ilişkilerimde pasif olmamak benim için önemlidir.							
13	Kendine güvenli ve iddialı davranırım çünkü diğerlerinin benden hoşlanmasını isterim.							
14	Genellikle diğer insanların beni kabul etmesini ve onaylamasını istediğim için özgüvenli davranırım.							
15	Genellikle diğer insanlar benden bunu bekledikleri için kendime güvenli ve iddialı davranırım.							
16	Diğer insanlar öyle olmam gerektiğini düşündükleri için özgüvenli ve iddialı davranırım.							

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.						
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.						
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.						
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.						
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.						
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklinden memnunluk duyarım.						
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.						

8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.						
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.						
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.						
11. İçinde bulunduğum günü yaşıyorum ve geleceği gerçekten düşünmem.						
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissedirim.						
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.						
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.						
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.						
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.						

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.						
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.						
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.						
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.						
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.						
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.						
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.						
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.						

25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.						
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.						
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.						
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamanın önemli olduğunu düşünürüm.						
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.						
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.						
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.						
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.						
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.						

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.						
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.						
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.						
37. Arkadaşlıklarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.						
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.						
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyım.						
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.						
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.						
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal						

kırıklığı hissediyorum.						
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.						
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.						
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.						
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.						
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.						
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.						
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.						
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.						

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.						
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.						
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.						
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.						
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.						
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.						
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.						
58. Daha önceden alıştiğim tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.						
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.						

60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.						
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissedirim.						
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.						
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.						
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.						
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissedirim.						
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.						
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.						
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.						

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.						
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.						
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.						
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.						
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.						
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.						
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.						
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.						

77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.						
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.						
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.						
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.						
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.						
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilmez" özdeyişi doğrudur.						
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.						
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.						