



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE SOSYAL DESTEĞİN
PSİKOLOJİK VE FİZİKSEL İYİ OLUŞTAKİ ROLLERİNİN
İNCELENMESİ

AYFER KÜÇÜKMETİN

Yard. Doç. Dr. EMEL SARI GÖKTEN

İstanbul , 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE SOSYAL DESTEĞİN
PSİKOLOJİK VE FİZİKSEL İYİ OLUŞTAKİ ROLLERİNİN
İNCELENMESİ

AYFER KÜÇÜKMETİN
144101037

YÜKSEK LİSANS
TEZİ

DANIŞMAN: Yard. Doç. Dr. EMEL SARI GÖKTEN

İstanbul - 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144101037
Öğrenci Adı Soyadı	: Ayfer Küçükmetin
Anabilim Dalı	: Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Emel Sarı Gökten
Tezin Başlığı	: Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Desteğin Psikolojik ve Fiziksel İyi Oluştaki Rollerinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 02.03.2018	Saati	: 13:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Emel Sarı Gökten	
Üye	Prof. Dr. Aslıhan Dönmez	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

ÖNSÖZ

Psikoloji bilimine hayatımın her döneminde ilgi duymuşumdur. Bu alanda yüksek lisans yapmaya karar verdiğimde aslında kıyısından köşesinden okuduğum kitaplar, hakkında hem çok şey bildiğim hem hiç bir şey bilmediğim psikoloji ile beni fazlasıyla heyecanlandırarak yeni bir eğitim hayatıyla içine sokmuş oldu. Yeni şeyler öğrenmek özellikle de yetişkin bir bireyken beni çok mutlu eden bir durumdur. Bu yüzden yeni dostluklar ve arkadaşlıklar kazanarak geldiğim hafta içi ve hafta sonu derslerinden sonsuz keyif aldım.

Bu eğitim süresinde ders aldığım değerli hocalarım, tecrübelerine ve samimiyetlerine güvendiğim arkadaşlarım ve bu süre içinde bana desteklerini esirgemeyen sevgili eşim Müslüm Küçükmetin ve canım kızım Ada Küçükmetin' e minnettarım. Tez araştırma ve yazımında her zaman desteğini gördüğüm arkadaşım Nursev Ertuğrul' a ve hayatımın her döneminde bana yol gösteren, şimdi çok uzaklarda da olsa hep yanımdaymış gibi hissettiğim hocam Prof. Dr. Alev Üneri' ye teşekkür ederim.

Araştırma çalışmamın her aşamasında akademik desteğini ve katkılarını esirgemeyen Doç. Dr. Tayfun Doğan'a ve danışman hocam Yard. Doç. Dr. Emel Sarı Gökten'e ve eğitim sürecinde ders aldığım birbirinden değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Ayfer KÜÇÜKMETİN

ÖZET

Her gün değişip gelişen dünyada bireylerin tam bir “iyi” olma haline erişebilmeleri bir çok faktörle birlikte gerçekleşmektedir. Kişilerarası ilişkilerini doğru bir şekilde sağlaması bireyin ilişki ihtiyacını karşılayıp psikolojik iyi oluşuna büyük katkı sağlamaktadır. Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra bir çok psikolojik ihtiyacı da bulunur. Bireyin çevresinde güven duyduğu ve kendisini seven kişilerin bulunduğunu bilmesi; başka bir deyişle kendisine bir sosyal destekte bulunulması hem fizyolojik hem de psikolojik iyi oluşunda büyük yer tutar.

Bu araştırmada, 18-65 yaş arası yetişkinlerde kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyi oluştaki rollerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Örneklem grubu olarak 241 kadın, 164 erkek olmak üzere toplam 405 kişi belirlenmiştir.

Verilerin toplanması amacıyla; kişilerarası ilişki tarzı ölçeği, mental iyi oluş ölçeği, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, yaşam kalitesi ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formundan yararlanılmış ve ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Araştırmamız sürecinde toplanan verilerin analizlerinde korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi yapılarak bir takım bulgular elde edilmiş, demografik veri sonuçlarına göre değerlendirmeler yapılmıştır. Araştırmada yapılan analizler ve bu analiz sonuçlarının değerlendirilmesine bakıldığında bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissettikleri ama fiziksel olarak kendilerinin iyi hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çevresinden gelen sosyal desteği güçlü bir şekilde algıladıkları ve buna bağlı olarak kendilerinin önemsedikleri kişiler tarafından desteklendiklerini bilmeleri, kişilerin diğer kişiler ile arasındaki ilişkide, ilişkilerine olumlu gözle baktıkları ve pozitif bir etkileşim içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları daha önce yapılan benzer araştırma bulguları temel alınarak yorumlanmış ve bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur. Çalışmam bireyin kendisini, kendisine ve topluma adapte edebilmesi açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası ilişki, psikolojik iyi oluş, fiziksel iyi oluş, sosyal destek

ABSTRACT

In the ever-changing world, individuals have access to a full "good" situation with many factors. It contributes to the psychological well-being by meeting the need of the individual who has the correct interpersonal relations. In addition to the physiological needs of individuals, there are many psychological needs. In order to find out who the people are trusting about, to know that the people who love him are in the place, in other words to have a social support for him, it takes a great place in both physiological and psychological well-being.

In this study, people within age groups between 18-65 were accounted for relationship manners and social support both physically and psychologically. Total of 405 people were involved in the research including 241 women and 164 men.

To gather information from these people, researcher's fill up forms are used to collect detailed data about relationship manners between relations, mental wellness, social support and life quality. During our research, multiple regression equation and correlation coefficient and demographic data result were taken into account. To sum up, result have shown that individuals feel good psychologically, but not physically. Using all the social support from their surroundings, they tend to use this support towards other relations and approach positively.

The findings of the research were interpreted on the basis of previous research findings and suggestions were made in this direction. My work is important for the individual to be able to adapt himself / herself and to collecting.

Key words: Interpersonal relations, psychological well-being, physical well-being, social support

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE SOSYAL DESTEĞİN PSİKOLOJİK VE FİZİKSEL İYİ OLUŞTAKİ ROLLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun Şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

02/03/2018

Ayfer KÜÇÜKMETİN

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Öznel İyi Oluşu Etkileyen Bileşenler Tablosu

Tablo 2: Demografik Bilgilerin Dağılımı

Tablo 3: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Arasındaki İlişki

Tablo 4: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 5: Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 6: Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Regresyon Tablosu

Tablo 7: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Regresyon Tablosu

Tablo 8: Gelir Düzeyinin Mental İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 9: Genel Mutluluk Düzeyinin Mental İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 10: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Tablo 11: Fiziksel İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 12: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 13: Fiziksel İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Regresyon Tablosu

Tablo 14: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Regresyon Tablosu

Tablo 15: Genel Mutluluk Düzeyinin Fiziksel İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 16: Cinsiyet ve Öğrenim Durumunun Fiziksel İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 17: Kişilerarası İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 18: Ketleyici İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Tablo 19: Besleyici İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Dört Bağlanma Stili

Şekil 2: Ryff'ın Psikolojik İyioluş Modeli ve Altı Alt Boyutu



KISALTMALAR

WHO	: World Health Organisation
WEMİOÖ	: Werwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği
KİTÖ	: Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği
MSPSS	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları



İÇİNDEKİLER

1	GİRİŞ.....	1
1.1	ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2	ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.3	SAYILTILAR.....	5
1.4	ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
1.5	TANIMLAR.....	6
1.5.1	Kişilik:.....	7
1.5.2	Kişilerarası ilişki tarzları:.....	7
1.5.3	Psikolojik ihtiyaçlar:.....	7
1.5.4	İlişki ihtiyacı:.....	8
1.5.5	Sosyal destek:.....	8
1.5.6	Öznel iyi oluş:.....	8
1.5.7	Fizyolojik iyi oluş:.....	8
1.5.8	Psikolojik iyi oluş:.....	8
2	KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1	KİŞİLERARASI İLİŞKİLER.....	10
2.1.1	Kişilerarası İlişki Kavramının Tanımı.....	10
2.1.2	Kişilerarası İlişkilere Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	12
2.2	KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI.....	19
2.2.1	Besleyici İlişki Tarzı.....	21
2.2.2	Zehirleyici (Ketleyici) İlişki Tarzı.....	21
2.3	SOSYAL DESTEK.....	23
2.3.1	Sosyal Destek Kavramının Tanımı.....	23
2.3.2	Sosyal Destek Türleri.....	24

2.3.3	Sosyal Destek Modelleri	26
2.3.4	Algılanan Sosyal Destek	26
2.4	MENTAL İYİ OLUŞ	29
2.4.1	Psikolojik İyi Oluş.....	29
2.5	FİZİKSEL İYİ OLUŞ	41
3	İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	43
3.1	YURTIÇİNDE YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	43
3.1.1	Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Yapılan Çalışmalar	43
3.1.2	Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar	46
3.2	YURTDIŞINDA YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	47
3.2.1	Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Yapılan Çalışmalar	47
3.2.2	Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar	49
4	YÖNTEM	51
4.1	ARAŞTIRMANIN MODELİ	51
4.2	ÇALIŞMA GRUBU.....	51
4.3	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	53
4.3.1	Kişisel Bilgi Formu.....	54
4.3.2	Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ).....	54
4.3.3	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ).....	55
4.3.4	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS).....	56
4.3.5	SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu SF-12	57
4.4	VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	58
4.4.1	Verilerin Toplanması	58
4.4.2	Verilerin Analizi	58
5	BULGULAR.....	59
5.1	Mental İyi Oluşta Etkili Olan Faktörler Arasındaki İlişki.....	59

5.2	Mental İyi Oluşta Etkili Olan Faktörlerin Yordama Gücü.....	61
5.3	Mental İyi Oluşta Etkili Olan Çevresel Faktörler	63
5.4	Fiziksel Olarak İyi Oluşta (Yaşam Kalitesi) Etkili Olan Faktörlerin Birbirleri İle Arasındaki İlişki.....	65
5.5	Fiziksel İyi Oluşta (Yaşam Kalitesi) Etkili Olan Faktörlerin Yordama Gücü	67
5.6	Fiziksel İyi Oluş Üzerinde Etkili Olan Çevresel Faktörler	69
5.7	Kişilerarası İlişki Tarzı ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Birbirleri İle Arasındaki İlişki.....	71
6	SONUÇ.....	75
7	TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	79
	KAYNAKLAR.....	84
	EKLER.....	95
	ÖZGEÇMİŞ.....	101

1 GİRİŞ

Kişilerarası ilişkiler, bireyin toplumsal yaşamda kendini soyutlayamayacağı bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kendi dışındaki bireylerle ilişkiler kurması ve bu ilişkileri devam ettirmesinde diğer bireylere ilişkin yüklemeleri önem taşımaktadır. Daha açık bir ifadeyle, bireyin ötekine dair kavrayışları bize ilişki tarzının mahiyetini vermektedir. Ötekine dair yüklemeler bireyin kişilerarası ilişkileri başlatma ve sürdürmedeki başarısını etkilerken, kişilerarası ilişkilerdeki başarı durumu ise bireyin iyi oluş halini yordamaktadır. İnsan ilişkilerini bir sistem içinde düşünecek olursak, her birey içinde yaşadığı fizik ve toplumsal çevreden etkilenmektedir. Öte yandan onun kişiliği ve davranışları, ilişkide bulunduğu kişinin düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Bu ikili ilişkinin niteliği kişilerin sosyal çevrelerindeki diğer insanlarla ilişkilerine de yansımaktadır. Kişilerarası ilişkiler, genel anlamıyla bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünme ve davranış stillerini ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkilerde, taraflardan her biri kendi alışlagelmiş tarzını elinde tutar ancak aynı zamanda, diğer kişinin tarzına uyum sağlamak üzere kendini konumlandırmaktadır (Çetinkaya, 2013).

Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler toplumsal sistem içinde kaçınılmaz bir gerçek ve bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için temel bir ihtiyaçtır. İlişki ihtiyacı, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar arasında önemli bir yere sahiptir. İnsan sosyal bir varlık olduğu için hayatını idame ettirmek için başka insanlara gereksinim duymaktadır. İlişki ihtiyacı bu psikososyal durumun bir çıktısı olmaktadır. İlişki ihtiyacı, karşılıklı saygı, güven içinde özenli ilişkiler kurma isteğini ifade etmektedir (Şahin ve Owen, 2009). Kavram, bireyin diğer bireylerle ilişki kurma gereksinimini ifade ederken, birey için bu ilişkiler arzulanabilir, arzularına uygun, doyum sağlayan ve kendisini güvende hissettiren biçimde yaşanmalıdır. Buna ek olarak ilişki ihtiyacı sosyal kabulün de bir göstergesi olarak işlev

görmektedir. Başka bir deyişle, ilişki ihtiyacı sosyal olarak diğerleri ile iletişime geçme ve diğerleri tarafından kabul edilme olarak da tanımlanmaktadır.

Kişilerarası ilişki tarzları ve ilişki ihtiyacına ek olarak araştırmanın problematiğini oluşturan ikinci bağımsız değişken ise sosyal destektir. Psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu yordama bağlamında ele alınan kavram, bireyin yaşadığı ve bağlı olduğu sosyal ağlar içerisinde eylemlerinin ne kadar desteklendiğine ilişkin algıları olarak açıklanmaktadır. İyi oluşa katkısı bakımından işlevi araştırılan sosyal destek olgusu, günümüzde iş hayatı ve sosyal yaşamın bir parçası olarak kanıksanan stresin önüne geçmek konusunda olumlu katkısı ve kendi başına bir stres unsuru olan yalnızlık hissini aşılmasında oynadığı rol araştırmalarla ortaya konmaktadır (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Ayrıca beden ve ruh sağlığı bakımından da etkisinin ortaya konmuş olması hakkında daha fazla araştırmanın sosyal destek ekseninde yapılmasına yol açmıştır. Sonuç olarak, bireylerin çevresinde güven duyduğu ve ihtiyacı olduğunda hazırda bulunan, kendisini seven, değer veren ve önemseyen insanların var olması şeklinde daha geniş bir çerçevede açıklanabilecek (Özden, 2014) sosyal destek olgusu, bu çalışma açısından psikolojik ve fizyolojik iyi olma üzerindeki rolü bakımından problematize edilmektedir.

Gündelik hayat içinde psikolojik ve fizyolojik iyi oluş bireylerin toplumun sağlıklı ve işlevsel parçaları olarak toplumsal rollerini yerine getirmelerinde etkili olmaktadır. Bu noktaların nicel verilerle ortaya konulması, iyi oluş halinde katkısı olan değişkenlerin belirlenmesinde önem taşımaktadır. Psikolojik ve fizyolojik iyi oluş durumunu etkileyen pek çok etken içerisinde bireylerin sahip olduğu kişilerarası ilişki tarzlarının, ilişki ihtiyacının ve bulunduğu sosyal ağlar içerisinde kendisine sağlanan sosyal desteğin iyi oluşu yordayıcı olgular olup olmadığı daha önce yapılmış çalışmalarda farklı bağlamlarda ve ayrı ayrı ele alınmıştır. Öte yandan, bu çalışma bağlamında bu iki bağımsız değişkenin iyi oluş olgusuna hem psikolojik hem de fizyolojik bakımlardan nasıl etki ettiğinin araştırılması bu çalışmasının problematiğini ve konusunu oluşturmaktadır.

Psikolojik ve fizyolojik iyi oluş halini birer sonuç olarak düşündüğümüzde, bu sonuçlara ulaşmak için denkleme katılması gereken birtakım bileşenlerin varlığı söz konusu olmaktadır. Araştırmanın odak noktaları ve bağımsız değişkenleri olmaları nedeniyle

buçalışmada bu iyi oluş durumlarını etkileyen boyutlar olarak kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal destek ele alınmaktadır.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bireylerin toplumsal yaşantının bir parçası olması ve üstlerine yüklenen toplumsal rolleri sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi, kişilerin bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı olmalarıyla mümkündür. Bahse konu bedensel ve ruhsal sağlık durumu başka bir ifadeyle fizyolojik ve psikolojik iyi oluş olarak ele alınmaktadır. Bedensel ya da fizyolojik iyi olma halini olumlu/olumsuz olarak etkileyen birtakım unsurlardan bahsedildiğinde akla ilk olarak biyolojik unsurlar gelmektedir. Ancak organların sağlığını etkileyen çevresel koşullar ve beslenme kaynaklı sonuçların yanı sıra psikolojik unsurlar da bedensel iyi oluş üzerinde etkide bulunmaktadır. Örneğin, halk arasında dillendirilen bir söz olarak “Binayı nem, insanı gam ykar.” ifadesi durumu net bir şekilde özetlemektedir. Biyolojik sonuçlarla ortaya çıkan pek çok hastalığın psikolojik kaynaklarının olduğu araştırmalarla ortaya konmaktadır. Ayrıca fizyolojik iyi olma halini tehdit eden bazı hastalıklarda da moral, motivasyon ve sosyal destek gibi psikolojik etmenlerin hastalığın olumsuz seyrinde geriletici rol oynadığı ve hastanın iyileşme sürecine olumlu katkı sağladıkları da bilinen bir olgudur.

Konuyu psikolojik iyi oluş ekseninde ele aldığımızda, fizyolojik iyi oluşta değinilen donelere yer vermek gerekmektedir. Benzer şekilde psikolojik iyi olma halini genetik ve çevresel faktörler olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Ancak çalışmalar göstermektedir ki, bazı psikolojik unsurlar psikolojik iyi olma halinin sağlanması ve sürdürülmesinde, birtakım psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde önemli olmaktadır. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu yordadığını gösteren (Schmutte and Ryff, 1997) ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluş haline pozitif katkıda bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar duygusal ve bilişsel iyilik halinin kişilerarası ilişkiler, ilişki ihtiyacı ve sosyal destek gibi boyutlarla ilişkili olduğu ve bu boyutların psikolojik iyi oluşta rol oynadığını gösterir niteliktedir.

Yapılan araştırmaların psikoloji literatürüne düştüğü notlar ve soru işaretlerinden hareketle bu çalışma da psikolojik ve fizyolojik boyutları ile iyi oluş kavramlarını irdelemektedir. Psikolojik ve fizyolojik iyi olma haline etki eden pek çok unsur yapılan araştırmalarla belirtilmiştir. Ancak bu çalışmanın kapsamı gereği psikolojik ve fizyolojik iyi oluş çıktısını veren psikolojik etmenler değerlendirilmektedir. Çalışmanın sınırlarını daha kesin belirlemek gerekirse, psikolojik ve fizyolojik iyi oluş halinde rol oynayan psikolojik etmenler içinden kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal desteğin nerede konumlandığını belirlemek önem taşımaktadır. Sonuç olarak, kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal desteğin psikolojik ve fizyolojik iyi oluştaki etkisini ortaya koymak bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2 ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Psikoloji literatüründe yapılan çalışmalara bakıldığında fizyolojik iyi oluştan ziyade psikolojik iyi oluşa odaklanan çalışmaların bulunduğu dikkat çekmektedir. Psikolojik iyi oluşa ilişkin yurtdişında ve ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda çoğunlukla psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri, kontrol odağı, benlik saygısı, öznel iyi oluş (olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumunu), psikolojik problemler, çeşitli demografik değişkenler (örneğin; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey) ve daha nadir olarak ebeveyn tutumları ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir (Özden, 2014).

Çalışmanın ilk bağımsız değişkeni olan kişilerarası ilişkiler değişkeni Türkçe literatürde yapılan çalışmalarda kişiler arası tarz, benlik algısı ve öfke değişkenlerinin depresif belirtilerle ilişkileri (şahin, Batıgün ve Koç, 2011), internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişki (Batıgün ve Hasta, 2010), kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve anksiyete arasındaki ilişki (şahin, N.H., 2011), aleksitimi ile bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişki (Oktay ve Batıgün, 2014) ve ergenliğin orta evresi içerisinde yer alan lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını etkileyen faktörler açısından ele alınmıştır.

Çalışmanın ikinci bağımsız değişkeni olan sosyal destek değişkeni Türkçe literatürde yapılan çalışmalarda yalnızlık düzeyleri (Yılmaz vd., 2008), algılanan sosyal

desteğin fiziksel ve ruhsal iyi oluşta etkisi (Torun, 1995), akademik başarıdaki rolü (Yıldırım, 2000), psikolojik dayanıklılığa etkisi ve internet bağımlılığı ekseninde kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sosyal destek arasındaki ilişki (Batıgün ve Kılıç, 2011) etrafında irdelenmiştir.

Yukarıda da sıralandığı üzere çalışmada ele alınan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler olan psikolojik ve fizyolojik iyi oluş üzerindeki etkileri ayrı ayrı ve farklı açılardan bir çok araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Psikolojik ve fizyolojik iyi oluşun gerek bireyin yaşam kalitesi gerekse toplumun işlevsel bir bütün olarak görev görebilmesi adına önemli oluşu, çalışmanın bağımsız değişkenlerini araştırmacıların ilgisine mazhar kılmaktadır. Daha önce de anıldığı üzere, psikolojik ve fizyolojik iyilik hali birden fazla bileşeni içeren, kesişimsel ve kompleks bir bütündür. Bütün boyutları tek bir çalışmada ele alınamayacak kadar çeşitlenmiştir. Yine de bu çalışma ile kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal destek olmak üzere iyi oluş halinin iki çeşidini de işaret eden boyutların bir arada ele alınması psikoloji literatürüne katkı sağlamaktadır. Ayrıca kendisinden önce yapılmış çalışmalar arasında bu iki değişken üzerinden psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu bir arada değerlendiren çalışma olmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın literatürdeki bu eksikliği gidereceği düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmanın nicel bir çalışma olması ve değişkenler arası ilişkileri gözler önüne serme çabası varsayımlarına yanıt aramanın yanı sıra, kendisinden sonra yapılacak araştırmalar için de soru işaretleri düşmesi ve literatürün noksan olduğu noktaları işaret etmesi bakımından önem taşımaktadır. Son olarak, bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyi olma halini etkileyen değişkenlerin ortaya konması ve bu değişkenlerin ne derece etkili olduğunun belirlenmesi bu konular üzerine yoğunlaşılmasında ve gerekli çalışmaların yapılmasında da öncü olacaktır.

1.3 SAYILTILAR

Psikolojik ve fizyolojik iyi oluşta kişilerarası ilişki tarzları ve bireye sağlanan sosyal destek olmak üzere bu iki psikososyal değişkenin önemli olduğu ve rol oynadığı varsayımından hareket eden araştırma, yapılacak olan ölçek çalışmaları ve bu ölçeklerin

istatistiksel analizi sonucunda elde edilecek verilerle aşağıdaki hipotezleri doğrulamaya veya yanlışlamaya çalışmaktadır:

- Kişilerarası ilişki tarzları fizyolojik iyi oluşta etkilidir.
- Kişilerarası ilişki tarzları psikolojik iyi oluşta etkilidir.
- Algılanan sosyal destek fizyolojik iyi oluşta etkilidir.
- Algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluşta etkilidir.

1.4 ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışma bağlamında ele alınan bağımlı değişkenlerden psikolojik iyi oluş “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş leği”, fizyolojik iyi oluş “Yaşam Kalitesi Formu” ve bağımsız değişkenlerden kişilerarası ilişki tarzları “Kişilerarası İlişki Tarzları leği” ve sosyal destek ise “ok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek leği” leklerinin ltđđ nitekliler kapsamında değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu kompleks psikolojik etmenlerin tüm boyutları ile derinlemesine ele alınması mümkün olmamaktadır.

Ayrıca her ne kadar çalışmanın gcl yönünü oluştursa da kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal destek olmak üzere iki değişkenin llmesi birden fazla değişkeni etkileri çerçevesinde değerlendirme imkanı sunsa da aynı zamanda bir değişkene derinlemesine odaklanma imkanı sunmadığı için değişkene ve ilişkisinin kurulduğu değişkene dair gözden kaçan etmenler olabilmektedir.

Bu araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem bir evreni temsil gücü olan bireylerden seçkisiz örneklem metodu ile seçilmiştir. Bu nedenle evrenle eşdeğer niteliklere sahip diğer bireylere de araştırmanın sonuçlarını genellemek mümkündür.

1.5 TANIMLAR

Araştırmada ele alınan kavramların sınırlarının belirlenmesi, kavramın kapsadığı çerçevenin netleştirilmesi ve soyut olgularla çalışıldığı için kavramların operasyonelleştirilmesi (işevuruk hale getirilmesi) nem taşımaktadır. Dolayısıyla bu

bölümde çalışma bağlamında ele alınan kavramlar işevuruk tanımları ile aşağıda verilmiştir.

1.5.1 Kişilik:

Bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içermektedir. Bu özellikler, bireyin bilişsel değerlendirmelerine dayanarak iç ve dış dünyaya uyum içinde geliştirmiş olduğu duyuş, düşünüş ve davranış örüntülerini kapsamaktadır. Bu örüntüler, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında yerleşmiş baş etme biçimleri ve savunma düzenekleridir (Çetinkaya, 2013).

1.5.2 Kişilerarası ilişki tarzları:

Kişilerarası ilişkiler, genel anlamıyla bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duyuş, düşünme ve davranış stillerini ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkilerde, taraflardan her biri kendi alışlagelmiş tarzını elinde tutar ancak aynı zamanda, diğer kişinin tarzına uyum sağlamak üzere hareket eder. Kişilerarası ilişkilerde olumlu ve sağlıklı bir tarzın belirleyenlerinden biri de bireylerin empati kurabilme düzeyleridir. Empati insan ilişkilerinde çeşitli davranışların örgütleyicisi ve düzenleyicisi, kişilerarası ilişkilerde en temel süreçlerden biri ve diğer bireylerin duyuş ve düşüncelerinin anlaşılması olarak ifade edilmektedir. Diğer yandan kişilerarası ilişkilerde açık, saygılı, rasyonel gibi olumlu tarzlar, insanların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve topluma uyumlarını kolaylaştırırken; küçümseyici, saygısız, saldırgan gibi kişilerarası ilişki tarzları bunun aksine doğru ve sağlıklı iletişimi güçleştirmektedir (Çetinkaya, 2013).

1.5.3 Psikolojik ihtiyaçlar:

Eksikliği hissedildiğinde insan davranışlarını güdüleyen ve yönlendiren güçlü yapılarıdır. Özellikle, sevgi-ait olma-ilişki, güçlü-baskın olma, özerklik-özgürlük, oyun-eglenme gibi ihtiyaçların benzer psikolojik ihtiyaçlar olarak benimsendiği gözlenmektedir (Çivitci, 2012).

1.5.4 İlişki ihtiyacı:

Karşılıklı saygı, güven içinde özenli ilişkiler kurma isteğini ifade etmektedir. İlişki ihtiyacı, bireyin çevresi ile ilişki kurma gereksinimini imlemektedir. Birey çevresi ile kurduğu ilişkilerin arzularına uygun olmasını istemekte ve bu ilişkilerden doyum sağlamak ve güvende olmak istemektedir. Birey ilişki ihtiyacını giderirken bağımsız olmak ve en önemlisi de ilişkinin başlaması ve kontrolünü kendi elinde bulundurmamak istemektedir. Özerklik ihtiyacında birey kendi duygularına göre davranmak istemekte ve kendisi bir işe girişme veya başlatma arzusunu duymaktadır (Kesici vd., 2003).

1.5.5 Sosyal destek:

Bireyin yaşadığı ve bağlı olduğu sosyal ağlar içerisinde eylemlerinin ne kadar desteklendiğine ilişkin algıları olarak açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle, bireylerin çevresinde güven duyduğu ve ihtiyacı olduğunda hazırda bulunan, kendisini seven, değer veren ve önemseyen insanların var olması anlamına gelmektedir (Özden, 2014).

1.5.6 Öznel iyi oluş:

Konuşma dilinde “mutluluk” olarak ifade edilen öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu değerlendirme hem bilişsel (yaşam doyumunu ile ilgili yargılar) hem de duygusal (memnun edici ve memnun edici olmayan duygusal tepkiler) olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel öğeleri birbirinden tamamen bağımsız olmamakla birlikte, bu iki öğe birbirinden biraz farklı ve ayrı ayrı değerlendirildiğinde birbirini tamamlayıcı bilgi sağlayabilmektedir. Öznel iyi oluş basit bir şekilde kişinin yaşamını değerlendirme yolu olarak tanımlanmasına rağmen, doğası gereği çok yönlü ve karmaşık bir kavramı işaret etmektedir (Telef, 2013).

1.5.7 Fizyolojik iyi oluş:

Bedensel sağlık durumunun olumlu olması, gündelik hayatın akışını ve yaşam kalitesini etkileyen bir hastalık durumunun mevcut olmaması olarak tanımlanmaktadır.

1.5.8 Psikolojik iyi oluş:

Yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak

tanımlanmaktadır.Psikolojik iyi oluş duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal, kişisel ve sosyal süreçlere ilişkin olgularla kavramsallaştırılabilmektedir (Telef, 2013).



2 KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan kişilerarası ilişki tarzı ve algılanan sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalarına yer verilmiştir.

2.1 KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

2.1.1 Kişilerarası İlişki Kavramının Tanımı

İnsan toplumsal bir varlıktır ve doğası gereği kendi sosyal çevresinde ve hayatının her evresinde iletişim kurma zorunluluğu içerisinde. Doğumdan ölümüne kadarki zaman diliminde sosyal bir varlık olan insan çevresindekiler ile bir iletişim ve ilişki içerisinde. İnsan yaşamı boyunca insanlarla iletişime geçme zorunluluğundadır.

Kişilerarası ilişkiler insan yaşamında oldukça önemlidir. Tanım olarak ilişki, bir kişinin diğer bir kişiye veya kişilere sergilediği davranışların hepsidir (Tunç ve Kaygas, 2016). Günlük yaşamda her birey bir başkası ile ilişki kurmak durumundadır. İnsanların yaşamları boyunca kurmuş olduğu bu ilişkiler bireylerin yaşam kalitelerini etkilemektedir ve yaşam biçimlerinin yapılandırmaktadır. Kurulan bu ilişkilerde bireyin konumu, yaşamı nasıl algıladığı ve sosyal statüsü oldukça belirleyici olmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Plutchik (1997) kişilerarası ilişkiyi insanların diğer insanlar ile olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış tarzı olarak belirtmiştir. Kişilerarası ilişki kavramını her zaman iletişim bağlamında tanımlamıştır.

Horowitz (1996) ise kişilerarası ilişkiyi, kişilerin diğerleri ile geliştirmiş oldukları iletişim kapsamında olan her türlü ilişki olarak ifade etmiştir. Güney (2000) kişilerarası iletişimin birinci koşulu olarak insanın kendi ile iletişime geçme ve bunu başarabilme kapasitesinin ve yeteneğinin olması olarak ifade etmiştir. Kişilerarası iletişim kaynağı ve hedefi insan olan iletişimler bütünüdür ve bu ilişkiler içerisinde insanlar iletişime geçmek için bir çok yöntem kullanmaktadır (Hoxha, 2011).

Kişilerarası ilişkiler sözlükte “ iki ya da daha fazla insan arasında oluşan, farklı yakınlık ve paylaşım derecelerinde yaşanan paylaşımların odak noktası olduğu sosyal bağ, ilişki ya da yakınlaşma” olarak ifade edilmektedir. İnsan doğası gereği dolaylı ya da doğrudan ilişki kurma isteğindedir ve bu sebeple de kişi kendisini çevreden soyutlayamamaktadır. İnsanın diğer insanlar ile hiç bir ilişkisinin olmadığı düşüncesi geçerli bir düşünce değildir. İnsanlar her zaman kurdukları ilişkilerde kalite ve niteliği aramaktadırlar. Bu aranan kalite ve nitelik kişilerarası iletişimde oldukça önemli bir işleve sahiptir. Diğer insanlar ile iletişim halinde olan insan yaşamını daha anlamlı kılarak hayatına devam etme eğilimindedir. Dolayısı ile etkili bir iletişim kişilerarası iletişimde oldukça önemli bir yere sahiptir. Kişilerarası ilişkiler, insanların yaşadıkları duygusal durumlar, düşünce tarzları ve davranış stilleri ile doğrudan yakın bir ilişki içerisindedir. Kişilerarası ilişki her zaman iletişim kavramı ile birlikte yorumlanmak ve ifade edilmektedir (Hoxha, 2011).

Bu alanda ilk kurumsal çalışmaların Freud ve onu takip eden psikoanalitik kuramcılar olduğunu görmek mümkündür. Kişilerarası ilişkiler bu kuramcılar ile birlikte kavramsallaştırılmıştır. İlişkilerin oluşma süreçlerinde kişiliği ve psikopatolojiyi önemli birer boyut olarak ele almışlardır (Akdur, 2014).

İnsan yaşamında meydana gelen doğum, evlilik, iş hayatı, okul hayatı, başarı, kavga, savaş gibi tüm olaylar kişilerarası ilişkilerin farklı biçimlerde algılanması ile ortaya çıkan olaylardır. Kişilerarası ilişkiler üzerine kurulu tüm bu düzende meydana gelen her türlü olumlu ya da olumsuz sonuçların asıl sebebi kişilerarası iletişimdir (Göçener, 2010).

Kişilerarası iletişim en az iki kişi arasında gelişen ve gerçekleşen bir durum olarak belirtilmektedir. Bu sebeple bir insan başka bir insan ile iletişime geçtiğinde kendisinden veya karşısından kaynaklanan bir takım özelliklerden etkilenmekte ve bu doğrultuda iletişimini sürdürebilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde hem kişisel faktörler hem de çevresel faktörler varlığını göstermektedir (Hoxha, 2011).

Bir insanın kişilerarası ilişkiyi başlatma, devam ettirme ve sonlandırma evrelerinde kişilik özellikleri, benlik kavramları ve algılamaları, empati yeteneği, ebeveyn tutumları gibi faktörlerin etkili olabildiği görülmüştür. İletişimin anahtarı niteliğinde görülen karakter ve kişilik gelişimi kişilerarası ilişkilerde en belirleyici etmen olarak kabul edilmektedir

(Akdur, 2014). İnsanların dünyaya gelmelerinden itibaren ailede gördüğü eğitim ve toplumsal yargılar ile şekillendirilmiş kişiliği başka insanlar ile iletişim kurabilmesine ön ayak olmaktadır. Aynı zamanda kişilik, kişilerarası iletişimde kalıcı ve olumlu bir ilişkinin elde edilmesine ön ayak olabilmektedir (Bozgeyikli, 2001).

İnsanların kendisine dönük olarak tanımladığı ve algıladığı benlik ise insanların dokularını temsil etmektedir. Aynı zamanda bu algılama insanların bakış açılarını yansıtmaktadır. Her insan da bakış açıları doğrultusunda iletişime geçme ihtiyacı duyabilmektedir (İmamoğlu, 2009).

Empati de aynı şekilde bireyler arasında olumlu ve faydalı bir ilişkinin doğmasına yol açabilmektedir. Empati kişilerarası ilişkilerde örgütleyici ve düzenleyici bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Empati becerisi yüksek insanların daha olumlu kişilerarası ilişkilerde bulunduğu çalışmalarca da ortaya konmuştur (Göçener, 2010).

İnsanın başkaları ile iletişimi ilk olarak tattığı yer olan aile, insana hayatı boyunca kuracağı iletişimlerde kılavuzluk görevi taşımaktadır. Aile içerisinde başarılı bir şekilde gerçekleşen kişilerarası kural ya da oluşumlar, insanın başka insanlar ile iletişime geçmesinde temel niteliğindedir (Akdur, 2014).

2.1.2 Kişilerarası İlişkilere Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.2.1 Psikanalitik Kuramda Kişilerarası İlişkiler

Psikanalitik kuramda kişilerarası ilişkiler Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerindeki kişilik gelişimleri kapsamında ele alınmıştır. Bu kuram doğrultusunda psikoseksüel gelişim döneminin sağlıklı ve başarılı bir biçimde geçilmesi ile insanın kişilik gelişimi sağlıklı olabilmekte ve bu şekilde de kişilerarası ilişkiler de olumlu olabilmektedir (Piaget, 1954).

Kişilik gelişimi doğumdan sonra bebeğin ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde ve gerektiği gibi karşılanması ile başlamaktadır. Anne ile bebek arasında gelişen sıcak, güven verici ve sağlam bir ilişkinin kurulması ile bebeğin dış dünyaya karşı güven geliştirmesi söz konusu olabilmektedir. Psikanalitik kuram doğrultusunda oral dönemde bebeğin

ihtiyaçlarının doğru ve gereken bir biçimde karşılanmaması ya da aşırı olarak karşılanması insanı ileriki dönemlerde oral döneme saplantılı bir kişilik geliştirmesine yol açmaktadır (Gander and Gardiner, 1995).

Daha fazla karşıt duyguların olduğu anal dönemde, bireyin özerklik duygusunun gelişmesi oldukça önemlidir. Özerlik duygusu bireyin kendinden gereğinden fazla ödün vermeden diğer insanlar ile iletişim kurabilmesine olanak sağlamaktadır. Anal dönemde yaşanan öfke, suçluluk, kırgınlık, utanç gibi olumsuz duyguların yanında obsessif-kompulsif eğilimler, düşüncede darlık, titizlik, sevgi-nefret vb. karşıt duyguların bir arada yaşanmasına sebep olmaktadır (Göçener, 2010).

Cinsel istek ve ihtiyaçların daha fazla ön planda olduğu fallik dönemde ise kişilerarası ilişkilere nazaran hemcins ile olan ilişkiye daha fazla değinilmektedir. Gizil dönemde insan diğer insanlar ile iletişimde olmaktan keyif almaya başlamaktadır. Genital dönemde ise karşı cins ile etkileşim bireye daha büyük bir mutluluk ve haz vermektedir. Aynı dönem içerisinde belirli bir gruba ait olma, kişilerarası birliktelikler ve beraberlikler daha büyük bir önem kazanmaktadır. Ergenlik dönemi olarak da adlandırılan bu dönemde kişilerarası ilişkiler, kimlik bunalımının aşılmasında temel etken olarak görülmektedir ve önemi büyüktür (Geçtan, 2000).

Freud'cu akımda yer alan Erikson, geliştirmiş olduğu psiko-sosyal gelişim kuramı çerçevesinde kişilerarası iletişime önem vermekte ve değinmektedir. Erikson'a göre bu dönemde birey artık kimliğinin farkındadır ve diğer insanlar ile daha cesur bir şekilde iletişime geçebilmektedir. Bu aşamada birey eğer kendi kimliğine karşı bir tehlike görürse de, kişilerarası iletişimden kaçabilmekte ve kendini toplumsal gruplardan soyutlayabilmektedir.

Nesne ilişkileri kuramı ise aslında psikanalitik kuramın bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir. Nesne ilişkileri kuramına göre dürtüler ilişkiler esnasında ortaya çıkar ve dürtüler ilişkiler ile bir bütün olabilmektedir. Bu kuram çerçevesinde kişilerarası ilişkiler, içselleştirilmiş imgelere dönüştürülerek yaşanmaktadır. Birey böylece ilişkiyi içselleştirmiş bir biçimde yaşar. Kuram doğrultusunda kişiler ihtiyaçtan dolayı birbirleri ile iletişim kurmaktadır ve ihtiyaçlara paralel bir şekilde iletişimlerini gelişme göstermektedir (Göçener, 2010).

2.1.2.2 Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Kişilerarası ilişkilerle ilgili ilk kuramsal açıklamalar Freud ve sonrasında gelen psikanalitik kuramcılar ile başladığı görülmektedir. Sullivan da bunlardan biri olmuştur. Fakat Sullivan psikiyatri alanına sosyoloji ve antropolojiyi de dahil etmiştir. Bir çok kuramının oluşturduğu kriterleri de eleştirmiştir (Erok, 2013).

Sullivan gelişimin diğer insanlar ile etkileşim ve iletişim vasıtası ile yaşamın çok erken evrelerinde çıktığı ve aşama aşama da sosyal bağlam içerisinde meydana geldiğini belirtmiştir (Tunç ve Kaygas, 2016). Bireyin göstermiş olduğu davranışların şimdiki yaşamı ve geçmişteki yaşamı ile doğrudan bağlantılı olduğunu dile getirmiştir (Gökçener, 2011). Aynı zamanda kişiliğin kişilerarası etkileşim ile meydana geldiğini belirtmiştir ve kişiliğin ilişkilerden bağımsız bir şekilde değerlendirilemeyeceğini eklemiştir. (Akdur, 2014). Sullivan kişilerarası ilişkilerin hareketli ve esnek olduğunu varsayıp, akıl hastalıklarında da insanların tedavi süreçlerinde yeni insanlar ile iletişim kurmalarının iyileştirici özellikte olduğunu belirtmiştir (Erok, 2013).

Sullivan'a göre psikiyatrik analizin ana birimi kişilerarası etkileşimlerdir. İnsanlar ile olan etkileşim doğum ile beraber başlar ve bebeğin gelişim evrelerinde oldukça ön plandadır. Bebek ihtiyaçlarının giderilmesi ve doyuma ulaşması konusunda başka bir insana bağlıdır. Dolayısı ile doyum sağlama kişilerarası etkileşim ile gerçekleşen bir olaydır (Erok, 2013; Koç, 2008). Kişilerarası doyumun sağlanması da iki taraflılık ilkesine dayanmaktadır. Sullivan kişilerarası gerçekleşen süreçlerin birbirlerini tamamlayıcı görevi bulunan ihtiyaçların giderildiği veya daha da kötü bir duruma sürüklendiği; iki taraflı bahsedilen bu eylemin gerçekleştiği veya gerçekleşmediği; kişilerin memnun edildiği ya da edilmediği şekli itibari ile ihtiyaçlara nasıl cevap verildiği ile alakalı olduğunu ileri sürmüştür. Aynı zamanda kişilerarası ilişkiler insanların karşısından gördüğü ve memnun olmasını sağlayan onay, olumlu duygular, saygı ya da güvenlik gibi ihtiyaçların sağlanmasına hizmet etmektedir. Doyum ve güvenlik arayışı üzerinde oldukça duran Sullivan, doyum ve güvenliğin kişilerarası iletişim sürecinin sonuçlarından olduğunu ifade etmektedir (Erok, 2013).

Sullivan (1953), kişiliğin dinamik doğası üzerinde durmuştur ve ego gibi psikanalitik kuramda kişiliği tanımlayan bazı kavramlarında eleştirisinde bulunmuştur.

Olumsuz yanlarından ziyade kişiliğin zamanla daha tutarlı ve devamlı olabileceği yönlerinin üzerinde durmuştur. Bu yönleri ise dinamizm, personifikasyon ve benlik sistemi olarak belirlemiş ve incelemiştir.

Dinamizm bir insanı karakterize eden davranışlar bütünüdür. Aynı zamanda dinamizm insanın cinsellik ya da açlık gibi temel ihtiyaçları karşılayan bölgeleri de kapsamaktadır. İnsana ait dinamizmler kişilerarası ilişkiyi karakterize etmektedir. İnsanların kendisi dışındaki diğer insanlara verdikleri tepkiler, hissettiği duygular, tutum ve davranışlar kişilerarası dinamizmdir. İnsanın dinamizm sistemi aynı zamanda benlik sistemidir.

Kişileştirme anlamına da gelen personifikasyon insanın kendisi ya da çevre ile ilgili ilişkiler tarafından geliştirilen imgeler olarak ifade edilmektedir. Bahsedilen bu imgeler ihtiyaçlardan ya da deneyimlerden dolayı ortaya çıkmaktadır. İhtiyaçların tatmini olumlu imgeleri ortaya çıkarırken, kaygı gibi duygular ve durumlar da olumsuz imgelerin çıkmasına neden olmaktadır. Kişileştirmeler bir kez oluştuktan sonra insanın tutum ve davranışları doğrudan ve değişmez bir biçimde etkileyebilmektedir.

Benlik sistemi çoğu zaman kaygıyı önlemek ya da aza indirmek için ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda benliğin kişileştirilmesini de temsil etmektedir. Kaygı genel olarak insanın bebeklik döneminde ortaya çıkar ve mutlaka baş edilmesi gereken bir durumdur. Benlik sisteminin ortayacağındaki en önemli rol ise annesidir. Bebekler kaygıdan kaçmak amacı ile uyku mekanizmalarını değiştirebilmek gibi başka yöntemler de oluşturabilmektedir (Göçener, 2011).

Sullivan'a göre bir insan hangi tür organizasyonun içinde bulunursa bulunsun, kaçınılmaz bir biçimde belirli yollar ile sosyal ortamlara adapte olmuştur. Sullivan aynı zamanda insanları hayvanlardan ayıran en önemli özelliğin dil becerisinin ve gelişmiş bir beyin yapısının olduğunu belirtmiş ve bunların birlikte iletişim becerisini ortaya çıkardığını vurgulamıştır (Koç, 2008).

Sullivan'ın kuramı kişilerarası ilişkilerdeki davranış biçimlerine değinmektedir. Davranışların ve davranış bozukluklarının kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığını, dolayısı ile insanın davranışlarının çevresinden ayrı bir biçimde ele alınıp yorumlanmasının doğru olmadığını savunmaktadır. Sullivan aynı zamanda ruhsal hastalıkları kişilerarası ilişkiler ile

de ifade etmiştir ve ruhsal hastalıkların kişilerarası yaşanan problemlerin farklı formları olduğunu belirtmiştir. Ek olarak Sullivan kişilerarası süreçlerin bir sendrom olmadığını, kişilerarası yaşamda bir takım döngüler olduğunu vurgulamıştır (Erok, 2013).

2.1.2.3 Bowlby'nin Bağlanma Kuramı Kişilerarası Döngü ve Kişilerarası Şema

Kişilerarası ilişki kavramına yönelik bir başka kuramsal açıklama ise Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'dır. İngiliz bir psikanalist ve psikiyatr olan John Bowlby, ilk yazılarında ruh sağlığı için bebek ve küçük çocukların anneleri ile yakından ilgilenmiştir. Bowlby, 1969 senesinde bağlanma kuramı ile ilgili ilk görüşlerini ve çalışmalarını *Attachment and Loss: Volume I* adlı eserinde açıklamıştır (Göçener, 2011). Bu şekilde bağlanma kuramının temeli de atılmış olmuştur.

Bowlby bir insanı diğer insana bağlayan etkili bir duygusal bağın oluşumuna açıklama getirmek amacı ile psikanalitik kavramları, etolojinin özellikleri ile harmanlayarak teorisini geliştirmiştir. Bağlanma kuramı Darwin'in kuramı, gelişim psikolojisi, psikanalitik yaklaşımlar ve etoloji üzerine kurulmuş bir kişilik geliştirme kuramıdır. Bowlby bu kuram doğrultusunda yakınlık arama ve yakın ilişkiler içerisinde olma eğiliminin evrensel olduğunu ve bu eğilimin ise bebeklik çağından itibaren başladığını belirtmiştir. Bebeğin annesine karşı duymuş olduğu ve doğuştan olan içgüdüsel olarak yönlendiren, sosyal ilişkilerin başlangıcı olan gülme, emme, izleme, ağlama, arama, bekleme gibi davranışların gelecek ilişkiler adına önemli ön davranışlar olduğunu belirtmiştir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

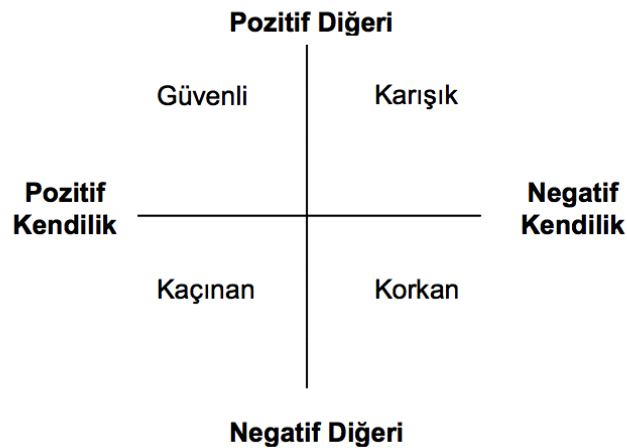
Bağlanma kuramına göre kişinin kurduğu ilk ilişki anne ya da anne yerini tutan bakıcı ile gerçekleşmektedir. Kurulan bu ilişki doğrultusunda bebek kendini güvende hisseder, ihtiyaçları giderilir, duygusal yakınlık görür ve gösterir. Böylece de bebek kendini iyi ve önemli hisseder. Aynı zamanda bebek bu dönem, yanında olan kişileri güvenilir ve olumlu olarak yaşamı boyunca hatırlayacak ve algılayacaktır. Bu güvenli temel, kişinin kendisi ve çevresindeki diğer kişiler hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için oldukça önemlidir. Bu modeller ise içsel modeller ve zihinsel modeller olarak tanımlanmaktadır (Çalışır, 2009). Bowlby erken dönemde oluşan bu modellerin kişinin ileriki dönemlerinde

kişilerarası iletişimi doğrudan etkilediğini ve temel olduğunu vurgulamıştır. Çocuğun bağlanma süreci boyunca yardım alabileceği birinin varlığı çok önemlidir (Koç, 2008).

Bahsedilen bu kurama göre erken çağlarda oluşan bağlanma biçimleri ileriki dönemlerde kurulan kişilerarası etkileşim ve ilişkilerde hayati öneme sahiptir. Kişi bu şekilde ileride kuracağı ilişkilerden beklentilerini, ihtiyaçlarını, davranış ve tutumlarını büyük ölçüde belirlemiş olmaktadır. Dolayısı ile erken çağda yaşanan olumsuz ilişkiler ve gelişmeler ileride kişilerin kişilerarası iletişimlerinde olumsuz bir çok duruma sebebiyet verebilmektedir (Akdur, 2014).

Bowlby'ın sözünü etmiş olduğu bu bağlanma sürecinde iki tane zihinsel temsil, pozitif ve negatif olmak üzere incelenmektedir. Aynı zamanda yetişkinlikte de dört farklı bağlanma stiline değinilmektedir (Koç, 2008):

- Güvenli bağlanma stili: Güven ve yakınlık üzerine şekillenmektedir.
- Karışık bağlanma stili: Sevilmiyorum, önemsenmiyorum ya da başkaları daha güvenlidir düşüncesine eşlik etmektedir.
- Kaçınan bağlanma stili: Sevilebilirdik üzerine kurulmuştur fakat başkalarının güvenli olmadığı inancı mevcuttur.
- Korkan bağlanma stili: Sevilmiyorum ve başkaları da güvenli değildir inancı mevcuttur.



Şekil 1: Dört Bağlanma Stili (Koç, 2008)

2.1.2.4 Beş Faktör Kişilik Modeli

Farklı araştırmacılar yaptıkları birçok çalışma sonucunda kişiliğin benzer beş faktörü olduğunu vurgulamışlardır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu modele göre bir kişinin kişilik özelliklerinin çoğu beş modele göre açıklanabilmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli bir çok farklı ülkeden bir çok araştırmacı öncülüğünde geçerliği araştırılmış bir modeldir. Bu beş boyut literatürde farklı isimler ile anılmış olsa da en sık kullanılan boyutlar (Akdur, 2014):

- Nevrotikliğe karşı duygusal dengelilik
- Dışadönüklük
- Gelişime açıklık
- Yumuşak başlılık
- Özdenetim

• ***Nevrotikliğe karşı duygusal dengelilik:*** Nevrotiklik boyutu güvensizlik, kaygı, üzüntü, tedirginlik, korku ve sinir faktörleri ile birlikte değerlendirilmektedir. Nevrotiklik düzeyi yüksek bir bireyde kaygı, öfke gibi bir çok olumsuz duygu mevcuttur. Bu kişilerin bir çok rahatsız edici düşünce ve davranışlarının olması muhtemel bir durumdur. Bu kişilerin benlik saygıları ve dürtülerine karşı gösterdikleri kontrol düzeylerinin düşük olması beklenmektedir. Sürekli olarak kendilerini suçlama eğilimindedirler, olumsuz bir düşünce yapıları mevcuttur. Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireyler ise daha sakin ve dengelidir. Kendilerine güvenleri yüksektir ve karşısındaki bir bireye soğukkanlı yaklaşabilmektedirler (Akdur, 2014).

• ***Dışadönüklük:*** Dışadönük insanlar genel olarak heyecanlı, konuşkan, girişken, neşeli bireylerdir. Sosyal yönleri oldukça kuvvetlidir. Sosyal olmayı çok severler ve sosyal yaşamlarında aktivelerde bulunmaları dışadönüklüğün temelini oluşturmaktadır. Çevresiyle, arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi çok seven dışadönük bireyler aynı zamanda hoşgörülü ve anlayışlı bireyler olabilmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Dışadönük düzeyleri düşük bireyler ise içedönüktür, çekingendir ve diğer insanlar ile mesafeli bir ilişkiye sahiptir (Akdur, 2014).

- **Gelişime açıklık:** Bu faktör aynı zamanda en az fikir birliğine varılan faktördür. Çünkü bazı araştırmacılar gelişime açıklığı zeka ile ilişkilendirirken, bazıları ise kültür kavramı ile ilişkilendirmektedir. Faktörün tamamlayıcı özellikleri meraklı, bağımsız, yaratıcı, orijinal, hayal gücü kuvvetli, cesur, sevecen gibi özelliklerdir. Gelişime açık olmayan bireyler ise yeniliklere kapalıdır ve tutucu bireylerdir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

- **Yumuşak başlılık:** Bu faktörün en önemli bileşenleri sempati, anlayış, güvendir. Bu boyut kişilerarası süreçler kapsamında değerlendirilmektedir. Yumuşak başlılık oranı yüksek olan bireyler fedakarlık, güven, işbirlikçi, empati yeteneğine sahip bireylerdir. Yumuşak başlılık oranı düşük olan bireyler ise diğer bireylere kuşkucu, alaycı, küçümseyici ve duyarsız yaklaşabilmektedir (Akdur, 2014).

- **Özdenetim:** Özdenetim boyutu dürtü kontrolü ile doğrudan ilişkilidir. Bu boyut iş ve okul başarı ise birlikte anılmaktadır. Yüksek özdenetime sahip bireyler düzenli, sistematik, planlı, hırslı, azimli, sorumlu bireylerdir. Özdenetim boyutu düşük bireyler ise dikkatsiz, disiplinsiz ve sorumsuz bireylerdir (Akdur, 2014).

2.2 KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI

Kişilerarası ilişki tarzları iletişim süreci boyunca ortaya çıkan etkileşimlerin sonucudur. Bu tarzlar kişilerarası ilişkilerin nasıl algılanacağından, ruh sağlığına kadar çok geniş bir yelpaze ile kişilerin yaşamlarını doğrudan etkilemektedir. Her birey kendine göre bir kişilerarası ilişki tarzını benimsemiştir. Birey bu ilişki tarzına göre tutum ve davranışlarını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda birey iletişimde olduğu diğer bireylerin iletişim tarzlarından da etkilenebilmektedir. Bu etkilenme hem bilinçli hem de bilinçsiz bir şekilde meydana gelebilmektedir (Hasta ve Güler, 2013).

Howard Gardner ve meslektaşı Thomas Hatch'in kişilerarası zekanın parçaları olarak dört ayrı beceri tanımlamışlardır:

- ***Grupları organize edebilme***

Liderlerin temel becerisi; kurum içindeki insanları harekete geçirip, çabalarının koordinasyonunu içerir. Bu tiyatro yöneticilerinde ya da prodüktörlerde, subaylarda ve her türdeki organizasyon veya birimin başındaki etkili yöneticilerde görülen yetenektir.

- ***Tartışarak çözüm bulma***

Çatışmaları engelleyen ya da alevlenen anlaşmazlıklara çözüm bulan ara bulucunun becerisidir. Bu beceriye sahip olanlar anlaşma yapar, tartışmalarda hakem olur veya arayı bulmakta ustalaşırlar; diplomasi, arabuluculuk veya hukukta ya da şirket birleşmelerinde kariyer yapabilirler.

- ***Kişisel bağlantı***

Empati ve bağlantı kurma yeteneğidir. İlişkiye girmeyi ya da kişilerin hislerinin ve ilgi konularının farkına varıp uygun tepki vermeyi kolaylaştırır. Bu tür kişiler iyi bir takım oyuncusu, güvenilir bir eş veya iş ortağı olur; iş dünyasında da satıcı veya yönetici olarak başarı gösterebilir, ayrıca mükemmel öğretmenlik yapabilirler.

- ***Sosyal analiz***

İnsanların hislerini, niyetlerini ve sorunlarını keşfedebilme ve içgörü sahibi olabilmesidir. Başkalarının ne hissettiğini bilmek, kolaylıkla yakınlık veya ahenk kurmaya yol açabilir. En bilenmiş şekliyle bu beceri kişiyi yeterli bir terapist veya danışman yapar ya da biraz edebi bir yetenekle birleştirilirse ortaya usta bir romancı veya oyun yazarı çıkabilir.

Bir bütün olarak ele alındığında bu beceriler kişilerarası ilişkilerin sürtüşmesiz yürümesini sağlayan şeydir ve çekiciliğin, sosyal başarının, hatta karizmanın gerekli unsurlarıdır. Sosyal ilişki zekası yüksek olan kişiler insanlarla rahat bağlantı kurabilen, onların tepkilerini, hislerini akıllıca okuyabilen, yönlendirebilen, organize edebilen ve her insani faaliyette alevlenebilecek tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir (Daniel Goleman, Duygusal Zeka, 1998)

2.2.1 Besleyici İlişki Tarzı

Kişilerarası ilişkiler bireylerin yaşantılarını daha güzel bir hale getirebilir, iyileştirebilir, tatmin edici, memnuniyet verici ya da besleyici bir nitelikte olabilir. Bu tür ilişkiler besleyici ilişki tarzları olarak adlandırılmaktadır (Hasta ve Güler, 2013). Besleyici ilişkiler dolaysız ve dürüst iletişimlerden oluşan doğal ve açık bir ilişki tarzıdır.

Besleyici ilişki tarzında bireyler birbirlerine saygılı bir biçimde ihtiyaçlarını ve düşüncelerini dürüst bir şekilde ifade eder. Birbirleri ile besleyici bir ilişki tarzına sahip bireyler karşısındaki kabullenici ve saygılı yaklaşırlar. Yapıcı konuşmaların olduğu bu ilişki tarzı bireylerin duyarlı olduğu bir ilişki tarzıdır (Akdur, 2014). Besleyici ilişkiler olumlu kişilerarası ilişkilere hizmet etmektedir. Besleyici ilişki tarzları aynı zamanda bireylerin topluma uyumlarını da kolaylaştırmaktadır (Tunç ve Kaygas, 2016).

Besleyici iletişim tarzında iletişim ve etkileşim halinde olan bireyler benlik saygılarını koruyucu ve geliştirici tarzda, onları onurlandıracak şekilde bir iletişim ya da etkileşim biçiminde olurlar. Bu açıdan bakıldığında besleyici iletişim tarzını kullanan bireylerin daha mutlu, olumlu ve pozitif oldukları söylenebilmektedir. Besleyici iletişim tarzını benimseyen bireylerin ruh sağlıklarını da koruduğu çalışmalarca ifade edilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

2.2.2 Zehirleyici (Ketleyici) İlişki Tarzı

Yıkıcı etkiye sahip kötü yaşantılara neden olabilen ilişki tarzları ise zehirleyici ya da ketleyici ilişki tarzları olarak kabul edilmektedir. Zehirleyici (ketleyici) iletişim tarzı benmerkezci, saygısız ve küçümseyici bir kişilerarası ilişki tarzıdır (Hasta ve Güler, 2013). Bu tarz ilişkiler yıkıcı etkisi bulunan ve olumsuz durumlara yol açabilen bir ilişki tarzıdır.

Zehirleyici ya da ketleyici ilişki tarzındaki bireyler kendilerini karşısındakinden üstün görür, karşısındakini küçümser ve başkaları ile ilgili sürekli olarak olumsuz duyguları barındırır. Bu bireyler karşısındakiler ile alay eder ve onlara karşı tahammül sınırları çok düşüktür. Çabuk öfkelenedikleri gibi sağlıklı bir iletişim kuramazlar (Tunç ve Kaygas, 2016). Zehirleyici ilişki tarzını benimsemiş olan bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları gerilimler daha fazladır ve bu sebeple olumsuz durumları daha fazla deneyimlerler. Bu

ilişki tarzında bireyler amaçlarına aşağılama, yok sayma gibi olumsuz sonuca varan yöntemler ile ulaşma eğilimindedir. Sonuç olarak bu ilişki tarzını benimsemiş bireyler ile etkileşimde olan diğer bireylerin kurulan bu ilişkiden kaçındığı görülmüştür (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Sosyal bir varlık olan insan için, iletişim kurmak ve diğer insanlarla ilişki içinde olmak, kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Sosyal psikoloji ile ilgili araştırmalar, insanların farklı türden pek çok ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlarla iletişim kurduklarını ortaya koymaktadır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı, birlikte yaşayarak korku ve yalnızlığı azaltma ihtiyacı, ırkın devamını sağlamak için üreme ihtiyacı, fiziksel ihtiyaçlar, kimlik kazanma ihtiyacı, canlılığını devam ettirmesi için yemek ihtiyacı ve sosyal ihtiyaçlar bunlara örnek olarak söylenebilmektedir.

Bireylerin toplum ve sosyal çevre içerisinde hayatlarını sağlıklı bir biçimde tek başına sürdürebilmeleri çoğu zaman zor olabilmektedir. Kişilerin toplum içerisinde birbirlerine karşı ihtiyaçları doğabilmektedir. Bireylerin çevresi ile dolayısıyla diğer bireyler ile etkileşimde olma ihtiyacı, ilişki ihtiyacını da ortaya çıkarmıştır. İlişki ihtiyacı, bireyin başka bireylerle ilişkili olma ve herhangi bir yapıya ait olma duygusu, aidiyet, ihtiyacı olarak ifade edilmektedir. Toplum içerisinde her bireyin buldukları çevrede yer edinmeye ve o yere ait olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır. Bireyler ilişki ihtiyaçlarını giderirken, çoğu zaman ilişkinin başlaması ve kontrolünü de kendi elinde bulundurmak istemektedir. Kişiler birbirleri ile ne kadar çok etkileşimli ve bağlı ise bir o kadar da ihtiyaçlarının doyumları, memnuniyetleri, toplum içerisinde yerleri ve iyi oluşları artış göstermektedir (Yarkın, 2013).

Öz belirleme kuramı çerçevesinde özerklik ve yeterli ihtiyacı ile beraber ilişki ihtiyacı da üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olarak görülmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Dolayısı ile ilişki kurma ihtiyacı evrensel bir nitelik taşımaktadır. İlişki ihtiyacı kapsamında birey sürekli olarak başka bireyler ile etkileşimde olmaya ihtiyaç duymaktadır. İlişki ihtiyacı içerisinde olan bir birey aynı zamanda karşılıklı saygıyı, güveni, özeni, özveriye, duyarlılığı ve samimiyeti de tatmaktadır. Bu ihtiyaç bireyin yaşamındaki önemli durumlar için diğer insanlar ile sürekli iletişimde ve etkileşimde olmasını, ve bu şekilde de doyuma ulaşmasına katkı sağlamaktadır (Çankaya, 2009).

Duyarlılık ve cevaplanabilirliğin, bireyin ilişki ihtiyacının gereksinimi desteklediği çalışmalarca da ortaya konulmuştur. Aynı zamanda ilişki ihtiyacı giderilen bir bireyin karşısındakine daha güvenli bir biçimde yaklaştığı da ifade edilmektedir (Yarkın, 2013).

2.3 SOSYAL DESTEK

2.3.1 Sosyal Destek Kavramının Tanımı

İnsanlar dünyaya geldikleri andan yaşamlarının son anlarına kadar içerisinde buldukları toplumda onaylanmak ve destek görmek isterler. Aynı zamanda iç güdüsel davranışlar olan onaylanma isteği ve destek görme isteği bireyin yaşama daha sıkı tutunmasını da kolaylaştırmaktadır. Her birey yaşamının her aşamasında çevresinden, ailesinden ve toplumdaki destek görmeyi beklemektedir. Gereken desteği gören insanların psikolojik olarak sağlıklarının daha olumlu bir yönde olduğu ve topluma daha faydalı bireyler haline geldikleri kabul edilmektedir (Ateş, 2012). Bu ihtiyaç sosyal destek kavramını da ortaya çıkarmıştır.

Sosyal destek kavramı çok eski zamanlardan beri sosyal bilimlerde, sanatta ve diğer bilimlerde önemli bir yere sahip olmuştur. Sosyal destek daha sağlıklı toplumların ve nesillerin ortaya çıkmasında önemli bir etki alanına sahiptir. Destekleyici sosyal ağlara sahip olmak bireyi yaşama daha fazla bağlayan bir etkidir (Yıldırım, 1997). Sosyal destek aile, akraba, arkadaş ve diğer tüm toplumsal ilişkilerin bireye olan ve onun kendisi ile ilgilenildiğinde kendisinin sevildiğine, değerli olduğunu hissetmesini sağlayan bir bilgi olarak ifade edilmiştir (Akeren, 2017). Ortak bir tanımı bulunmayan sosyal destek kavramı, bireyin problemleri ile başa çıkmasını sağlayan, ona duygusal destekle bulunduğu ifade eden, bilgi ya da öğüt veren, takdir eden ve yeri geldiğinde maddi bir imkan da sağlayan bir terimdir (Yıldırım, 2004).

Literatür incelendiğinde yazarlar ya da araştırmacıların sosyal destek kavramını tanımlarken bir kısmının sosyal destek algısını ve kalitesini, bir diğer kısmının ise kişilerarası ilişkilerden elde edilen ve var olan sosyal destek ihtiyacına dayanarak tanımladıkları görülmektedir (Yıldırım, 2004).

Sosyal destek çok boyutlu bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır ve bir çok farklı biçimde olabilmektedir. Sosyal destek kaynakları ise daha önce de bahsedildiği üzere aile, eş, çocuklar, arkadaş, öğretmen, akraba, komşular , doktorlar ya da uzmanlar vb. olduğunu söylemek mümkündür.

Tanımlardan yola çıkılarak sosyal desteğin işlevlerinden de bahsetmek gerekmektedir. Sosyal destek bireylere gereksinim duydukları hizmetleri ya da ihtiyaçların sağlanmasında rol oynayarak onlara duygusal açıdan rahatlık vermektedir. Yaşamlarında sorunlar ile karşı karşıya kalan birey, sosyal destek yardımı ile sorunları ile başa çıkabilmektedir. Aynı zamanda sosyal destek bireylerin yaşamlarında gösterdikleri performansların da artmasını sağlamaktadır. Olumlu yönlerde bireylere katkı sağlayarak stresin ve olumsuz durumların tüm kötü etkilerini minimize etmektedir (Ateş, 2012).

Bireyin yaşamında sosyal desteğin öneminin büyük olduğu bir çok çalışmada da vurgulanmaktadır (Akeren, 2017; Ateş, 2012). Her birey sosyal destek aracılığı ile yaşamında olumlu ilişkiler kurabilmekte ve sürdürebilmektedir. Aynı zamanda sosyal destek ile birey yaşamındaki olumsuz olaylar ya da durumlar ile daha rahat başa çıkabilmektedir. Bu da sosyal desteğin bireyin yaşamında önemli bir şekilde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 2004).

2.3.2 Sosyal Destek Türleri

Sosyal desteğin tanımlarından ya da işlevlerinden ziyade türleri de bir çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Cohen ve Wills (1985) dört farklı sosyal destek türünün olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal bilimlerdeki söz konusu olan sosyal desteğin araştırıldığı alanlarla Cohen ve Wills'in sosyal destek türleri ön plana çıkabilmektedir. Genel olarak bu dört destek türü üzerinde bir fikir birliği mevcuttur:

► **Duygusal Destek:** Yakın destek olarak belirtilen duygusal destek, bireyin kendisine değer verilmesi, korunması, kabul edilmesi ya da sevilmesi gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan destek türüdür.

► **Araçsal Destek:** Bireyin yaşamı boyunca gereken maddi yönü ve yardımları kapsayan destek türüdür. Somut bir sosyal destektir.

► **Bilgi Desteği:** Bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlarda çözüm üretmek amacı ile sorunu tanımlamayı ve anlamayı içeren sosyal destek türüdür.

► **Sosyal Arkadaşlık Desteği:** Bireyin uygun zamanlarında ya da boş zamanlarında sosyalleşmesi açısından diğer bireyler ile vakit geçirerek eğlenmesini, hoş zaman geçirmesini ya da rahatlamasını sağlayan sosyal destek türüdür. Yaygın destek olarak da isimlendirilmektedir.

Richman, Rosenfeld ve Bowen (1998) de sekiz farklı sosyal destek türünden bahsetmişlerdir:

- Dinlenme Desteği
- Duygusal Destek
- Duyusal Meydan Okuma
- Gerçeği Onaylama Desteği
- İş Takdir Desteği
- İşe Meydan Okuma Desteği
- Maddi Yardım Desteği
- Kişisel Yardım

Barrera ve Ainlay (akt. Akeren, 2017) de sosyal desteği altı farklı kategoride incelemiştir: Metaryal yardım, davranışsal yardım, yakın etkileşim, rehberlik, geri bildirim, olumlu sosyal etkileşim.

Caplan (akt. Akeren, 2017) de bireyin karşılaştığı sosyal destek türlerini beş farklı grup altında incelemiştir: Duygusal destek, takdir desteği, maddi destek, bilgi desteği ve beraberlik desteği.

Genel tabloya bakıldığında görüş birliği bulunmadığı gibi bir görünüm olmasına rağmen sosyal destek kavramının bireyin diğer insanlar ile kurmuş ya da sürdürmekte olduğu ilişkilerin, uyum sağlamalarının, problemlerle başa çıkmanın, temel ihtiyaçlarının, sosyal gereksinimlerinin çerçevesinde sosyal destek türlerinin oluşturulduğu görülmektedir.

2.3.3 Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin bireyin yaşamındaki önemi ve psikolojik etkileri bakımından önemli olan iki model Cohen ve Wills (1985) tarafından önerilmiştir. Bunlar:

- Temel Etki Modeli
- Tampon Etkisi Modeli

Temel Etki Modeli doğrudan bir bireyin sahip olduğu ya da almış olduğu sosyal destek ile sağlığı arasında doğrudan bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre, bir bireyin ihtiyaçları doğrudan almış olduğu sosyal destek ile kendini daha iyi hissetmekte ve hem ruhsal hem de fizyolojik olarak sağlıklı olabilmektedir. Sosyal desteğin olmadığı durumlarda ise birey kendini her açıdan daha mutsuz hissetmekte ve dolayısı ile sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Temel Etki Modeli, sosyal desteğin bireyin sağlığı üzerindeki doğrudan etkilerini incelemektedir (Akeren, 2017).

Tampon Etkisi Modeli ise bireyin kendini kötü ya da stresli hissettiği durumları azaltmak ya da kendi yaşamı içerisinde bu durumları daha dengeli hale getirmeyi vurgulamaktadır. Yüksek düzeyde strese maruz kalmış bireylerin alacağı sosyal destek, bireyin stresinin yaratmış olduğu olumsuz etkilere karşı duvar görevi görerek tampon olmaktadır. Eğer birey stres yaratıcı bir durum ya da olay ile karşı karşıya kalırsa sosyal çevresi, ailesi, eşi ya da yakınları ona bu durumda sosyal destekte bulunarak bu durum ile baş etmesini kolaylaştırmaktadır. Dolayısı ile birey, yaşamı boyunca karşılaşılabilecek stresli durumlara karşı daha sağlam durabilme yeteneğine sahip olabilecektir (Yıldırım, 1997).

2.3.4 Algılanan Sosyal Destek

Son zamanlarda sosyal bilimlerde sağlığı ve mutluluğu etkileyen sosyal destek kavramı üzerinde durulmaktadır ve bu alanda çok sayıda çalışma gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmalarda sosyal desteği artırıcı ve iyileştirici programların da artmasına sebep olmuştur. Aynı zamanda bu çalışmalar sosyal desteğin hastalıklar ve psiko-sosyal etkenler üzerinden doğrudan etkisinin bulunduğunu da ortaya koymuştur (Akeren, 2017).

Pearson (1990), sosyal desteğin son zamanlarda üzerinde durulan bir kavram haline geldiğini belirtmiş ve yaşam boyunca sosyal desteğin önemli işlevleri bulunduğu ifade etmiştir (Yıldırım, 1997). Bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkları üzerinde

etkili olan sosyal destek bireyler tarafından sağlanmaktadır. Bireyin çevresindeki sosyal yapısı tarafından sevilmesi, saygı görülmesi ve gereksinimlerinin karşılanması sosyal destek kavramının temelini oluşturmaktadır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993).

Sosyal destek kavramı çok yönlü olmasından dolayı hem farklı tanımlara maruz kalmıştır hem de farklı bakış açıları ile birlikte değerlendirilmiştir (Eker, Yalkar ve Yıldız, 2001). Sosyal desteğin hem maddi hem de manevi olabileceği ortaya konulduğu çalışmalarca, sosyal destek kavramını yaralayıcı ya da olumsuz etkilerden bir korunma yöntemi olarak değerlendirilmiştir. Cohen ve Wills (1985) de sosyal destek ile kişiler üzerinde oluşan olumsuz etkilerin azaltılabileceği ve kişilerarası iletişimde çok büyük olumlu etkilerinin olabileceğini ifade etmişlerdir.

Cobb (1976) sosyal desteği bir bilgi olarak değerlendirerek; bireyin çevresi tarafından sevildiğine, değerli olduğuna, saygı duyulduğuna, sosyal bir çevreye sahip olduğuna inanmasını sağlayan bir aracı olarak nitelendirmiştir. Barrera ve Ainlay (1983) ise sosyal desteğin ihtiyaç duyulan kişilerin sayısı olarak tanımlayarak, sosyal destek kavramına farklı bir bakış açısını getirmişlerdir. Johnson ve Sarason (1979) sosyal destek kavramını bir bireyin güvenebileceği ilişkiler aracılığı ile çevresindeki sosyal yapıda bulunma ve bulunduğu ortamdaki kaynakları kullanma derecesi olarak ifade etmişlerdir. House (1981) ise sosyal desteği araçsal, bilgisel, duygusal ve değer ifade eden bir destek olarak nitelendirmiştir (akt. Akeren, 2014).

Sosyal destek kavramının incelendiği çalışmalarda genel olarak iki önemli kavram üzerine durulmaktadır. Bunlardan birincisi nicelik yönüne işaret eden sosyal ağ yapısı, ikincisi ise nitelik yönüne işaret eden sosyal destek kavramıdır. Buna göre sosyal destek aynı zamanda bir bireyin iletişimde olduğu bireylerin sayıları ve bu bireyler ile olan kişilerarası iletişimleri gibi nicelik arz eden noktaların değerlendirildiği bir kavramdır (Akeren, 2017).

Sosyal desteğin beş boyutu olduğu ve bu boyutlarında sosyal destek kavramının tanıtılmasında kullanılması gerektiği belirtilmiştir:

- Desteğin yönü
- Eğilim

- Sosyal desteğin tanımı ve değerlendirilmesi,
- Sosyal desteğin içeriği
- Sosyal ağın desteği ve farklı sosyal oluşumlar tarafından sunulan destek.

Literatüre bakıldığında ise sosyal destek ifade edilirken algılanan ve alınan olarak ayrılmıştır. Algılanan sosyal destek bireyin diğer bireyler ile ilişkilerinin güvenilir olduğunu, onlardan destek alacağına dair bilişsel bir algılama olarak açıklanmıştır (Dülger, 2009). Algılanan sosyal destek bireyin gereksinim duyduğu sosyal desteğin olacağına dair inancıdır ve diğer bireyler tarafından gösterilen gerçekleşmiş yardım davranışlarının tümüdür (Akeren, 2017). Literatürde algılanan sosyal destek ile olumlu düşüncelerin pozitif yönde ilişkili oldukları da ortaya konulmuştur (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993; Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

Büyük bir sosyal oluşum içerisinde bulunan birey eş, çocuk, ebeveyn gibi bir çok role sahip olabilmektedir. Bu farklı roller bireyin kendini değerli, mutlu ve güvende hissetmesine sebep olabilmektedir. Bu rolleri tam benimseyememiş ya da aksini yaşayan bireylerin ise ruhsal gelişimlerinde sıkıntılar olabileceği belirtilmektedir (Ateş, 2012). Bireyin yaşına, gelir düzeyine, konumuna ya da statüsüne göre değişen bu roller sosyal desteğin işlevini ve önemini farklılaştırabilmektedir (Akeren, 2017). Aynı zamanda bireylerin ruhsal durumlarına ve hastalıklarına göre sosyal çevreden gördüğü bu destek de hem nicelik hem de nitelik bakımından farklı olabileceği literatürde belirtilmiştir. Sosyal desteğin insan davranışlarını ve gelişimini anlayabilmek için çaba gösteren psikolojik danışman ya da psikoterapistler, bireydeki iç psikik faktörler ve birey üzerine odaklanırken bir diğer grup ise (Sosyolog, sosyal psikolog, aile terapistleri) bireyin sahip oldukları sosyal ağın önemine dikkat çekmiştir ve sosyal çevresinin bireye göstermiş oldukları destek ve algılanma biçimi üzerinde durmuşlardır (Yıldırım, 1997). Kısacası, bir bireyin yaşadığı toplum, ait olduğu sosyal ağ bireyin sosyal destek kaynaklarını meydana getirmekte ve gereksinimlerini ortaya çıkarmaktadır (Akeren, 2017). Bir birey kendisinde ya da sosyal destek kaynaklarında oluşan değişimlerden doğrudan etkilenmekte ve sosyal destek düzeyinde değişiklikler meydana gelebilmektedir (Ateş, 2012; Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993; Yıldırım, 1997).

2.4 MENTAL İYİ OLUŞ

Mental iyi oluş, psikolojinin birçok alanında inceleme konusu durumundadır (Dodge, Daly, Huyton ve Sanders, 2012). İnsanın ruh sağlığının yerinde olması, yani bedensel, ruhsal ve diğer yönleriyle tam bir iyilik halinin olduğu ve bununla birlikte olumlu ve olumsuz duygulanımlardan oluştuğu kabul edilmektedir (Malkoç, 2011; Türkdoğan ve Duru, 2012; Akt. Kartal, 2013). Mental iyi oluş kapsamında değerlendirdiğimiz psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını aşağıda ayrı ayrı açıklanmaktadır.

2.4.1 Psikolojik İyi Oluş

2.4.1.1 İyi Oluş Kavramı

Ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda, olumsuz öğelerin yanı sıra olumlu öğeleri de inceleme arzusu giderek artış göstermektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar iyi oluş ile ilgili psikoloji literatürüne zenginlik kattığı görülmektedir (Telef, 2013). Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlığın vazgeçilmez bir boyutu haline gelmiştir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Sosyal bilimlerde hem durumsal hem de bireysel özellikleri karmaşıklığı ve özellikleri çeşitli model ve kavramlarla değerlendirilmiştir ve iyi oluşun, iyi olmanın yapısı uzun zamandır bir çok araştırmancının konusu olmuştur (Özen, 2010).

Günümüzde kullanılan anlamda psikolojik iyi oluş kavramı, işlevlerinde öncülük eden Carol Ryff'indir. Carol Ryff ve Bradburn tarafından yapılmış olan bu çalışmanın amacı daha çok sosyal değişkenleri açıklamaktır. Öznel iyi oluş kavramı ilk olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra daha net ve kavramsal olarak özel iyi oluşun pozitif görüş açısını açıklamada yetersiz kalabileceği gibi görüşler öne sürülerek psikolojik iyi oluş kavramı ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş daha çok yaşam doyumundan bahseden bir kavramdır (Özmete, 2016). Dolayısı ile psikolojik iyi oluş kavramının temeli Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nden ileri gelmektedir. Ryff daha sonraları iyi oluş çalışmalarının yelpazesini genişleterek, çeşitlendirerek ve bütünlük kurarak gelişim süreci ile pozitif işlevsellik arasında bir bağ kurulmasına sebep olmuştur (Özbek, 2016).

Psikolojik iyi oluş hem kuramsal hem de uygulamalı bir biçimde kişilik ve gelişim kuramlarında oldukça önemli bir yere sahiptir. Öznel iyi oluş geleneksel bir yaklaşımdır.

Özen iyi oluş mutluluk ve yaşam doyumu olarak açıklanırken psikolojik iyi oluş ise bir bireyin gelişimi ile yaşamının zorlukları ile baş etme başarısı olarak tanımlanmaktadır (Özen ve Gülaçtı, 2012). Psikolojik iyi oluş bireyin genel bir anlamda iyi olma halidir ve aile, ev ortamı, sosyal ortam, iş hayatı ya da gelir düzeyi gibi bir bireyin yaşamındaki özel alanlara odaklanmaktadır (Özmete, 2016).

Son zamanlarda ise psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramları psikoloji alanında yapılan bir çok çalışmanın temel ögeleri olarak ele alınmaktadır. Psikolojik iyi oluş bir bireyin olumlu algılanmasını, sınırlarının farkındalığını, memnuniyetini, diğer bireyler ile olan ilişkisini, kişisel ihtiyaçlarını karşılayacak bir biçimde çevresini şekillendirmesi, ilişkileri geliştirmesi, bağımsız hareket edip karar verebilmesi, yaşamının daha anlamlı olmasını ve kendisinin farkında olabildiğini sağlayan çalışmalar bütünü olarak da ifade edilmektedir (Özen, 2010).

2.4.1.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi

Psikolojik iyi oluş kavramının psikolojik mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş vb. gibi farklı bir şekilde literatüre girmesi ancak 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkması ve kavramın temellerinin ortaya atılması Antik Yunan dönemine kadar uzanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının temellerinden biri de Latince kökenli bir kelime olan *eudaimonia*'dır (Sözer, 2017). Aristoteles'in eseri olan Etik adlı kitapta bir bireyin ulaşabileceği en üst erdem psikolojinin olumlu yönü ile mümkün olabileceği görüşü ile psikolojik iyi oluş kavramına giriş yapılmış kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Bu doğrultuda Aristoteles'e göre bir insanın ulaşabileceği en büyük erdem *eudaimonia*'dır. Bradburn (1969)'a göre ise Aristoteles'in *eudaimonia* kavramı mutluluk anlamında kullanılmaktadır. Bu noktada bahsi geçen mutluluk kavramı hedonik (hazcı) bakış açısı doğrultusunda ortaya çıkmış olan acıdan kaçınma ve haz veren eylemlerde bulunma düşüncesinden daha başka anlamda kullanılan bir mutluluk düşüncesidir. Aristoteles'in belirtmiş ve üzerinde durmuş olduğu ciddi şeyler kavramı, gülünebilecek şeylerden daha iyidir ve aynı zamanda mutluluk adına insanın yapmış olduğu ve yapacağı eylem ve tutumlar da belirli bir amaç doğrultusunda olmalıdır. Aynı zamanda bu amaç bir bireyin içindeki iyiyi de ortaya çıkarmaktadır (Özbek, 2016).

Hedonik (hazcı) yaklaşımın temellerinden biri de bireylerin haz verici eylem ve tutumlarda bulunmaları ve bu doğrultuda da acıdan, üzüntülerden kaçınmaları söz konusudur. Fakat Aristoteles'in *eudaimonia* yaklaşımında bireylerin mutluluğa ulaşmayı hedeflediği yolda hoş olmayan bazı duygulara da katlanılması gerektiğinden bahsedilmektedir (Waterman, 1993). Dolayısı ile bir birey mutlu olabilmek için karşılaştığı olumsuz durumlar ile de mücadele etmelidir. Aristoteles'e göre ise bireyin yaşamda ulaşmak istediği hedef ancak kendi potansiyelini keşfetmesi ile mümkündür. Eğer birey kendi potansiyelinin farkına varırsa çeşitli zorluklarla da baş edebilme yeteneğini keşfetmiş olmaktadır. Aynı zamanda birey zorluklar ile mücadele ederken de kendi potansiyelini keşfedebilir (Timur, 2008). Birey için en üst erdem mutlu bir yaşam sürmektir ama bireyin mutlu bir yaşam sürdürebilmesi için kendi potansiyelini fark etmesi ve bunu doğru kullanabilmesi gerekmektedir (Özbek, 2016).

Hedonizm (hazcılık) psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasındaki felsefe olarak kabul edilmektedir. Hedonizm de eudaimonistik düşünce gibi Antik Yunan filozoflarına dayanan bir düşünce sistemidir. Aristippus hedonizm kavramının ortaya çıkmasında öncülük eden isimdir ve ona göre bir birey mutlu olmak için zevk veren eylemlerde bulunmalıdır. Onu üzecek ya da acı verecek eylem ve tutumlardan da uzak kalmalıdır. Hedonist düşünceye göre iyi bir toplumun en belirgin özelliklerinden birisi de toplum üyelerinin kendilerini seven, kendileri ile barışık ve yaşamaktan zevk alabilen bireyler olmasıdır (Ryan ve Deci, 2000). Hedonizm daha çok bireyin yaşamını zevkli ve eğlenceli aktiviteler ile doldurması gerektiği görüşüdür. Hedonizm aynı zamanda bireyin arzu ettiği ve hedeflediği amaçlarına ulaşması gerekliliğini de savunmaktadır (Özbek, 2016).

Eudaimonistik düşünce sisteminde bireylerin mutluluğa ulaşmalarının asıl yolu kendilerini keşfetme ile olurken, hedonist düşünce sistemine göre birey neyden zevk alıyor ise onu yaparak mutlu olabilmektedir. Dolayısı ile hedonist felsefede herkes için ortak bir mutluluk kavramı bulunmamaktadır. Hedonist yaklaşımda iyi oluş, bireyin kendi belirlediği standartlara ve kriterler doğrultusunda şekil alıp gerçekleşen bir durumdur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Eudaimoniastik ve hedonist düşünce sistemleri, psikolojik iyi oluş kavramlarının temelini oluşturan ve Antik Yunan felsefecilerine dayanan düşüncelerdir. Ama modern anlamda psikolojik iyi oluş kavramı ilk kez Bradburn tarafından 1960'lı senelerde kullanılmıştır. Fakat Bradburn tarafından ilk olarak ortaya atılan iyi oluş kavramı daha çok öznel iyi oluşa yakın bir halde olmuştur. Bradburn yapmış olduğu bir araştırmada mutluluğa odaklanmış pozitif ve negatif duygulanımın bağımsızlığını belirtmiştir (Bradburn, 1969).

Günümüzdeki anlamı ile kullanılan psikolojik iyi oluş kavramı ise Carol Ryff tarafından ortaya atılmıştır (Timur, 2008). Ryff ilk olarak Bradburn'un yapmış olduğu çalışmada sosyal değişkenleri açıklama amacıyla olmuştur ve Bradburn tarafından temel alınan Eudaimonia kavramının mutluluk kavramı ile karşılaştırılıp bu iki kavramın birbirini karşılamadığı noktalarda eleştirilerde bulunmuştur. Ryff aynı zamanda bu şekilde de kullanılan öznel iyi oluş kavramının eksiliğini ileri sürmüştür ve buna karşılık olarak psikolojik iyi oluş kavramını önermiştir (Ryff, 1989) Psikolojik iyi oluş kavramını bir çok kuram ve düşünce ile harmanlayan Ryff sonuç olarak bugün kullanılan anlamda psikolojik iyi oluşun ve psikolojik iyi oluş modelinin yaratıcısıdır (Timur, 2008).

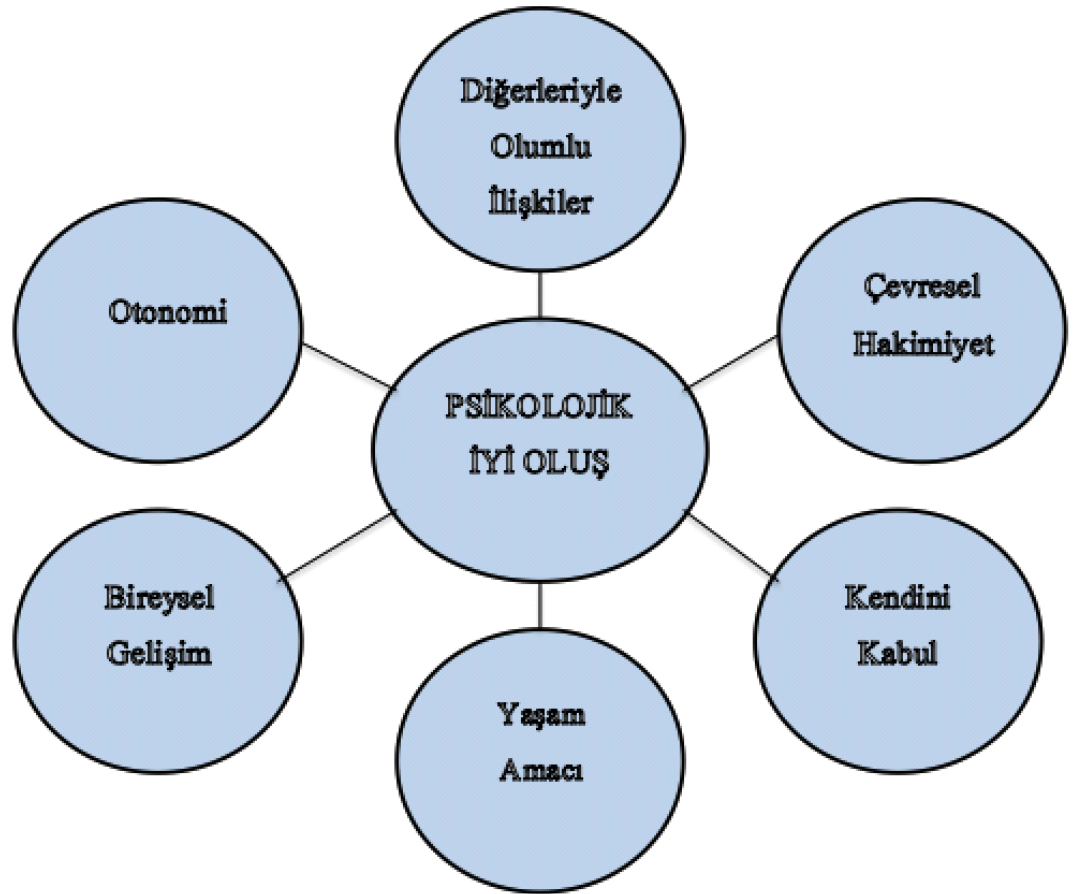
2.4.1.3 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Kuramsal Temelleri

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını daha anlaşılır ve belirgin bir biçime getirebilmek için psikolojik iyi oluşun genel olarak pozitif yönünü ortaya çıkarmıştır. Ryff psikolojik iyi olma modelinde Rogers'ın "tam işlev yapan insan", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Erikson'un "psikososyal gelişimi", Allport'un "olgunluk", Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Jung'un "bireyselleşme süreci" ve Neugarten'in "kişiliğin yönetici süreçleri" gibi kavramlardan etkilenip bu kavramları harmanladığı bilinmektedir (Akın, 2013).

Ryff'in ortaya atmış olduğu iyi olma modelinde, bireylerin mükemmele ulaşması ve bunun sonucunda da bireyin var olan potansiyelinin farkına varması ile mümkün olabileceğini belirtmektedir. Ryff' in modeline göre mutluluk kaliteli bir yaşamı anlatan bir kavramdır (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik iyi olma durumunun en belirgin hipotezi ise bir bireyin ruhsal durumu adına öznel iyi olmaya gereksinim duymayıdır. Ryff, bireylerin psikolojik sağlıklarını değerlendirmeye alma söz konusu ise bireyin sadece mutlu olup

olmadığı değil, başka özelliklerin ve durumların da dikkate alınmaması gerektiğini savunmaktadır (Özbek, 2016).

Ryff'in teorisine göre psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğu aynı manada kullanılmamaktadır. Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında ele alındığı üzere, psikolojik işlevsellik, pozitif anlamda psikolojik sağlık açısından merkeze alınmaktadır. Bu şekilde de yaşam boyu teoriler üretilebilmektedir. Ryff geliştirmiş olduğu modelde altı farklı alt boyut ortaya koymuştur. Bu model bireylerin olumlu psikolojik sağlıkları yönündeki eylem ve tutumlarını ölçmektedir (Erdem ve Kabasakal, 2015). Psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan söz konusu olan altı boyut aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 2: Ryff'in Psikolojik İyi oluş Modeli ve Altı Alt Boyutu (Özbek, 2016)

► **Kendini Kabul:** Bir bireyin kendisini kabulü, kendisini uygun bir düzeyde işlevselliğe sahip olması ve bunu görebilmesi için en belirgin özelliktir. Kendini kabul ediş olumlu bir psikolojik durum için de gereken bir durumdur. Aynı zamanda kendini kabul bir çok araştırmacı tarafından da iyi olmanın en önemli etkeni olarak belirtilmiştir. Öz kabulü yüksek bireylerin kendilerine yönelik daha pozitif düşünceler besledikleri ve olumsuz özelliklerini de kabul edebildikleri gözlemlenmiştir. Öz kabulü düşük bireylerin ise sürekli olarak huzursuzluk yaşadıkları, kendilerine güvenmedikleri ve olağan durumlardan her zaman daha farklı bir konumda olmayı istedikleri ifade edilmiştir (İlğan vd., 2015).

Kendini kabul bireyin kendine karşı olumlu tutum ve davranışlar içinde olması olarak tanımlanır ve bu kavram psikolojik işlevin merkezinde yer almaktadır (Sarıcaoğlu, 2011). Ryff (1989), önermiş olduğu bu altı boyutun ilk bileşeni olarak kabul edilen kendini kabul bireyin kendisine olan bakış açısı ile alakalıdır. Ryff'in etkilendiği kuramlardan olan Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı hem kendisini hem de diğer bireyleri kabul etmesi olarak görülürken, Jung ise bireyin hem iyi hem de kötü yönlerini görmesi olarak tanımlanmıştır. Jahoda ise öz kabulü kendisine ilişkin pozitif tutumlar olarak ifade etmiştir ve pozitif akıl sağlığının da en etkili bileşeni olduğunu öne sürmüştür. Ryff da aynı şekilde değerlendirerek Jahoda'ya daha paralel bir düşünce içerisine girmiştir. Kendini kabul aynı zamanda işlevsel olma ve olgunluk kavramları ile de iç içedir (Özbek, 2016).

Kendini kabul alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler kendine karşı olumlu bir tutumda olmak, geçmişi ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmak, kendinin farklı yönlerini de kabul etmektir. Düşük puan olarak ise kendisinden doyum sağlayamamak, farklı bir birey olmayı arzulamak ve kendinden rahatsız olmaktır (Sarıcaoğlu, 2011).

► **Diğerleriyle Olan İlişkiler:** Ryff (1989) olumlu ilişkileri başkaları ile olan açık ve güvenilir ilişkiler kurma, empati ve sevgi besleme olarak ifade etmiştir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler, bireyin kendisinden başka olumlu ilişkileri geliştirebilme yeteneği olarak belirtilmiştir. Maslow da benzer bir biçimde kendini gerçekleştiren insanı kendisinden başka diğer insanlara da sevgi duyabilen, arkadaşlıklara önem veren, insanlara net olabilen ve güçlü empati algısı bulunan kişi olarak belirtmiştir. Buna karşılık Allport ise diğerleri ile olan ılımlı ilişkiler geliştirmeyi olgunluğun bir parçası olarak kabul etmiştir. Erikson ise

kişilerarası ilişkilere odaklanıldığında bir bireyin kendisi dışındaki bireyleri yönlendirebilme ve rehberlik etme becerisi olarak ifade etmiştir (Timur, 2008). Jahoda da kendi geliştirmiş olduğu kuram doğrultusunda bireyin sevmeye ilişkin kapasitesi ve diğer bireyler ile olan yeterli seviyedeki ilişkileri inşa edip sürdürmesi olarak belirtmiştir (Özbek, 2016). Ryff incelediği bu kuramlarda ruh sağlığının bir göstergesi olarak diğer bireyler ile olumlu ilişkileri saptamış ve kuramının bir alt boyutu olarak eklemi yapmıştır.

Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler başkaları ile memnun edici, samimi, güvenilir ve sıcak ilişkilere sahip olmak, güçlü empati kurabilme ve şefkatli olmaktır. Düşük puan olarak ise başkaları ile yakın ilişkiler kuramama, empati yeteneğinden yoksunluk, çekingenlik ve ilişkilerde yalıtılma olarak belirtilmektedir (Sarıcaoğlu, 2011).

► **Yaşam Amacı:** Yaşam amacı kişinin yaşamının anlamlı olmasını ve amacının olmasını vurgulamaktadır (Özen ve Gülaçtı, 2012). Ryff (1989)'a göre yaşamın amacı yaşamda bir isteği, yönelmek istenilen noktayı ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir. Yaşamın amacının doğrudan bireysellik ile bir ilişkisinin olduğu ve bireylerin özgürlük algılamaları ve yaşam tarzları ile yakından alakalı olduğu düşünülmektedir. Bireyin amaçlarına ulaşmak adına bazı eylemlerde bulunması ve kendisini amacına yöneltmesi, bireyin yaşadığı yaşamı kendi adına anlamlı kılmaktadır. Yaşamı boyunca belirli planlar doğrultusunda amaçlarına ulaşmaya çalışan bireylerin aynı zamanda belirli bir plan ve sistemleri de mevcuttur. Yaşam amacı bulunan insanların yaşamı daha dolu ve daha olumlu algılama yetenekleri de yüksektir (Timur, 2008). Yaşam amacı alt boyutu, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygularına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla da yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir.

Yaşamın amacı alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler yaşamda belirli bir amaca sahip olmak, yön duygusunu barındırmak, hem şimdiki hem de geçmiş zaman adına anlam duygusuna sahip olmak, yaşam için her zaman amaç yaratmaktır. Düşük puan olarak ise yaşamda anlam duygusundan yoksunluk, yön duygusuna sahip olmama, geçmişin bir işlevinin olduğunu düşünmeme, yaşama dair görüş ve inançların olmaması, normalden çok daha az hedef ve amaçlara sahip olmak ve isteksizliktir (Sarıcaoğlu, 2011).

► **Çevresel Hakimiyet:** Bir diğer bileşen olan çevresel hakimiyet aktif katılım ile çevreye hakim olmanın bir bütünü olarak ifade edilmiştir. Neugarten kişiliğin bu yönetsel açısının genel olarak orta yaşlarda belirginleştiğini ve bu dönemin de çevreyi kontrol etme, değiştirme, çevreye yönelik yönlendirme ya da hakimiyetler olduğunu, düzeni kurmaya yönelik girişimlerin başladığını vurgulamıştır. Buhler ise bu kavramı yaratıcı genişleme olarak değerlendirmiştir ve bireyin amacının yaratıcı fiziksel ve akli aktiviteleri ile toplumda daha iyi bir yer edinmek olduğunu dile getirmiştir. Allport da olgun bir insanın çevreye karşı yoğun ilgili, aktivitelere katılım gösteren bir kişi olarak belirtmiştir. Jahoda çevresel hakimiyetin ise bireyin kendi psikik durumuna göre yapılandığını dile getirmiştir (Timur, 2008). Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünmüş ve kuramına bir alt boyut olarak almıştır.

Çevresel hakimiyet alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler çevreyi idare etme yeteneği, liderlik yatkınlığı, düzenleme ve planlamaya yönelik istekler ve bunları kontrol edebilme durumları, çevre olanaklarını etkili bir şekilde kullanabilmek ve gereksinimlere uygun koşulları yaratmak ya da seçebilmektir. Düşük puan olarak ise düzenleme konusunda yeteneksiz olmak ve zorlanmak, çevre koşullarını değiştirmede yetersiz olduğunu hissetmek, olanakların farkında olmamak ya da kullanamamak ve hakimlik duygusundan yoksun olmaktır (Sarıcaoğlu, 2011).

► **Bireysel Gelişim:** Ryff (1989) kişisel gelişimi bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için kendinde mevcut olan potansiyellerini geliştirme becerisi olarak tanımlamıştır. Bireysel gelişim aynı zamanda gelişmeye devam etme becerisi olarak ifade edilmiştir. Bireyin gelişimi kapasite ve eğilimleri geliştirebilmesi ile yakından ilişkilidir. Üst düzeyde bir psikolojik işlevsellikte bulunmak için bireyin kendisini geliştirme ile ilgili potansiyelinin geliştirilmesi ve bu gelişime de süreklilik kazandırılması gerektiğine inanılmaktadır (Erdem ve Kabasakal, 2015). Bireyin yeni deneyimlere açık olması da bu boyut ile ilgilidir. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireylerin bilgiye daha açık ve istekli oldukları görülmektedir. Bireysel gelişim düzeyi düşük bireylerin ise kişisel anlamda durgunluk yaşadıkları, değişime kapalı oldukları ve ek olarak davranış ve tutumlarını da geliştirme isteğinde olmadıkları gözlemlenmektedir (Akın, 2013). Maslow'a göre ise kişinin kendisini geliştirme çabası en büyük amaçlarından biridir. Bazı kuramlarda

insanların yaşamları boyunca olumsuz durumlar ile olan mücadelelerinde yeni fikirlere açıklığın olumlu etkilerinin olabileceğinden bahsedilmektedir. Bireysel gelişim her zaman için çoğu kuramın en önemli konularından ve kavramlarından biri haline gelmiştir (İlğan vd, 2015). Ryff de yaşam boyu gelişim kuramlarındaki gibi farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde açık bir şekilde durmuştur. Kısaca sürekli kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları yaşam boyu gelişim kuram ve kuramcılarının belli başlı konuları arasındadır. Tüm bu nedenlerden ötürü de Ryff kişisel gelişimi de boyutlar arasında aldığını söylenebilmektedir.

Bireysel gelişim alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler gelişime açık olmak, yeni deneyimlere sıcak bakmak, potansiyelinin gerçekleşebildiğine inanmak, kendini sürekli olan gelişmeye açık hissetmek, benliğini tanımaktır. Düşük puan olarak ise kişisel anlamda durgun hissetmek, yeniliklere kapalı olmak, yaşama ve getirilerine karşı ilgisiz olmak, tutumlar geliştirmeye kapalı olmak ve yetersizlik hissidir (Sarıcaoğlu, 2011).

► **Otonomi:** Ryff'in otonomi kavramını kendi kararlarını verebilme, özgür hissedebilme, iç denetime sahip olabilme, bireyselleşme ve içsel davranışların düzenlenmesi olarak belirttiği ifade edilmektedir (Özen, 2010). Otonomi alt boyutundaki düşünce sistemi doğrultusunda bir birey kendi düşünce ve eylemlerini kendi belirler ve bireyin kontrolü dışındaki araçlar etkili olamamaktadır. Ryff (1989)'a göre otonomiye sahip olan bireyler inanç sistemlerinden, kanunlardan fazla etkilenmemektedir. Otonomiye sahip bireyler toplumsal korkulara sahip değildir ve özellikle bu durum batı psikolojisinde oldukça yaygındır (İlğan vd., 2015). Otonomi bireyselleşimin temel amaç ve değerlerinden biri olarak nitelendirilmektedir. Psikolojik iyi oluşun en önemli yapı taşlarından biri olarak görülen otonomi benliğe ait sapmalar, bağımsızlık ve davranışların bunlara göre uyarılmanın bir bileşkesi niteliğindedir. Otonomi boyutunda ise birey davranışlarını içsel olarak düzenleyebilir, bireyselleşme, bağımsızlık, kendi kararlarını verme özelliklerine sahiptir. Maslow otonomiye bağımsız işlev görme olarak belirtmiştir ve buna bağlı olarak bireyin sosyal baskılardan etkilenmeden hareket edebileceğini vurgulamıştır. Jung ise otonomiye kişilerin kural, inanç ve kolektif korkulardan kurtulma süreci olarak tanımlamıştır. Neugarten'e göre otonominin ancak erken yaşlarda oluşabileceğini ve diğer

insan değerlendirmeleri ile paralel bir biçimde gelişebileceğini savunmuştur. Jahoda ise Neugarten'den farklı olarak otonominin akıl sağlığının bir bileşeni olarak kabul etmiştir (Özbek, 2016). Sonuç olarak bir bireyin otonom düşünce yapısına sahip olması aynı zamanda bireyin özgürlükçü düşünce yapısını da gösteren bir işarettir ve kişisel gelişimde oldukça önemli bir yere sahiptir. Tüm bahsedilen bu yaklaşım ve düşünceler de Ryff'in de otonomiye psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olarak ele almasına sebep olmuştur.

Otonomi alt boyutu altında yüksek puan olarak nitelendirilen özellikler bireyin kendisi ile ilgili kararları objektif bir şekilde verebilmesi, bağımsızlığını koruması ve bu konudaki istekliliği, sosyal baskılardan sıyrılmış bir biçimde düşünüp karar vermesi, kendini rahatça savunabilmesi ve bireysel standartlarının olmasıdır. Düşük puan olarak ise başka bireylerin beklentilerini, değerlendirmelerini ve isteklerini fazla önemsemek, karar verme süreçlerinde başkalarının yargılarını dikkate almak, sosyal baskılardan etkilenmek ve sosyal yapılara boyun eğen bir yapıda olmaktır (Sarıcaoğlu, 2011).

2.4.1.4 Özel İyi Oluş

Psikolojinin en önemli kavramlarından ve bireyleri ulaştırmaya çalıştığı en önemli bilişsel ve duygusal durum olan iyi oluş hali, felsefenin kaynak bulduğu ilk çağlardan günümüze üzerinde durulan bir olgu olagelmiştir. Psikolojik ve fizyolojik iyi oluş olarak bireyin iyi oluş halinin iki önemli boyutu bulunmaktadır. Psikolojik iyilik durumu düşünsel ve duygusal süreçlerin birey adına olumlu düşünce ve duyguların olumsuz düşünce ve duygulara baskın geldiği hal olarak açıklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, özel iyi oluş olarak da tanımlanabilecek bu olgu olumlu duyguların sıklığı olumsuz duyguların seyrekliği sonucu meydana gelen yaşam doyumunun yüksekliği ve mutluluk olarak da ifade edilmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). İyi oluşun diğer boyutu olan fizyolojik iyi olma hali ise psikolojik iyi olma durumuna benzer bir şekilde bedensel sağlık durumunun olumlu olması, gündelik hayatın akışını ve yaşam kalitesini etkileyen bir hastalık durumunun mevcut olmaması olarak tanımlanmaktadır.

Aristo mutluluğu yaşamın ereği, varoluşun amacı ve edimlerin nihai çıktısı olarak değerlendirmektedir. Bu kavrayış ilk ağ filozofu Aristot'dan günümüze modifikasyona uğrasa da özünü korumayı başarmıştır. Günümüzde kişisel iyilik hali ulaşılmak istenilen ve

uğruna çaba sarf edilen bir değeri imlemektedir. Her birey daha iyiye ulaşabilmek adına kendi imkânları çerçevesinde varoluşunu geliştirmeye çabalamaktadır. Her ne kadar genel iyi oluş standartları tartışmalı olsa da, kişisel gelişim olgusunun bireylerin topluma uyumunda bilişsel süreçlerin spektrumda olumsuzdan olumluya çekilmesinde ve duygusal olarak doyuma ulaşmış bireyler yaratılmasında katkısı da yadsınmamaktadır.

Psikolojik iyi oluş halinin ruh sağlığı üzerine pozitif etkisinin yanı sıra beden sağlığına da olumlu etkisi bulunmaktadır. Öznel iyi oluş hali yüksek bireyler yaşamdan daha fazla haz alırken, araştırmalar öznel iyi oluşun bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve daha uzun bir ömür süresi sağladığını ortaya koymaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Aslında psikolojik ve fizyolojik iyi oluş kendi başlarına birer olgu olsa da sonuç itibariyle birbirini doğurabilen, etkileyebilen ve birbirinin devamını sağlayabilen kesişimsel durumları da içermektedir. Bu durumu Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımında da görmek mümkündür. İlgili tanıma göre sağlık yalnızca hastalık halinin yokluğu olarak ifade edilmemektedir. Fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2017). Dolayısıyla psikolojik ve fizyolojik iyi oluş hali bireyin sağlıklı olarak değerlendirilebilmesi için sahip olması gereken iki temel boyutu oluşturmaktadır.

Öznel iyi oluşun bir çok unsurla ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre iyi oluşun sağlık, pozitif ilişkiler, psikopatoloji, pozitif ve hümanist odaklı işleyiş gibi konular öznel iyi oluşla ilgili bir yapıya sahiptir (Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) öznel iyi oluşu etkileyen bileşenleri biraraya getirmişlerdir.

Tabloda da anlaşılacağı gibi bireyin olumlu duygularını neşe, sevinç, gurur, sevgi, memnuniyet, mutluluk ve coşku oluşturur. Olumsuz duygularını ise utanç, suçluluk, öfke, stres, üzüntü gibi duyguların oluşturduğunu görüyoruz. Yine tabloda yaşamını değiştirme arzusu ile şimdiki, geçmiş ve gelecek yaşam doyumu ile başka kişilerin kendisi hakkındaki düşünceleri yaşam doyumunu ifade etmektedir.

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
Neşe Sevinç Gurur Sevgi Memnuniyet Mutluluk Coşku	Utanç Suçluluk Öfke Stres Üzüntü Kaygı ve kuruntu Depresyon Kıskançlık	Yaşamı değiştirme arzusu Şimdiki yaşamdan alınan doyum Geçmiş yaşamdan alınan doyum Gelecek yaşamdan alınan doyum Diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri	İş Aile Sağlık Gelir Benlik Arkadaşlık Boş zaman etkinlikleri

Tablo 1: Öznel iyi oluşu etkileyen bileşenler tablosu (Diener, 1999).

Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda varılmak istenen sonuç, bazı kişilerin niye diğerlerinden daha mutlu olduklarını belirlemek olmuştur. Genetik faktörün öznel iyi oluşun üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan çalışmalar neticesinde önemli bir etkisi olduğu sonuçlanmıştır. Fakat öznel iyi oluşun belirlenmesinde aslında en önemli etkenin hayat deneyimleri ve kişinin yaşamdaki olumlu ve olumsuz duygularının dengesi olduğu görülmektedir (Gerring-Zimbardo, 2010).

İnsanların nihayi hedefi mutlu olmaktır; mutluluk yolundaki her şey bir araç olmuştur. Kişi mutlu olmak için kendini yönetmelidir. Mutluluk kavramı ve hissi kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Birey kendi durumunu değerlendirerek iyi oluş kavramına varabilmektedir (Uçan, 2013).

Öznel iyi oluş psikolojinin insan üzerindeki olumsuzluklara değinmesi sonucu bir tepki olarak ortaya çıkmış ve pozitif psikolojinin önemle üzerinde durduğu bir alan haline gelmiştir. Kişinin daha iyi bir yaşam sürmesini sağlamak için olumlu yönlerinin farkına vararak kendisi hakkında bir yargıya varmalarını sağlamayı amaçlamıştır (Akt. Ok, 2016).

Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler olumlu duyguların düzeyini yüksek tutarak yaşamdan keyif alma düzeylerini artırmaktadırlar. Yaşadıkları üzüntü ve olumsuz durumların daha çabuk üstesinden gelebilmektedirler. Öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan kişiler ise yaşam doyumu ve yaşamdan keyif alma durumları düşük olduğundan öfke, ümitsizlik duyguları içinde olmaktadır (Cenkseven, 2004).

2.5 FİZİKSEL İYİ OLUŞ

Bireyler yaşamları boyunca birden fazla olumsuz durum ve olay karşısında kalabilmektedir. Bu olumsuz durumlar da bireyler üzerinde strese sebep olabilmektedir. Stres bir bireyi doğrudan etkileyen, herhangi bir şey karşısında bireyi hem fiziksel hem de ruhsal olarak zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Yaşam koşullarının getirilerinden biri olan olumsuz ve üzücü durumlar karşısında bireyin psikolojik anlamda iyi oluşu ve güçlü görünmesi , zorlu durumları fırsata çevirebilmek için bireyin psikolojik dayanıklılığını da sağlamaktadır. Her birey yaşamı boyunca birden fazla olumsuz durum ile mücadele etmektedir ve bu olumsuz durumlar karşısında psikolojik bakımında dirayetli olmaları zorunluluğu psikolojik iyi oluş kavramının da detaylı bir biçimde araştırılmasına sebebiyet vermiştir (Eraslan, 2015).

Son 30-40 yıllık süre boyunca da psikolojik iyi olma ile ilgili bir çok akademik çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Özellikle sosyal bilim alanındaki uzmanlar ve akademisyen bireysel ve durumsal özellikler ile farklı modeller yaratmaya çalışmıştır ve psikolojik iyi olmanın yapısını da anlamayı denemişlerdir. Psikolojik iyi oluş bir bireyin yaşam kalitesini, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygularının dengesini sağlayan bir kavramdır ve bir çok farklı kavramı da bünyesinde bulundurmaktadır. Psikodinamik etmenlerin psikolojik iyi oluşun etkileme dereceleri de aynı şekilde bir çok araştırmanın konusu olmuştur. Araştırmalar boyunca da psikolojik iyi oluşu etkileyen bir çok faktörün ortaya çıktığı görülmektedir. Bu faktörlerden biri de bir bireyin bedenlen fiziksel olarak kendini iyi hissetmesidir (Bek, 2008).

Literatüre bakıldığında da fiziksel iyi oluş hallerinin psikolojik durumu doğrudan etkilediği bilimsel olarak da ortaya konulduğu görülmektedir. Bedensel sağlık durumunun olumlu olması, gündelik hayatın akışını ve yaşam kalitesini etkileyen bir hastalık durumunun mevcut olmaması olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda fiziksel iyi oluşun psikolojik ve sosyal iyi oluş ile arasındaki ilişkinin bulunduğu ve bu ilişkilerin hepsinin olumlu yönde olmasına dair bir yapı üzerine kurulduğu görülmektedir. Fiziksel iyi oluş bireyin bedenlen kendini iyi hissettiği zamanlardır ve fiziksel iyi oluş psikolojik iyi oluşun ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Fiziksel iyi oluş bir bireyin kendisini daha iyi hissetmesine yol açarak mutluluk sebebi olabilmektedir. Fiziksel iyi

oluşun aynı zamanda olumsuz durumla ve stres ile başa çıkma kabiliyetini geliştirildiği belirtilmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel iyi oluş bireyin kendini iyi hissetmesi ve toplum içerisindeki yerinin korunması bakımından oldukça önemlidir. Fiziksel olarak iyi olan bir birey toplumda daha kabul görmekte ve sosyal açıdan da iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu araştırmalar tarafından da ortaya konulmaktadır (Eraslan, 2015). Aynı zamanda fiziksel iyi oluş, olumlu düşünebilme ve stres ile başa çıkabilme yeteneğini de koruyan ve geliştiren bir etmen olarak görülmektedir (Bek, 2008).



3 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın özünü oluşturan kişilerarası ilişkiler ve algılanan sosyal destek ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara ilişkin yurtiçi ve yurtdışındaki araştırma ve özetlerine yer verilmiştir.

Literatür taramalarında, yetişkinlerde kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyi oluşla ilişkisinin, Türkiye’de birlikte incelendiğine rastlanmamıştır. Ancak birlikte değerlendirdiğimiz bu kavramların ayrı ayrı ve farklı konularda çalışıldığına rastlanmıştır. Bu sebeple; kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal destek ve geleceğe yönelik beklentiler konularında yapılan akademik çalışmalardan yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalar şeklinde ayrı ayrı bahsedilmiştir.

3.1 YURTIÇİNDE YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

3.1.1 Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde, Şahin, Durak ve Yasak (1994) tarafından yapılan bir çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ve depresyon incelenmiştir. 712 ergen birey ile yapılan çalışmanın bulgularına göre bireyin psikolojik belirtiler ile kişilerarası ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak zehirleyici ilişki tarzında bireyin depresyon, kaygı ve negatif benlik algıları ile yaşamlarını sürdürdükleri görülmüştür.

Aydın (1996) tarafından yapılan bir çalışmada farklı meslek grubundaki bireylerin empati düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları araştırılmıştır. Altı farklı meslek grubundan toplam 180 kişinin katıldığı araştırmada kişilerarası ilişki tarzları ile empati becerileri arasında olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerin yoğun yaşandığı öğretmenlik, doktorluk, polislik gibi meslek gruplarında empati becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçlar demografik olarak incelendiğinde ise kadınların empati düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Bozgeyikli (2001) tarafından öğrenciler ile yapılan bir araştırmada kişilik özelliklerinin kişilerarası ilişkilerinde farkındalıklarına etkisi incelenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Kişilerarası İlişkide Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır ve sonuçlara göre ise kişilik özellikleri ile ilişkide farkında olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kendini geliştirmeye açık olan bireylerin ilişkide kaygı düzeylerinin düşük olduğu, duygusal kararlılık düzeyi yüksek olan bireylerin ise ilişkilerde bilinçli ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu ifade edilmiştir. Aile içerisinde ve sosyal ilişkilerinde uyumlu olan bireylerin kaygı düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği ve 432 öğrencinin katıldığı bir araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzlarının sosyallik, destekleyicilik, dengelilik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeylerinin ve yaşın kişilerarası ilişki tarzlarını etkilediği belirtilmiştir (Erginsoy, 2002).

Saymaz (2003) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği ve Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği'nin kullanıldığı bir çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin yardıma daha açık, başkalarına güven ve yönlendiricilik gibi boyutlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Güçray ve Uzamaz (2004) tarafından ergenlerin kişilerarası ilişki düzeyleri ve sosyal beceri eğitimi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitiminin kişilerarası ilişkilere olumlu etkisinin bulunduğu ve besleyici ilişki tarzı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Gürsoy (2005) de subayların kişilerarası ilişkilerde liderlik yeteneklerinin duygusal zeka ile ilişkisini incelemiştir. 213 subayın katıldığı çalışma sonuçlarına göre mezun olunan okul açısından toplam duygusal zekanın değiştiği ve buna göre de kişilerarası ilişki tarzlarının doğrudan etkilendiği belirtilmiştir.

Çelik (2006) tarafından ilkökul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada 487 öğrencinin katılımı sağlanmıştır. Buna göre cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu ve anne-baba eğitim durumunun önemli bir fark yaratmadığı, fakat babanın eğitim düzeyinin bağlanma tarzlarında üzerinde bir farklılığa sebep olduğu bulunmuştur.

Oral (2006) çalışmasında yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 14-27 yaş arası yeme tutum bozukluğuna sahip hastalar, üniversite öğrencileri ve lise öğrencileri ile yapılan araştırmanın sonucuna göre yeme tutum bozukluğu yaşayan bireylerin öfke açısından diğer gruplara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları ve kişilerarası ilişkilerde kaygı, öfke ve ketleyici ilişki tarzı ile yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

İmamoğlu (2008) tarafından yapılan bir çalışmada genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerinde empati, güven, cinsiyet açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. 570 kişinin katılım gösterdiği araştırmaya göre cinsiyetin kişilerarası ilişki boyutlarında bir farklılık yaratmadığı, başkalarına güven ve duygu kontrolü açısından cinsiyetin farklılığa sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

Erözkan (2009) tarafından Muğla ilindeki dört farklı lisede yapılan araştırma sonuçlarına göre bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve problem çözme becerilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının önemli yordayıcıları oldukları ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre sosyal fobi belirti düzeyi ve internet bağımlılığı belirti düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla ketleyici ilişki tarzını benimsedikleri gözlemlenmiştir (Bayramkaya, 2009; Batıgün ve Hasta, 2011).

Oktay (2010) tarafından 18-60 yaş arası bireyler ile yapılan bir çalışmada, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha fazla ketleyici ilişki tarzı, düşük olanların ise besleyici ilişki tarzı benimsedikleri görülmüştür.

Kalp, damar, cilt, mide rahatsızlıklarından herhangi birinden tanı almış hastaların kişilerarası ilişkilerde daha fazla ketleyici ilişki tarzını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Batıgün, Şahin ve Demirel, 2011).

Saldırganlığın kişilerarası ilişki tarzları ve empati ile ilişkisinin incelendiği, 17-29 yaş arası toplam 205 katılımcı ile gerçekleşen bir çalışmanın sonuçlarına göre kişilerarası ilişki tarzlarının empatinin saldırganlık türleri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre empatik eğilim ile küçümseyici ilişki tarzı hem yıkıcı saldırganlığı hem de edilgen saldırganlığı anlamlı yordamaktadır. Erkeklerin küçümseyici ilişki tarzını benimsenmesi daha düşük bulunmuştur (Hasta ve Güler, 2013).

Akdur (2014) ise üniversite öğrencilerinin kullandıkları mizah tarzlarının kişilerarası ilişki tarzlarına etkilerini incelemiştir. 427 katılımcı ile yapılan ve KİTO ölçeğinin kullandığı bu çalışmanın sonuçlarına göre mizah tarzları ile kişilerarası ilişki tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mizah tarzlarının kişilerarası ilişki tarzlarından hem besleyici hem de ketleyici tarzını kullanımında etkili olduğu, yıkıcı mizah anlayışına sahip bireylerin ketleyici ilişki tarzlarını daha fazla benimsedikleri görülmüştür.

3.1.2 Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Sosyal destek ile ilgili bugün literatürde bir çok çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların sosyal desteği tek bir bakış açısı ya da etkisi ile değil, daha geniş bir yelpazede incelediği görülmektedir. Yurt içinde sosyal destek ve etkileri üzerinde bir çok akademik araştırma gerçekleştirilmiştir.

Kozaklı (2006) tarafından 17-29 yaş arası gençler ile yapılan bir araştırmada sosyal destek kaynaklarının yaşa göre değişmediği, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada aynı zamanda sosyal destek düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Çakır ve Palabıyıkoglu (1997) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal destek kaynaklarının yaşa ve cinsiyete göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda 12-18 ve 18-22 yaş arasındaki grupların en fazla ailelerinden sosyal destek aldıkları; 15-17 yaş arasındaki ergenlerin ise kendileri için önemli olan bir bireyden sosyal destek aldıkları belirtilmiştir. Ek olarak çalışmada sosyal desteğin cinsiyete göre değişmediği sonucuna da varılmıştır.

Sosyal destek kaynaklarından uzak olan öğrencilerin yalnızlık, stres, kaygı düzeyi ve psikolojik durumlarının belirlenmeye çalışıldığı bir çalışmada, özellikle kendi sosyal ortamından ve ailesinden uzak okuyan üniversite öğrencilerinin daha düşük bir düzeyde sosyal destek aldıkları görülmüştür. Dolayısı ile düşük düzeyde sosyal destek alan öğrencilerin daha yüksek kaygı ve daha olumsuz psikolojik durumları yaşadıkları not edilmiştir (Özdemir, 2013).

Ateş (2012), lise öğrencileri için algılanan sosyal destek kavramı üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Buna göre lise öğrencilerinin öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteğin güvengelik ile anlamlı ve pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucu ifade edilmiştir.

Yıldırım (1997) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerin gördükleri sosyal destek ile akademik başarılarının anlamlı şekilde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Yönetici ve çalışma arkadaşları tarafından algılanan sosyal desteğin, sosyal çalışmacılarının tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada 152 sosyal çalışmacı ile çalışılmıştır. Bu çalışma sonucunda algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyi ile doğrudan bir ilişkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir (Yürür ve Sarıkaya, 2011).

Gece nöbetinde çalışan hemşireler ile yapılmış bir çalışmada, hemşirelerin gördükleri sosyal destek ile yaşam tatmini arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sosyal desteğin hemşirelerin yaşam tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Akın, 2008).

Akeren (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik ihtiyaçlarının incelendiği bir çalışmada 846 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ile öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek öğrencinin psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olarak kabul edilmiştir.

3.2 YURTDIŞINDA YAPILAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

3.2.1 Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde kişilerarası ilişkiler ile ilgili 1990'lı yıllardan itibaren bir çok çalışma yapılmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) senesinde genç yetişkinlerin kişilerarası ilişki tarzlarını ifade etmek için çalışma yapmışlardır. 17-24 yaş arası genç yetişkinler ile yapılan bu çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendine saygı duyan, başkalarına güvenebilen, gibi özellikleri taşıdıkları ve bu sebeple de yaşamlarında daha

kolay ilişki kurabildikleri tespit edilmiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini değersiz hissetmelerine karşın olumlu ilişkiler kurabilmektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin ise sosyal açıdan kaçınan bir tarz benimsedikleri ve başkalarının güvenilmez olduklarını kabul ettikleri görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stiline ise bireyler yakınlık duygularından yoksun kalma pahasına kişisel duygularını ve öz saygılarını koruma çabasında oldukları tespit edilmiştir.

Kadın ve erkeklerin kişilerarası tamamlayıcılık stillerinin incelendiği ve Kişilerarası Sıfat Ölçeği'nin kullanıldığı bir çalışmada elde edilen verilere göre kızların hemcinsleri ile yakın ilişkilerinde tamamlayıcılık ilkesine göre davranışlarını geliştirdikleri, erkeklerin ise bu ilkeye göre hareket etmedikleri tespit edilmiştir (Yaughn and Nowiski, 1999).

Saffrey vd. (2003)'ün Londra'da yaptığı bir çalışmada kişilerarası problemlerde bireyin kendine ve karşı tarafa ilişkin algılamalarının ilişkiye olan etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkilerde partnerlere yönelik olan algıların benlik algısından daha fazla ilişkinin işleyişini etkilediği, kadınların kendilerine ilişkin algılamalarının hem kişilerarası problemlerin kaynağı hem de ilişkinin devamı için önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir.

Roothman, Kirsten ve Winssing (2003)'ün Güney Afrika'da yaptığı bir araştırmada kadın ve erkeklerin iyi oluşları ile kişilerarası ilişkiler arasındaki fark incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kadınların kendilerine ifade etme açısından erkeklerden daha iyi oldukları, erkeklerin kişilerarası ilişkilerde kendilerini daha üstün görebildikleri tespit edilmiştir.

Hoxha (2011) tarafından Arnavutluk ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. 526 öğrencinin çalışmaya katıldığı bu çalışmanın sonuçlarına göre Arnavutluk'ta eğitim gören öğrencilerin Türkiye'deki öğrencilere göre daha fazla problem çözme becerilerine sahip oldukları ve daha fazla onay bağımlılık davranışı sergiledikleri, güven konusunda daha olumlu bir yaklaşıma sahip oldukları görülmüştür.

3.2.2 Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Edwards vd. (2001; akt. Akdur, 2014)'in, üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada öğrenciler için sosyal destek, stres ve sağlık durumlarının ilişkisi incelenmiştir. Buna göre negatif yönde olan sosyal desteğin hem sağlık hem de ruhsal durum üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmiştir.

Gene öğrenciler ile yapılan bir çalışmada 84 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Sosyal destek kaynaklarının belirlenmeye çalışıldığı bu çalışmada öğrencilerin sosyal destek görme amacı ile %60'ının iyi bir arkadaşına, %42'sinin ailesine, %38'inin terapistine ve %17'sinin de din adamlarına başvurdukları bulguları elde edilmiştir (Robbins ve Tanck, 1995).

Jou ve Fukada (2002) ise 20-24 yaş aralığındaki gençler ile sosyal destek, stres ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon gibi belirtiler gösterdiği ve stresi artan öğrencilerin daha fazla sosyal desteğe ihtiyaçlarının olduğu ifade edilmiştir. Stresin psikolojik durumu olumsuz yönde etkilendiğini vurgulayan çalışma aynı zamanda az sosyal destek gören öğrencilerin hem bedensel hem de psikolojik durumlarının olumsuz yönde etkilendiği eklenmiştir.

Demografik özelliklere göre sosyal destek kaynaklarının belirlenmeye çalışıldığı bir çalışmada, arkadaş ortamının bir bireyin sosyal destek kaynaklarına olumlu etkisinin daha fazla olabileceği sonucuna varılmıştır (Rodriguez et al., 2003).

La Barbera (2008) yapmış olduğu araştırma sonucunda öğrenme güçlüğü yaşayan ergenlerin en önemli sosyal destek kaynaklarının aileleri olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Yaşa göre sosyal destek kaynaklarının değiştiğini gösteren bir çalışma da Cheng ve Chan (2004) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma doğrultusunda 14 yaş altındaki ergenlerin çoğunlukla ailelerinden, 15 yaş üstü ergenlerin ise arkadaşlarından sosyal destek aldıkları görülmüştür.

Faison (2004) ise siyahi öğrencilerin psikolojik durumları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışma doğrultusunda zenci ergenlerin ailelerinden aldıkları sosyal desteğin azalması durumunda kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı ve özsaygı düzeylerinin ise düştüğü gözlemlenmiştir.

Sosyal desteğin bedensel ve psikolojik durum üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada ise sosyal desteğin, memnuniyet, güven arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu ifade edilmiştir (Meehani, Durlak ve Braynt, 1993).



4 YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve kullanılan anket ve ölçekler ile toplanmış olan verilerin değerlendirildiği istatistiki yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

4.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, yetişkinlerde kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyi oluştaki rollerinin incelenmesine yönelik olup, internet ortamında hazırlanan anket formatındaki çoktan seçmeli soruları katılımcılara yönetilerek elde edilen veriler neticesinde değerlendirmeye alınmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan yönergelerin kendine özgü derecelendirmesine uygun olarak cevaplanması istenilerek nicel bir araştırma yapılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilip yorumlanmıştır.

4.2 ÇALIŞMA GRUBU

Bu çalışmanın evren ve örneklemini 18 ile 65 yaş arasında 241 kadın ve 164 erkek olarak toplam 405 kişinin katılımı oluşturmaktadır. Bu katılımlar neticesinde 405 kişilik örneklem grubunun on-line anket uygulaması yapılarak kullanılan ölçeklerdeki sorulara yanıt alınması sağlanmıştır. Yapılan bu araştırmada katılımcıların cinsiyetine, medeni haline, yaşına, sosyoekonomik durumuna ve öğrenim düzeyine göre bir gruplandırılma getirilmiştir.

Yaş	<i>f</i>	%
18-30	95	26,9
31-45	167	41,2
46-64	139	31,4
65 ve üzeri	4	0,5
Cinsiyet		
Kadın	241	59,5
Erkek	164	40,5
Öğrenim Durumu		
İlköğretim	3	0,7
Lise	48	11,9
Üniversite	241	59,5
Yüksek lisans	71	17,5
Doktora	42	10,4
Medeni Durum		
Evli	255	63
Bekar	119	29,4
Boşanmış	31	7,6
Algılanan Gelir Düzeyi		
Düşük	37	9,1
Orta	296	73,1
Yüksek	72	17,8
TOPLAM	405	100

Tablo 2:Demografik Bilgilerin Dağılımı

Araştırmaya katılım gösteren bireylerin %59,5'lik kısmı Kadınlar olurken, Erkeklerin ise %40,5'lik bir katılım göstermişlerdir. Buradan da anlaşılacağı üzere kadınlar araştırma evreninin yarısından fazlasını oluşturmaktadır.

Bu araştırmaya katılım gösteren bireylerin %7'si İlköğretim, %11,9'u Lise, %59,5'lik kısmı Üniversite, %17,5'lik kısmı Yüksek Lisans iken %10,4'ü ise Doktora derecesinde mezun ya da öğrenim görme durumundadırlar. Burada karşımıza çıkan tablo ise araştırmaya en fazla ilgiyi gösteren kişilerin üniversite mezunu ya da üniversite öğrencilerinin olduğu görünmektedir. En az katılımı gösteren bireyler ise İlköğretim öğrenim durumunda olan katılımcılardır.

Elde edilen veriler neticesinde katılımcıların büyük çoğunluğunun %63'lük kısmını Evli bireyler, %29,4'ünü Bekâr bireyler ve en az yoğunluğa sahip bireylerin ise %7,6'lık kısmı oluşturan Boşanmış katılımcılar olduğunu görmekteyiz.

Yürütülen araştırma da katılımcıların gelir düzeylerine bakılmış ve Düşük gelir durumuna sahip olan %9,1, Orta gelir durumuna sahip olanlar%73,1 iken Yüksek gelir durumuna sahip olanlar ise %17,8'lik kısmı oluşturmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi katılımcılarımız büyük çoğunluğunun Orta düzeyde bir sosyoekonomik durumu olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş değerleri belli bir gruplandırma bazında ele alınmadığı için nominal dağılım göstermektedir. Tablo 2'de ayrıntılı bir şekilde verilerin yüzdelik ve frekans değerleri verilmiştir. Burada dikkat çeken unsurlara bakıldığında 40 ile 60 yaş arasında katılım gösteren bireylerinin katılım oranlarının diğer yaş gruplarına göre daha yoğun olduğu görülmektedir.

4.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcı bilgileri için bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni hal tanımını içeren Demografik Form kullanılmıştır. Ayrıncı kişilerarası ilişki tarzını belirlemek amacıyla 'Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği', Fiziksel ve Mental yaşam kalitesini ölçmek için 'Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu', Psikolojik ve öznel iyi oluşlarını değerlendirmesi için 'Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği' ile buna

yöneltilen bir takım sorular ve bireylerin hissettiği sosyal desteği öğrenmek amacıyla ise 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' kullanılmıştır.

4.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Anket çalışmalarımızda, kişilere uyguladığımız ölçek ve formlar üzerindeki farklı değişkenlere yönelik değerlendirmeler ve analizler yapabilmek için cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, gelir durumu gibi kişisel ve demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Tüm bilgiler katılımcıların gönüllülük esasına göre toplanmıştır. (Ek 1)

4.3.2 Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ)

Ölçek, Lorr tarafından 1986 yılında bireylerin etkileşim halinde olduğu kişiler ile arasındaki ilişki tarzını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Lorr' un (1986) oluşturduğu ölçeğin ilk orijinal hali 300 sorudan oluşurken daha sonra madde sayısı yarıya indirilerek 150 maddelik bir ölçek haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin yeni hali 5 ana alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; sosyalleşme, otonomi, dengeli olma, kişilerarası etkileşim ve kendini kontrol etme olarak birbirinden ayrılmaktadır. Bu alt faktörlerin güvenirlik katsayısı hesaplanarak sonuçlar .72 ile .89 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin tekrar-test güvenirliği için yapılan çalışmada, korelasyon katsayılarının .81 ve .95 değerler arasında görülmektedir. Ayrıca Eysenck Kişilik Envanteri'nin alt boyutları kullanılarak yapılan geçerlik çalışmasındaki değerler ise .51 ve .71 arasındaki değişim gösterirken 16 Kişilik Faktörü Ölçeği'nin alt faktörlerini kapsayan çalışmadaki elde edilen değerler ise .35 ile .71 arasında olduğu görülmektedir.

Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği'nin, ilk olarak Türkçe' ye uyarlanması 1994 yılında Şahin ve arkadaşları tarafından 31 maddelik bir ölçek olarak uyarlanmıştır. Şahin ve arkadaşlarının (1994) uyarladığı ölçek 4 ana alt faktörden oluşmaktadır. Ayrıca bu çalışma sırasında alt faktörlerin güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Alt faktörler şunlardır; Saygılı Alt Boyut .70, Benmerkezci Alt Boyut .56, Açık Alt Boyut .73 ve Küçümseyici Alt Boyut' un iç tutarlılık katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. Çalışma sırasında Benmerkezci ve

Küçümseyici İletişim Tarzı Alt Faktörleri Ketleyici İletişim Tarzı adı altında, Açık ve Saygılı İletişim Tarzları ise Besleyici İletişim Tarzı olarak toplanarak yararlanılmıştır. Yeniden oluşturulan alt faktörlerin Cronbach' alfa katsayıları ise Ketleyici Tarz .82 iken Besleyici Tarz ise .81 olarak bulunmuştur.

Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği, ikinci kez Öztan (1995) tarafından ele alınarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Bu çalışmada Lorr (1986) tarafında ikinci kez değiştirilip 150 maddelik olan ölçek, Öztan (1995) tarafından titiz bir şekilde her maddenin iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak düşük değerler alan maddeler çıkarılmış ve şimdiki hali olan 31 maddelik ölçek haline gelmiştir. Ayrıca Türkçe Formu 11 alt faktörden oluşan uyarlanma uzmanların katıldığı bir çalışma yapılarak 5 alt faktöre indirgenmiştir. Bu alt faktörler ve iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; Bağımsızlık Alt Faktörü .46, Dışadönüklük Alt Faktörü .39, Dengelilik Alt Faktörü .60, Duyarlılık Alt Faktörü .51 ve İnsan Severlik Alt Faktörü ise .66 olarak elde edilmiştir. Ayrıca ölçek 4'lü likert tipi özelliğine sahip olmakla birlikte ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin diğer kişilerle etkileşimin olumlu yönde olduğunu göstermektedir. (Ek 2)

4.3.3 Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Bireylerin psikolojik ve öznel iyi oluşlarını değerlendirmesini içine alacak şekilde pozitif yönde mental iyi oluşlarının düzeyini belirlemek amacıyla Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan ölçektir. Ölçek 5'li likert tipi olmak üzere toplam 14 sorudan oluşmaktadır ve ölçekten ez az 14 puan alınırken en fazla da 70 puan alınmaktadır. Ölçekte bulunan bütün yargılar pozitif yönde olduğu için hiçbir maddenin ters çevrilmesine ihtiyaç yoktur. Ayrıca ölçek, 16 yaş ve üzeri bireylere uygulanarak güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında 9 tane farklı ölçekten yararlanılmıştır. Bu uygulama sırasında elde edilen korelasyon katsayıları .42 ile .77 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Cronbach' alfa iç tutarlılık katsayısı. 89 bulunurken bir hafta sonra yapılan tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması için Kişisel İyi Oluş İndeksi, Depresyon- Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Negatif ve Pozitif

Duygular Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, Global Yaşam Doyum Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygusal Zekâ Ölçeği ve EQ-5D Thermometer ölçeklerinden yararlanılmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği' nin (WEMİÖÖ) Türkçe Formunun güvenilirlik geçerlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçüt geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizdeki katsayılar şöyledir; Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİÖİ-YF) .62, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF) .57, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) .56, Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) .50, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİYÖ) .69, ve Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (DMÖ-KF) .42 sonuçlarına ulaşılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmış ve KMO katsayısı .85 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 ise 2110,179 (df = 91, p = ,000) edilirken Doğrulayıcı Faktör Analizi'nin sonucunda ise uyum iyiliği indekslerinin değerleri anlamlı çıkmıştır. Ölçeğin madde analizindeki faktör değerleri ise .55 ile .82 arasında değişim gösterirken ölçeğin Cronbach' alfa katsayısı ise .92 olarak elde edilmiştir. (Ek 3)

4.3.4 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği bireylerin kendi çevrelerinden yani aile, arkadaş ve özel kişilerden aldığı desteğinin kendi içinde öznel olarak değerlendirilmesi amacıyla Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından ilk olarak oluşturulmuştur ve Eker ile Akar (1995) tarafından ise Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşuyor ve Aile Alt Boyutu, Arkadaşlar Alt Boyutu ve Özel Kişi Alt Boyutu olmak üzere 3 alt faktörden oluşmakla birlikte 7'li likert tipine sahiptir. Ölçekten alınabilecek az puan 12, en yüksek puan ise 84 puan olarak belirlenmiştir ve ayrıca ölçekten alınan puanın artmasına bağlı olarak algılan sosyal desteğinde o ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında yapılan analiz sonucunda Cronbach' alfa katsayısı .89, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise Aile Boyutu .85, Arkadaş Boyutu .88 ve Özel Bir İnsan Boyutunun ise .92 olarak bulunmuştur. (Ek 4)

4.3.5 SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu SF-12

Bireylerin fiziksel ve mental yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Ware ve arkadaşları tarafından 1989 yılında hazırlanan iki boyutlu, 36 sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçek diğer jenerik ölçeklere göre daha kısa zamanda sonuç elde edilmesine ön ayak olması ile sağlığın hem olumlu hem de olumsuz yanlarını belirlemede yardımcı olmaktadır. Ölçeğin Fiziksel Boyut ve Mental Boyut Olmak üzere iki alt faktörü vardır. Ayrıca ölçeğin maddelerinin puanlanması her maddeye özgü bir hesaplama gerektirmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puanın bireyin yaşam kalitesinin de iyi şartlarda olduğunu ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken alınabilecek en yüksek puan 3600'dür. Ölçeği oluşturan iki ana boyutun kendi içinde alt boyutlara ayrılması üzere toplam 8 alt boyutu bulunmaktadır. İlk ana boyutu Fiziksel boyutun alt faktörleri; Fiziksel Fonksiyon, Fiziksel Rol Kısıtlanması, Canlılık/Enerji, Bedensel Ağrı ve Genel Sağlık Algısı'dır. Mental boyutun alt faktörleri; Mental Fonksiyon, Mental Rol Kısırlaması, Canlılık/Enerjik, Mental Sağlık ve Genel Sağlık Algısı'dır.

SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ilk olarak Pınar, R. tarafından 1995 yılında kalp ve diyabet gibi kronik rahatsızlığı bulunan hastalarda kullanılarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach' alfa katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma da ise SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin kısa formu olan 12 maddeden oluşan SF-12 kullanılmıştır.

Ayrıca ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerliğini saptamak amacıyla Koçyiğit ve arkadaşları tarafından 1999 yılında kronik bel ağrısı olan 50 hasta ve osteoartriti hastası olan 50 kişinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin alt faktörlerinin iç tutarlılık katsayısı .73 ile .76 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Madde-toplam korelasyon katsayıları ise .47 ve .88 arasındadır. Geçerlik çalışmasında ise Multitrait-Multimethod Matriks tekniği kullanılarak geçerlik katsayıları .44 ile .65 gibi değerler elde edilmiştir. (Ek 5)

4.4 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

4.4.1 Verilerin Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan yetişkin kişiler rastgele seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışma grubundaki kişilere araştırmanın amacı ve içeriği hakkında ön bilgi verilmiştir. 5 maddelik "Kişisel bilgi formu", 31 maddelik "Kişilerarası ilişkisi tarzları ölçeği", 14 maddelik "Mental iyi oluş ölçeği", 12 maddelik "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği" ve 12 maddelik "Yaşam kalitesi ölçeği kısa formu" birlikte uygulanmıştır. Anketin uygulanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Çalışmanın sonunda cevaplanan ölçekler demografik kriterlere göre sınıflandırılmış ve veri analiz programına yüklenmiştir.

4.4.2 Verilerin Analizi

Araştırmamız süresince toplanan verilerin analizleri yapılarak birtakım bulgular elde edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin Kişilerarası İlişki Tarzı, Algılanan Sosyal Destek, Mental İyi Oluş ve Genel Mutluluk Oranlarının birbiri arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla Korelasyon Tekniği kullanılarak anlamlı veriler elde edilmiştir. Verilerin analizinde ise araştırmada iki kategoriye ayrılmış parametrik dağılım gösteren bağımsız değişkenlere ait aritmetik ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlılığını sınamak için ilişkisiz grup t testi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek puanları arasındaki yordamayı belirlemek üzere çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Üç ya da daha fazla kategoriye ayrılmış parametrik dağılım gösteren bağımsız değişkenlere ait aritmetik ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlılığını sınamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

5 BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan hedefler doğrultusunda kişilerden toplanan anket verilerinin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

5.1 Mental İyi Oluşta Etkili Olan Faktörler Arasındaki İlişki

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda mental yönde kendini iyi hissetme ile bireylerin diğer kişiler ile arasındaki ilişkinin olumlu yönde iyi olmasıyla arasındaki pozitif yönde ve çok güçlü bir ilişki bulunmaktadır ($r(405) = ,304^{**}$, $p < ,01$).

Mental yönden iyi olma durumunun kişinin sosyal çevresinden algıladığı sosyal destek ile arasındaki ilişkiye bakıldığında, algılan sosyal desteğin artmasına bağlı olarak bireyin mental yönden kendini iyi hissetmesi arasında pozitif yönde ve çok kuvvetli bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır ($r(405) = ,385^{**}$, $p < ,01$).

Tablo 3: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Arasındaki İlişki

	Mental İyi Oluş
Kişilerarası İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	,385**
p-value	,000
Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,121**
p-value	,014

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Mental iyi oluş ile kişilerarası ilişki tarzının alt boyutlarından olan besleyici yönde ilişki tarzının arasındaki ilişki de pozitif yönde çok kuvvetli ve anlamlıdır ($r(405) = ,538^{**}$, $p < ,01$). Kişilerarası İlişki Tarzının diğer alt boyutu olan Ketleyici Yönde İlişki Tarzının

Mental İyi Oluş ile arasındaki ilişkisi ise negatif yönde çok güçlü ve anlamlı bir ilişkidir ($r(405) = -.222^{**}$, $p < .01$).

Tablo 4: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Mental İyi Oluş
Besleyici İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	,538**
p-value	,000
Ketleyici İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	-,222**
p-value	,000

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin 3 Alt Boyutu ile Mental İyi Oluş Ölçeği'nin arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu ilişkiye göre mental yönden kendini iyi hissetme ile aileden algılanan sosyal destek ($r(405) = .279^{**}$, $p < .01$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r(405) = .384^{**}$, $p < .01$) ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek ($r(405) = .322^{**}$, $p < .01$) ile arasında pozitif yönde çok güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 5: Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Mental İyi Oluş
Aileden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,279**
p-value	,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,384**
p-value	,000
Özel Kişiden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,322**
p-value	,000

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

5.2 Mental İyi Oluşta Etkili Olan Faktörlerin Yordama Gücü

Mental yönden iyi oluşu aileden, arkadaşlardan ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin ne düzeyde yordadığını bakmak istemiş ve Regresyon analizi yapılmıştır. Genel olarak bakıldığında çok yönlü algılanan sosyal desteğin alt boyutları mental iyi oluşu anlamlı yönde ön görmektedir ($F(3,401) = 26,128, p < ,05$). Ayrıca algılanan sosyal destek unsurlarının mental yönden iyi oluşu % 16,4 oranında açıkladığı bilgisine ulaşılmıştır. Tek tek yordama gücüne bakıldığında aslında aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde çok düşük etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır (Beta= ,021). Arkadaş çevresinden algılanan yüksek düzeyde sosyal desteğin bireyin psikolojik yönden iyi olmasını pozitif yönde orta düzeyli bir etkiye (Beta= ,290) sahip olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin yüksek olması da mental yönden kişinin kendini iyi hissetmesinde pozitif yönde düşük oranda bir etkisi vardır. (Beta= ,144).

Tablo 6: Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Regresyon Tablosu

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t
	B	Std. Hata	Beta	
Sabit	2,733	,150		18,209
Aileden Sosyal Destek	,010	,029	,021	,344
Arkadaş Sosyal Destek	,138	,029	,290	4,810
Özel Kişi Sosyal Destek	,062	,026	,144	2,365
Bağımlı Değişken: Mental İyi Oluş				

* $p < ,05$

Psikolojik olarak bireyin kendini iyi hissetmesinde bireylerin benimsedikleri olumlu yönde olan ilişkiyi besleyici tarz ve olumsuz yönde olan ilişki de ketleyici olarak rol alma durumunun yordama gücüne bakmak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizde elde edilen verilere göre mental yönden iyi olmayı, ilişkide besleyici ve ketleyici rol almanın anlamlı olarak ön gördüğü sonucuna ulaşılmıştır ($F(2,402) = 89,319, p < ,05$). Ulaşılan bu sonuca göre kişilerarası ilişki tarzlarının mental yönden kişinin kendisini iyi hissetmesini % 30,8 oranında etkisi olduğu söz konusudur. Bireyin psikolojik olarak kendini iyi hissetmesinin bireyin çevresindeki kişilerle arasındaki ilişkiyi besleyici yönde tavrı sergilemesi, pozitif yönde güçlü bir etkiye ($Beta = ,515$) sahip olduğu görünmektedir. Ama bireyin kişilerarası ilişkide aradaki etkileşimi ketleyici tavrı sergilemesi, psikolojik olarak iyi olmayı negatif yönde düşük bir şekilde etkilediği görülmektedir ($Beta = -,139$).

Tablo 7: Mental İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Regresyon Tablosu

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t
	B	Std. Hata	Beta	
Sabit	1,568	,282		5,564
Besleyici İlişki Tarzı	,895	,073	,515	12,253
Ketleyici İlişki Tarzı	-,280	,085	-,139	-3,299
Bağımlı Değişken: Mental İyi Oluş				

* $p < ,05$

5.3 Mental İyi Oluşta Etkili Olan Çevresel Faktörler

Psikolojik olarak bireyin kendini iyi hissetmesinin üzerinde ayrıca çevresel etkenlerde söz konusudur. Araştırmamızda katılımcıların psikolojik yönden kendilerini iyi hissetmelerinde doğrudan ve anlamlı etkiye sahip iki unsur olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mental yönden kişinin kendisini iyi hissetmesi üzerinde bireyin genel mutluluk düzeyi ile gelir düzeyinin anlamlı bir şekilde etkili olduğu bulgusuna ulaşabilmek için ayrı ayrı Tek Yönlü ANOVA tekniği uygulanmıştır.

Bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinde gelir düzeyinin anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($F(2,402) = 4,677, p > ,05$). Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerinin Düşük, Orta ve Yüksek düzeyde olarak derecelendirilmiş ve ortalamalarına bakılmıştır. Elde edilen ortalama ve standart sapmalara bakılarak gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak katılımcıların mental yönden kendilerini iyi hissetmeleri artmaktadır. ($Ort_{Düşük} = 3,6, S_{Düşük} = ,71, Ort_{Orta} = 3,9, S_{Orta} = ,67, Ort_{Yüksek} = 4, S_{Yüksek} = ,60$).

Tablo 8: Gelir Düzeyinin Mental İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

GELİR DÜZEYİ	N	Ortalama	Std. Sapma	F	<i>p</i> değeri
Düşük	37	3,66	,71	4,677	,010
Orta	296	3,97	,67		
Yüksek	72	4,06	,60		

* $p < ,05$

Bireylerin genel mutluluk düzeyinin etkisi ise psikolojik yönden kendilerini iyi hissetmeleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4,400)=59,189, p>,05$). Genel olarak mutluluk düzeyinin 5 ana faktörü vardır ve bunlar; “Hiç Mutlu Değilim”, “Çoğunlukla Mutlu Değilim”, “Orta Düzeyde Mutluyum”, “Oldukça Mutluyum” ve “Çok Mutluyum” olarak katılımcıların mutluluk düzeylerinin belirlenme dereceleridir. Hem en az kişi sayısına hem de ortalama olarak en düşük orana sahip bireyler Hiç Mutlu Olmayan kişilerdir. Buna nazaran Orta Düzeyde Mutluyum ile Oldukça Mutluyum’ u ifade eden kişilerin sayısı diğer mutluluk düzey gruplarına göre oranı daha fazladır. Yapılan analizde Çok Mutluyum diyen kişilerin sayı oranı 3. Derece olmalarına rağmen mutluluk ortalamaları diğerlerine göre daha yüksektir. Aslında genel olarak tabloya bakıldığında bireylerin mutluluk düzeylerine bağlı olarak psikolojik yönden de iyi olma durumlarının artışı gözlemlenmiştir ($Ort_{HMD}=2,3, S_{HMD}=1,17, Ort_{ÇMD}=2,9, S_{ÇMD}=,62, Ort_{ODM}=3,7, S_{ODM}=,60, Ort_{OM}=4,1, S_{OM}=,46, Ort_{ÇM}=4,5, S_{ÇM}=,46$).

Tablo 9: Genel Mutluluk Düzeyinin Mental İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

GENEL MUTLULUK DÜZEYİ	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p değeri
Hiç Mutlu Değilim	5	2,31	1,17	59,189	,000
Çoğunlukla Mutlu Değilim	18	2,92	,62		
Orta Düzeyde Mutluyum	152	3,70	,60		
Oldukça Mutluyum	186	4,17	,46		
Çok Mutluyum	44	4,57	,46		

* $p < ,05$

5.4 Fiziksel İyi Oluşta (Yaşam Kalitesi) Etkili Olan Faktörlerin Birbirleri İle Arasındaki İlişki

Fiziksel yönden bireylerin iyi oluşlarını düzeylerini ölçerek hangi faktörler ile arasında ne tür bir ilişki olduğunu saptamak amacıyla Korelasyon Tekniği uygulanmıştır.

Tablo 10: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

	Fiziksel İyi Oluş
Kişilerarası İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	-,107**
p-value	,031
Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,334**
p-value	,000

Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.

Uygulanan bu teknik sonucunda bireylerin yaşam kalitesi yani fiziksel olarak iyi oluş durumu ile bireylerin diğer kişiler ile arasındaki ilişki tarzı ve algıladıkları çok yönlü sosyal destek ile arasındaki korelasyona bakılmıştır. Elde edilen verilere göre katılımcıların takındıkları kişilerarası ilişki tarzı ile yaşam kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($r(405) = -.107^*$, $p < .05$). Bireylerin kendi sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal destek ile yaşam kaliteleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır ($r(405) = -.334^{**}$, $p < .01$).

Tablo 11: Fiziksel İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Fiziksel İyi Oluş
Aileden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,263**
p-value	,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,321**
p-value	,000
Özel Kişiden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,270**
p-value	,000

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Araştırmadaki veriler neticesinde katılımcıların ayrıntılı olarak kişilerarası ilişki tarzı alt boyutları ile çok yönlü algılanan sosyal desteğin alt faktörleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Korelasyon tekniği kullanılarak yapılan analizde elde edilen verilere göre yaşam kalitesi ile aileden algılanan sosyal destek ($r(405) = -.263^{**}$, $p < .01$), arkadaş çevresinden algılanan sosyal destek ($r(405) = -.321^{**}$, $p < .01$) ve özel bir insandan

algılanan sosyal desteğin ($r(405) = -,270^{**}$, $p < ,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kişilerarası ilişki tarzında besleyici rolle bürünenlerin yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aynı şekilde negatif yönde bir ilişkinin olduğunu bize göstermektedir ($r(405) = -,299^{**}$, $p < ,01$). Yaşam kalitesi ile ilişkiyi ketleyici tarz rolle bürünenler arasındaki ilişki ise pozitif yönde ve çok güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r(405) = ,214^{**}$, $p < ,01$).

Tablo 12: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Fiziksel İyi Oluş
Besleyici İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	-,299**
p-value	,000
Ketleyici İlişki Tarzı	
Pearson Correlation	,214**
p-value	,000

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

5.5 Fiziksel İyi Oluşta (Yaşam Kalitesi) Etkili Olan Faktörlerin Yordama Gücü

Bireylerin fiziksel yönden iyi oluşunu yani yaşam kalitesini aile, arkadaş çevresi ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal desteğin ne düzeyde yordadığına bakmak amacıyla ve Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuca bakıldığında çok yönlü algılanan sosyal desteğin alt boyutları fizyolojik iyi oluşu anlamlı yönde ön gördüğü düşünülmektedir ($F(3,401) = 17,715$, $p < ,05$). Ayrıca algılanan sosyal destek alt faktörlerinin fiziksel yönden iyi oluşu % 11,7 oranında açıkladığı bilgisine ulaşılmıştır. Alt Faktörlerin detaylı yordama gücüne bakıldığında aslında aileden algılanan sosyal desteğin fiziksel yönden yaşam kalitesinin üzerinde negatif yönde düşük etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır (Beta= -,072).

Arkadaş çevresinden algılanan yüksek düzeyde sosyal desteğin bireyin fizyolojik yönden iyi olması ile negatif yönde orta düzeyli bir etkiye (Beta= -,222) sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Ama aynı şekilde özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesini negatif yönde düşük oranda bir etkide bulunduğu ulaşılmıştır (Beta= -,099).

Tablo 13: Fiziksel İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Regresyon Tablosu

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t
	B	Std. Hata	Beta	
Sabit	,655	,033		20,001
Aileden Sosyal Destek	-,007	,006	-,072	-1,138
Arkadaş Sosyal Destek	-,022	,006	-,222	-3,586
Özel Kişi Sosyal Destek	-,009	,006	-,099	-1,590
Bağımlı Değişken: Fiziksel İyi Oluş				

* $p < ,05$

Yaşam kalitesi olarak bireyin kendini iyi hissetmesinde bireylerin benimsedikleri ilişkiyi besleyici tarz ile ilişki de ketleyici olarak rol alma durumunun yorma gücüne bakmak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizde elde edilen verilere göre fiziksel yönden iyi olmayı, ilişkide besleyici ve ketleyici rol almanın anlamlı olarak ön gördüğü sonucuna ulaşılmıştır ($F (2,402) = 26,779, p < ,05$). Ulaşılan bu sonuca göre kişilerarası ilişki tarzlarının fiziksel yönden kişinin kendisini iyi hissetmesini % 11,8 oranında açıklayıcı etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bireyin fizyolojik olarak kendini iyi hissetmesinin bireyin çevresindeki kişilerle arasındaki ilişkiyi besleyici yönde tavır sergilemesinin negatif yönde bir etkiye (Beta= -,272) sahip olduğu bulunmuştur. Ama

bireyin kişilerarası ilişkide aradaki etkileşimi ketleyici tavır sergilemesi, yaşam kalitesi olarak iyi olmayı pozitif yönde düşük bir düzeyde etkilediği görülmektedir (Beta= ,170).

Tablo 14: Fiziksel İyi Oluş İle Kişilerarası İlişki Tarzı Alt Boyutları Regresyon Tablosu

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t
	B	Std. Hata	Beta	
Sabit	,633	,068		9,367
Besleyici İlişki Tarzı	-,100	,018	-,272	-5,723
Ketleyici İlişki Tarzı	,073	,020	,170	3,582
Bağımlı Değişken: Fiziksel İyi Oluş				

* $p < ,05$

5.6 Fiziksel İyi Oluş Üzerinde Etkili Olan Çevresel Faktörler

Araştırmaya katılan katılımcıların genel mutluluk düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkiye bakmak amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Fiziksel yönden kişinin yaşam kalitesi üzerinde bireyin genel mutluluk düzeyinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(4,400) = 27,627, p > ,05$). Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk oranlarının artmasına bağlı olarak yaşam kalitelerine ait ortalamalarda bir düşüş görünmektedir ($Ort_{HMD} = ,60, S_{HMD} = ,24, Ort_{ÇMD} = ,58, S_{ÇMD} = ,14, Ort_{ODM} = ,47, S_{ODM} = ,13, Ort_{OM} = ,39, S_{OM} = ,12, Ort_{ÇM} = ,30, S_{ÇM} = ,06$).

Tablo 15: Genel Mutluluk Düzeyinin Fiziksel İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

GENEL MUTLULUK DÜZEYİ	N	Ortalama	Std. Sapma	F	<i>p</i> değeri
Hiç Mutlu Değilim	5	,60	,24	27,627	,000
Çoğunlukla Mutlu Değilim	18	,58	,14		
Orta Düzeyde Mutluyum	152	,47	,13		
Oldukça Mutluyum	186	,39	,12		
Çok Mutluyum	44	,30	,06		

* $p < ,05$

Yaşam kalitesinin yani fizyolojik olarak bireylerin iyi olma durumu üzerinde cinsiyet ve eğitim düzeyinin etkisine bakmak amacıyla İki Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyetin ana etkisinin yaşam kalitesi üzerinde etkisinin marjinal anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1,395) = 2,875$, $p > ,01$, $\eta^2 = ,007$). Araştırmadaki kadınların yaşam kalitelerinin erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($Ort_{kadın} = ,44$, $S_{kadın} = ,022$; $Ort_{erkek} = ,50$, $S_{erkek} = ,30$).

Kişilerin eğitim düzeyinin ana etkisi fiziksel iyi oluş üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($F(4,395) = 3,230$, $p > ,05$, $\eta^2 = ,032$). Katılımcıların eğitim düzeylerinin seviyelerinin yükselmesiyle tam tersi olarak da fiziksel yönden kendilerini iyi hissetmelerinde bir azalma söz konusudur. ($Ort_{ilkög.} = ,65$, $S_{ilkög.} = ,08$, $Ort_{lise} = ,46$, $S_{lise} = ,02$, $Ort_{üniv} = ,41$, $S_{üniv} = ,009$, ($Ort_{yük.lis.} = ,43$, $S_{yük.lis.} = ,018$; $Ort_{dr} = ,40$, $S_{dr} = ,022$).

Cinsiyet ve eğitim düzeyinin ortak etkisinin yaşam kalitesinin üzerinde etkisi de anlamlı olarak bulunmuştur ($F(4,395) = 2,542$, $p > ,05$, $\eta^2 = ,025$).

Tablo 16: Cinsiyet ve Öğrenim Durumunun Fiziksel İyi Oluş Üzerindeki Temel Etkisine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Anlamlılık Düzeyi

ÖZELLİKLER	N	Ortalama	Std. Sapma	F	<i>p değeri</i>
Cinsiyet					
Kadın	241	,442	,022	2,875	,091
Erkek	164	,505	,030		
Öğrenim Durumu					
İlköğretim	3	,050	,086	3,230	,013
Lise	48	,463	,021		
Üniversite	241	,411	,009		
Yüksek Lisans	71	,435	,018		
Doktora	42	,409	,022		
Cinsiyet ve Öğrenim Durumu	405	,4267	,143	2,542	,039

* $p < ,05$

5.7 Kişilerarası İlişki Tarzı ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Birbirleri İle Arasındaki İlişki

Ayrıca Kişilerarası İlişki Tarzı ve alt boyutları olan Besleyici ile Ketleyici İlişki Tarzı' nın Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek ve algılanan sosyal desteğin Aile, Arkadaş ve Özel Kişi alt boyutları ile arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Kişilerarası ilişki tarzının çok yönlü algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r(405) = ,121^*$, $p < ,05$). Kişilerarası ilişki tarzının aileden algılanan sosyal

destek ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r(405) = ,058, p > ,05$). Diğer iki alt boyut olan arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r(405) = ,125^*, p < ,05$) ile özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin ($r(405) = ,125^*, p < ,05$) kişilerarası ilişki tarzı ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 17: Kişilerarası İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Kişilerarası İlişki Tarzı
Aileden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,058
p-value	,243
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,125*
p-value	,012
Özel Kişiden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,125*
p-value	,012

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek ile Aile, Arkadaş ve Özel Kişi tarafından algılanan sosyal destek ile İlişkide Ketleyici ve Besleyici Tarz ile arasındaki ilişkiye korelasyon tekniğiyle bakılmıştır. Genel olarak algılanan sosyal desteğin ilişkide ketleyici bir tarza rol almanın arasındaki ilişki negatif yönde anlamlılık mevcuttur. Aileden algılanan sosyal destek ($r(405) = -,182^{**}, p < ,01$) ve arkadaş çevresinden algılanan sosyal destek ($r(405) = -,151^{**}, p < ,01$) ile ilişkide ketleyici tarzı benimsemek arasındaki korelasyon negatif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ama ketleyici tarzı benimseyen ilişki tarzı ile özel bir kişiden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde marjinal anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r(405) = -,084, p < ,01$).

Tablo 18: Ketleyici İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Ketleyici İlişki Tarzı
Aileden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,182**
p-value	,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,151**
p-value	,002
Özel Kişiden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	-,084**
p-value	,093

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Bireylerin kendi çevrelerinden çok yönlü olarak algıladıkları sosyal destek ile kişilerarası ilişkide olumlu tavır gösteren besleyici ilişki tarzı arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönde bir ilişki ($r(405) = ,273^{**}$, $p < ,01$) bulunmaktadır. İlişkide besleyici tavır sergilemek ile aileden algılanan sosyal destek ($r(405) = ,215^{**}$, $p < ,01$), arkadaş çevresinden algılanan sosyal destek ($r(405) = ,270^{**}$, $p < ,01$) ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek ($r(405) = ,215^{**}$, $p < ,01$) arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 19: Besleyici İlişki Tarzı İle Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Besleyici İlişki Tarzı
Aileden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,215**
p-value	,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,270**
p-value	,000
Özel Kişiden Algılanan Sosyal Destek	
Pearson Correlation	,215**
p-value	,000

*Not: (**), (*) işaretleri sırasıyla %1 ve %5 güven düzeyini göstermektedir.*

Araştırmada kullanılan ölçeklerin genel ortalamalarına ve güvenilirliklerine bakılmıştır. Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği'nin ($Ort_{KITÖ} = 2,35$, $S_{KITÖ} = ,23$) Cronbach' alfa değeri .72, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($Ort_{ÇYASD} = 5,9$, $S_{ÇYASD} = 1,24$) Cronbach alfa değeri .94, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin ($Ort_{WEMİÖ} = 3,6$, $S_{WEMİÖ} = ,67$) güvenilirlik katsayısı .93 ve SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin ($Ort_{SF-12} = ,42$, $S_{SF-12} = ,14$) iç tutarlılık katsayısı .63 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği'nin Alt Boyutu olan Besleyici Alt Faktörünün iç tutarlılık kat sayısı .81 olurken Ketleyici Alt Boyutunun ki ise .76 olarak bulunmuştur.

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Aile Alt Faktörünün Cronbach' alfa değeri .94, Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Alt Faktörü .95 ve Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Desteğin Cronbach' alfası ise .95 olarak bulunmuştur.

6 SONUÇ

Araştırmaya katılan 18 ile 65 yaş arasında bireylerin demografik özelliklerinin, kendi dışındaki diğer bireylerle arasındaki ilişkide rol aldığı ilişki tarzının, aile, arkadaş ve özel kişilerin sağladıkları sosyal desteğe ilişkin bir takım düşüncelerinin, kendilerini psikolojik ve fizyolojik yönde nasıl hissettikleriyle ilgili bulguların analizleri yapılmıştır. Bu analizler neticesinde bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik olarak kendilerini iyi hissetme durumlarında hangi faktörlerin etkili olduğu ve nasıl bir ilişkilerinin olduğuna dair bir takım sonuçlar elde edilmiştir.

İlk olarak araştırmaya katılan katılımcılarımızın mutluluk düzeylerine baktığımızda; bireyler kendilerini olması gerektiği kadar mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcılarımızın mental iyi oluşlarını değerlendirdiğimizde psikolojik olarak kendilerini gayet iyi hissetmektedirler. Bunun yanına ek olarak fiziksel durumlarını değerlendirdiğimizde aslında bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olması, fizyolojik sağlığın günlük aktivitelerde sorun yaşattığı ve kısıtlamalar getirdiği görülmektedir.

Çalışmamıza katılan bireylerin diğer bireylerle arasındaki etkileşiminin olumlu yönde seyir ettiği ve kişilerarası ilişkilerinde uyum içinde oldukları bilgisine ulaşılmıştır. Bireylerin kişilerarası ilişki tarzında aktif olarak daha çok yıkıcı değil yapıcı bir tavır sergiledikleri düşünülmektedir. Kişilerin çevresindeki bireylerle etkileşiminde, ilişkiyi besleyici tavır sergilemeleri diğer insanlara karşı olumlu ve pozitif bakış açısı geliştirmesiyle var olan ilişkilerini sürdürülebilirlik yönünde katkıda bulunmaktadır. Ama diğer bireylerle arasındaki ilişkide daha çok olumsuz rol alan kişilerin bunu yaparken ilişkiyi tamamen yıkmaya yönelik değil de daha çok negatif tavır sergiledikleri düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin çok yönlü olarak çevresinden algıladıkları sosyal desteğin değerlendirilmesi yapılmıştır. Elde edilen sonuca göre, bireyler çevreleri tarafından onlara sunulan sosyal desteğin oldukça yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyler algıladıkları sosyal desteğin daha çok ailesinden ve kendileri için özel bir insandan geldiğini düşünürken, arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin aile ve özel kişiden

algıladıklarından çok az bir farkla düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Ama hem aileden hem arkadaş çevresinden hem de özel bir insandan algıladıkları sosyal desteğin büyük ölçüde hissedildiği görülmektedir.

Bireylerin mental yönden kendilerini iyi hissetmelerinin çevresindeki kişiler ile olan etkileşimdeki takındıkları olumlu tavır ve çevresinin kendilerine yönelik sosyal desteklerinin yüksek olmasına bağlı olarak güçlü bir ilişki içerisinde. Buna göre psikolojik yönden iyi olan bireylerin, kişilerarası etkileşimlerinde hissedecekleri sosyal desteğin güçlü olmasını sağlayabileceği görülmektedir.

Bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine bakıldığında aslında fiziksel sağlığın bozulmasına bağlı olarak kişilerin hem diğer kişilerarasındaki ilişkilerinin seyrinin olumlu yönde gitmesiyle bir ilişkisi olması hem de çevrelerindeki insanlardan gördükleri sosyal desteği algılamalarının artmasıyla yakından ilişkilidir.

Kişilerin diğer bireylerle arasındaki ilişkide sergiledikleri besleyici tavır ile psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinin arasında doğrudan ve pozitif bir ilişki olduğu için birbirine bağlı olarak artış veya azalış göstereceklerdir. Mental yönden kendini iyi hisseden kişilerin diğer kişiler ile arasındaki ilişkide olumsuz tavır sergilemelerinin yani süregelen ilişkiye ket vurmalarının oldukça düşük olduğu söylenebilir.

Aynı şekilde fiziksel olarak kendini iyi hissetme durumuyla, bireylerin kendi ilişkilerinde ketleyici tavır sergilemeleri yakından ilişkililiken tam tersi olarak ilişkide besleyici rolde bulunmalarında da negatif bir ilişki vardır.

Araştırmaya katılanların kendilerine yakın olan bireylerin sağladıkları sosyal destek ile mental yönden kendilerini iyi hissetmeleri arasında doğrudan pozitif bir ilişki söz konusudur. Bu ilişkiye göre psikolojik olarak bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine bağlı olarak aile, arkadaş ve özel bir insandan gördükleri desteği daha iyi algılamalarında zemin hazırlayıcı rol alması veya algılanan sosyal desteğin kişinin psikolojisinin de iyi olmasını sağlayıcı bir unsur olduğu görülmektedir.

Bireylerin fiziksel sağlığının bozulması durumunda yani kendilerini fiziksel olarak kötü hissetmeleri halinde ailelerinden, arkadaşlarından ve özel kişiden gelen sosyal desteği daha yüksek oranda algılamaları durumuyla bir ilişki içerisinde.

Yapılan analizlere bakacak olursak, ailede, arkadaş çevresinde ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin yüksek olması kişinin kendini psikolojik olarak iyi hissetmesinde orta derecede bir yordama etkisi olduğu görülmektedir. En fazla etkide bulunan aslında arkadaş çevresinden algılanan sosyal desteğin psikolojik olarak iyi olmayı ön gördüğü ve kendileri için özel bir kişinin de arkadaş çevresine göre bu etkide biraz daha geri planda olduğu düşünülmektedir. En az yordama gücüne sahip olan ise aileden algılanan sosyal destektir.

Kişilerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine bakıldığında ise çevresindeki kişilerden özellikle aile, arkadaş ve özel bir kişiler tarafından sağlanan sosyal desteğin daha fazla oranda algılanmasıyla yakından ilişkilidir. Bu bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine çevresindeki kişilerin ona sundukları sosyal desteğin fazla olması zemin hazırlayıcı olmaktadır.

Mental iyi oluşu yordayan bir diğer unsur da kişilerarası ilişki tarzında takınılan besleyici ve ketleyici tavrı sergileme durumudur. Kişilerin diğer kişiler ile arasındaki ilişki süreci boyunca sergiledikleri olumlu tavrın yani var olan ilişkiyi besleyecek olan hal ve davranışlarda bulunması kişinin psikolojik olarak çok daha iyi olmasında yordacı bir faktör olarak yer almaktadır. Ama var olan ilişkiyi olumsuz yönde etkilemeye çalışmak yani o ilişkiye ket vurmak aslında insanın hem ilişkiyi olumsuz yöne sürüklemesi hem de kendi psikolojisinin kötü olmasına zemin hazırlamaktadır.

İlişkilerinde ketleyici tavrı benimseyen kişilerin fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine de bir kapı açmaktadır. Başkalarıyla ilişkilerinde daha mesafeli etkileşimde bulunan kişilerin kendilerini fiziksel açıdan zorlayacak bir aktivite içerisinde olmaktan kaçınmasını sağladığı düşünülebilir. Kişinin ilişkisinde besleyici tavrıda bulunması bu kişinin kendini fiziksel olarak daha güçsüz olmasına neden olmaktadır, aynı zamanda.

Daha önceki kullanılan ölçeklerin de değerlendirilmesinin sonucunda araştırmaya katılan bireylerin genel olarak kendilerini mutlu hissettikleri söylenmişti. Bunun yanında mental olarak kendilerini iyi hissetmelerinin, aynı genel mutluluk durumunda olduğu gibi orta derecenin biraz üzerinde olduğu bulgulanmıştır. Yapılan bu analiz neticesinde, psikolojik olarak kendini iyi hissetmenin mutluluk düzeyine doğrudan bir etkisi olduğu görülmektedir.

Elde edilen verilere göre mutluluk düzenin artışına bağı olarak kişinin kendini psikolojik olarak da iyi hissetmesinin aynı oranda etkilendiğı görülmüştür. Ama bu durum bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerinde değı, daha kötü hissetmelerinde etkili olduğı bulgulanmıştır. Ya da mutsuz olan bireylerin kendilerini fiziksel yönden iyi hissetmeleri, mutlu olan bireylerin ise kendilerini kötü hissetmelerine etki etmektedir.

Aslında insan psikolojisinin iyi olma durumunu etkileyen sadece duygusal veya bu duygusallığın davranışlarına yansması değıldir. Bireylerin psikolojik iyi oluşlarında maddi durumlarının da büyük bir etkisi bulunmaktadır. Bu etkiye bakıldığında maddi olarak kötü durumda olmaları bireylerin psikolojik olarak da kendilerini kötü hissetmelerine neden olmaktadır.

Bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerindeki çevresel etkenlere bakıldığında, cinsiyet ve eğitim düzeyinin hem ayrı ayrı hem ortaklaşa bir etkisinin olduğı görülmektedir. Bu etkiler ne kadar düşük düzeyde olsa da yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin kendilerini fiziksel olarak daha kötü hissettikleri görülmektedir.

İlişkilerinde olumlu tutum sergileyenlerin arkadaş ve özel kişilerin desteğini aynı oranda daha yüksek algıarken, aileden gelen sosyal destek algılarıyla arasında bir ilişki bulunamamaktadır. Kişilerarası ilişki tarzındaki aktif rol oynayan bireylerin aile, arkadaş ve özel bir insandan gördükleri sosyal desteğı algılamaları ilişkilerinde besleyici veya ketleyici tutum sergilemeleriyle arasında bir takım ilişkiler bulunmaktadır. İlişkide daha çok ketleyici tutum sergileyenlerin aile, arkadaş ve özel kişiden algıladıkları desteğın düşmesiyle arasında anlamlı bir ilişki vardır. Besleyici tutum sergileyenlerin ise tam tersi olarak algıladıkları sosyal destekle daha güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma verilerini güvenilir bir şekilde ölçtüğü yapılan faktör analizi sonucunda iç tutarlılık katsayıların yüksek olmasıyla anlıyoruz.

7 TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Genel hatlarıyla bakıldığında bir insanın diğer insanlarla olan etkileşimi, takındıkları tavır, çevresindeki kişilerin davranışlarını algılama düzeyleri, cinsiyeti, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi kendine has özellikleri kişilerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. Bu kişilere has özelliklerin hem psikolojik olarak hem de fizyolojik olarak kendilerini iyi hissetme durumlarıyla bir ilişki içinde olması ve bu iki sağlık durumunun değişmesinde gözle görülür bir fark olduğunu bize göstermektedir.

Araştırmada yapılan analizler ve bu analiz sonuçlarının değerlendirilmesine bakıldığında bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissettikleri, kendilerini mutlu hissettikleri ama fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmedikleri bilgisine ulaşılmıştır. Çevresinden gelen sosyal desteği güçlü bir şekilde algıladıkları ve buna bağlı olarak kendilerinin önemsedikleri kişiler tarafından desteklendiklerini bilmeleri ve diğer kişiler ile arasındaki ilişkide ilişkilerine olumlu gözle bakmaları ve diğer insanlarla pozitif bir etkileşim halinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu sonuçlara bakıldığında hepsinin birbiriyle yakından bir ilişki içinde olduğu ve birbirini etkileyen faktörler olduğu görülmüştür. Psikolojik olarak iyi olduğunda insanların birbiri arasında güçlü ilişkiler kurması, mutluluklarının artması ve kendilerini sosyal olarak destekleniyor görmesi doğrulanmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) tarafından bireylerin yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun kişinin öznel iyi olma halini yordaması üzerine çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre, kişilerin diğer kişiler ile olan ilişkisi ve toplumsal ilişkilerine verdiği önemin yanı sıra fiziksel sağlıklarına da aynı oranda önem vermeleri ve bunun öznel iyi oluş üzerinde bir etkisi olduğu kanısına varılmıştır.

Bireylerin psikolojik yönden kendilerini iyi hissetmesi diğer kişilerle arasındaki ilişkileri geliştirmesi ve sürdürülebilmesi açısından önemli rol oynamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde insanların olumlu tavır sergilemeleri kendi ruh sağlığı yani psikolojik iyi olması açısından büyük önem taşımaktadır (Musaoğlu, 2008).

Emmons ve Diener tarafından 1985 yılında üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları bir araştırmaya göre bireylerin diğer kişiler ile arasında ilişki becerilerinin iyi olması, olumlu duygularının artması ve yaşamdan alınan hazın artmasıyla arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Emmons ve Diener, 1985).

İnsanların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin üzerindeki araştırmalara bakıldığında diğer kişiler ile kurmak istedikleri ilişki yani ilişki ihtiyaçları bireyin öznel iyi oluşlarının artırmak amacı ile yordadığı, İlhan ve Özbay' ın (2010) araştırması sonucunda elde edilen bulgular arasındadır.

Psikolojik iyi oluşu yordayan etkenlere bakıldığında bireylerin çevresindeki kişilerle arasında ilişkinin psikolojik iyi oluşu yordadığı saptanmıştır. Araştırmada ilk önce bireyin, psikolojik iyi oluş ile ebeveyni arasındaki ilişki, flörtü arasındaki ilişki ve arkadaşlarıyla arasındaki ilişkilere bakılmış ve pozitif yönde çok güçlü bir ilişki bulunmuştur. Daha sonra bu değişkenlerin yordama gücüne bakarak; bireyin aile, arkadaş ve flörtü ile arasındaki olumlu ilişkinin psikolojik yönden çok kuvvetli bir şekilde etkilediği kanısına varılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun öğrenilmiş güçlük, dışadönüklük, nevrozizm, dış kontrol odağı, boş zamanlarını değerlendirme şekli ve cinsiyet değişkenlerinin yordadığı da diğer ulaşılan bilgiler arasında yer almaktadır (Cenkseven, 2004).

Bireylerin psikolojik olarak iyi oluşları ve çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin bu durum üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olması ve birebir birbirleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkide bulunması, Malkoç ve Yalçın (2015) tarafından yapılan bir araştırmasında destekleyici bulgularla açıklanmıştır. Malkoç ve Yalçın' ın (2015) araştırmasına göre bireylerin çevresinden algıladıkları sosyal desteğin yani aile, arkadaş çevresi ve kendileri için özel bir kişinin sağladığı desteğin; psikolojik dayanıklılığı, stresle başa çıkma becerileri gibi farklı etkenlerle birlikte bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini anlamlı olarak yordadığı bulgulanmıştır (Malkoç ve Yalçın, 2015).

Bireylerin fiziksel olarak kendilerini kötü hissetmeleri günlük aktivitelerini yerine getirirken kısıtlanması, fiziksel zorluk yaşamaları bu kişilerin kendilerini mutlu hissetmelerini engellemesiyle yaşam kalitelerini de düşürmektedir. Kişilerin yaşam kalitesindeki bu olumsuz düşüş diğer kişiler ile ilişkilerinde yapıcı veya olumlu tavır değil de daha olumsuz ve yıkıcı tutum içerisinde olmalarına neden olmaktadır ve birbirini

etkilemektedir. Bireylerin fiziksel olarak kendilerini iyi hissettiğinde çevresinden gördüğü desteğin büyüklüğünü göz ardı ettiği ama fiziksel sağlığın bozulması durumunda aile, arkadaş ve özel kişilerden daha çok destek gördüklerini düşünülmektedir ya da var olan yüksek düzeydeki sosyal desteğin farkına varmaları kişilerin hayatlarında bedensel acılar çektiklerinde olmaktadır.

Cooper ve arkadaşlarına (1995) göre bireyin çevresindeki kişilerle olan sosyal etkileşiminden aldıkları doyumun psikolojik iyi olma haliyle arasındaki anlamlı bir ilişki olduğunu savunmuşlardır. Ryff' ye göre bireylerin sosyal hayatlarında olumlu etkileşimde bulunmaları, onların diğer insanlarla arasındaki ilişki sürecinde olumlu sonuçlar yaratmakta ve bireylerin psikolojik yönden kendilerini iyi hissetmeleri için önemli olduğunu söylemektedir. Ayrıca bu sosyal etkileşimin bir sonucuna göre kişilerin çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurabildiğine göre ve bundan hoşnut olmasını kendini o sosyal çevreye "kabul görüldüğü" hissini de vermektedir (Ryff, 1995).

Ayrıca araştırmamızda elde ettiğimiz değerlendirmelere göre katılımcılarımızın mental iyi oluş düzeyleri yüksek olduğunda fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmedikleri bilgisine ulaşılmıştır. Atılğan' nın (2011) sporcu bireylerin katılımıyla yaptığı araştırmada sporcuların mental sağlık ve fiziksel sağlık değerlendirmesindeki ortalamalara bireylerin mental sağlık ortalamalarının fiziksel sağlık ortalamalarına göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca yapılan araştırmada bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel sağlık düzeylerinin farklılaştığı bilgisine ulaşılmıştır.

Erol (2008) tarafından stres ve sağlığın arasındaki ilişkide bireylerin aldıkları ve algıladıkları sosyal desteğin etkisine bakmak amacıyla üniversite öğrencilerinin katılımıyla bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmada farklı sosyal destek çeşitlerinin bireylerin stresleri, genel fiziksel sağlıkları, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmıştır. Yapılan araştırmada algılanan sosyal destek ile bireylerin genel fiziksel sağlıkları arasındaki korelasyon ilişkine bakılarak aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Fiziksel olarak sağlıkları kötü durumda olan hastaların çevrelerinden aldıkları sosyal destek ile kendilerini daha iyi hissetmeleri bu nedenle de iyileşme sürelerinin hızlanmasına vesile olmaktadır. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olan hastaların algıladıkları sosyal destek ve ilişki faktörlerin inceleyen çalışmasında, hasta olan bireylerin özellikle

hastalığın ilk evlerinde sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduğu ve çevresindeki kişilerden özellikle ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Tel ve Aras, 2002). Bu çalışmada özellikle görüldü ki hasta olan bireylerin en fazla ailesinden gelen sosyal desteği ve eşlerinden gelen sosyal desteği, arkadaşlarından gelen sosyal desteğe göre daha fazla algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tülay Aktaş'ın Onkoloji Hastanesi'nde 105 kişilik kemoterapi gören hastaların algıladıkları sosyal destek üzerine yaptığı çalışmasında; hastaların fonksiyonel yaşam düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma elde edilen verilere göre hastaların daha çok duygusal temelli desteğe çok fazla ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmıştır (Dedeli, Fadiloğlu ve Uslu, 2008).

Sürengen hastalığı olan ve olmayan çocukların aileleri tarafından verilen sosyal destekleri alma düzeylerine bakılmış ve hasta olan çocukların, hasta olmayan çocuklara göre daha fazla sosyal desteği algıladıkları kanısına varılmıştır. Ayrıca çevresi tarafından gözle görülür derece hasta olan çocukların öğretmenleri, arkadaşları ve aileleri tarafından duygusal ve sosyal destek görme oranları daha gizli hastalığı olan (diyabet vb.) çocuklara verilen desteklere göre daha fazladır (Er, 2006).

Cenkseven, (2004) üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi olmalarıyla ilişkili sosyodemografik özellikleri, çevresel ilişkileri, kişilik özellikleri gibi değişkenlerin yer aldığı araştırma yürütmüştür. Yapılan çalışmada bireylerin sosyoekonomik durumlarının öznel ve psikolojik iyi oluşuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini sosyoekonomik düzeyi orta olan bireylere göre daha kötü hissettiği ve sosyoekonomik düzeyi üst seviyede olan bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş ortalamalarının düşük ve orta statüdeki bireylere göre oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre araştırmaya katılan kişilerin sosyoekonomik durumunun öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunduğu doğrulanmıştır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında bireyin psikolojik iyilik halinin artması durumunda kişilerarası ilişkilerinde, mutluluk düzeylerinin ve algıladıkları sosyal destek oranının da artışta olduğu görülmektedir. Öte yandan fiziksel sağlığı kötü olan bireylerin

algıladıkları sosyal desteğin artması ve çevresindeki kişilerle daha fazla etkileşimde olmasında etkili olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları, kişilerarası ilişki tarzlarının psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarında önemli ve belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Bu bilgi göz önünde bulundurularak toplumsal olarak doğru iletişimi sağlamak adına çeşitli faaliyetler düzenlenebilir ve etkileri araştırılabilir.

Bu araştırma korelasyonel ve kesitsel bir araştırmadır. Dolayısıyla bulguların genellemesinde güçlükler bulunmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik iyi oluşlarla kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek boylamsal, deneysel ve nitel araştırmaların da yapılması önerilebilir.

Ayrıca bu çalışma 18-65 yaş arası bireylerde uygulanmıştır. Farklı örneklem gruplarında (ergenler, yaşlılar, sadece kadınlar vb.) yapılması da literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

A Thesis Submitted to the Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.Yüksek Lisans Tezi

Akdur, S. 2014, “Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Akeren, İ. 2017, “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvengenlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Akın, A. 2008, “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PIOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8(3), 721-750

Akın, M. 2008, “Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve İş/Aile Çatışmalarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkileri”, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25 (2), 141-170

Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Baskent Üniversitesi Yayınları, Ankara, s,20-22.

Ateş, B. 2012, “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Akademik Bakış Dergisi, 30, 1-16

Atılgan, D.2011, Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Ortaöğretim Okullarında Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Mental ve Fiziksel Sağlıklarının Araştırılması” , Erciyes Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.Kayseri.

Aydın, A. 1996, “Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bartholomew, K., Horowitz, L. M. 1991, “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model”, Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244

Batıgün, A. D., Hasta, D. 2010, “İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme” Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, 213-219

Batıgün, A. D., Kılıç, N. 2011, “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, Türk Psikoloji Dergisi, 26(66), 1-10

Bek, N. 2008, “ Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız”, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Bozgeyikli, H. 2001, “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Kişilerarası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri”, Yayınlanmamış, yüksek lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü

Bradburn, N. M. 1969, “The Structure of Psychological Well-being”, Aldine, Chicago

Bulut, S. 2013, “Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici: Fiziksel Aktivite”, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205-219

Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi.

Cheng, S. T., Chan, A. C. 2004, “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Dimensionality and Age and Gender Differences in Adolescent”, Personality and Individual Differences, 37(7), 1359-1369

Cihangir Ç. Z. 2009, “Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma” Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3), 691-711

Cihangir, Ç. Z. 2009, “Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz Belirleme Kuramı”, Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4(31), 23-31

Cohen S, Wills T.A. 1985, “Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis” Psychol Bull, 98, 310-357

Cooper, H., Okamura, L. and Neil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well Being: Social Activity and Personal Control. Journal of Research in Personality, 29, 395-417.

Çabuk, O.C. (2015). Çocukluk Travmaları, Kişilik Özellikleri ve Kişilerarası Sorunların Psikolojik Sağlık Üzerindeki etkileri.

Çakır, Y., Palabıyıkoglu, R. “Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Kriz Dergisi, 5(1), 15-24

Çalışır, M. 2009, “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255

Çetinkaya, R. S. 2015, “Turkish College Students’ Subjective Well-Being in Regard to Psychological Strengths and Demographic Variables: Implications for College Counseling”, *International Journal of the Advancement of Counseling*, 35, 317-330

Çevik N (2010) Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişiklikler. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çivitçi, A. 2012, “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336

Dedeli, Ö., Fadiloğlu, Ç. Ve Uslu, R. (2008). Kanserli bireylerin fonksiyonel durumları ve algıladıkları sosyal desteğin incelenmesi. *Türk Onkoloji Dergisi* 2008;23(3):132-139

Demircan N., Ceylan A. 2003, “Örgütsel Güven Kavramı:Nedenleri ve Sonuçları”, *Yönetim ve Ekonomi*, 10(2), 139-150

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., Kardeş, S. 2017, “Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe formunun Geçerlik ve Güvenirliliği”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77

Diener, E., Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.

Diener, E., 1999, Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Volume, 125, No.2, 276-302

Diener, E., Oishi, E., Lucas, E. 2003, “Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life” *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425

Dodge, Daly, Huyton ve Sanders, (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222-225

Doğan, T., Sapmaz, F. 2012, “Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601

Doğan, T., Eryılmaz, A. 2013, “İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117

Dülger, Ö. 2009, “Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 45-55.

Eker, D., Arkar, H., Yaldız, H. 2001, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25

Ekşi, F. 2012, “Kişilerarası İlişkiler: Psikolojik Danışmanlık ve Halkla İlişkiler Öğrencilerinin Karşılaştırılması”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 79-94

Er, M. (2006). Çocuk, hastalık, anne-babalar ve kardeşler . *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49: 155-168

Eraslan, M. 2015, “Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi”, *Uluslararası Sosyal Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21

Erdem, Ş., Kabasakal, Z. 2015, “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90

Erginsoy, D. 2002, “Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi

Erok, M. 2013, “İlişkilere Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Erol, R.Y. (2008). Social support (perceived vs. received) as the moderator between the relationship of stress and health outcomes: Importance of locus of control. Master Thesis. Middle East Technical University, Ankara.

Erözkan, A. 2003, “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi İçinde (S.74-75). Malatya: İnönü Üniversitesi

Eryılmaz, A. 2012, “Amaçlar: Ruh ve Beden Sağlığını Korumanın Önemli Bir Aracı”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448

Faison, N. 2004, "Perceived Discrimination, Family Support and Psychological Well Being Among Black Adolescents"

Gander, J. M., Gardiner, W. H. 1995, "Çocuk ve Ergen Gelişimi", İmge Kitapevi, Ankara

Gerring, J.R., Zimbardo, G.P. 2010, Psychology and Life- Psikoloji ve Yaşam. Çev. Yard. Doç. Dr. Gamze Sert, Çev. Edt. Yard. Doç. Dr. Asil Ali Özdoğru, Nobel Yayınevi, İstanbul

Geçtan, E. 2000, "Psikodinamik, Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar", Remzi Kitapevi, İstanbul

Goleman, D. 1998, "Duygusal Zeka", Varlık Yayınevi, Sayı: 493, 153-155

Göçener, D. 2010, "Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Gökçe Y. 2002, "İlkel Toplumlara Kapsamayan Bir Teori: Psikanaliz", Milli Folklor, 14(55), 119-122

Güçray, S. ve Uzamaz, F. 2004, "Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi", Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(28), 29-36

Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. 2012, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23), 115-131

Güney, S. 2000, "Davranış Bilimleri", Nobel Yayınevi, İstanbul

Gürsoy, A. 2005, "Liderlikte Duygusal Zeka, Liderlik Özellikleri ile Duygusal Zekalı Liderlere Ulaşılması: Türk Silahlı Kuvvetleri'nde Örnek Bir Uygulama", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Hasta, D., Güler, M. E. 2013, "Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 64-104

Horaçşu, N., Cesur, S., Oral, A. 1993, "Relationships Between Depression and Attachment Styles in Parent and Institution -Reared Turkish Children", The Journal of Genetic Psychology, 154, 329-337

Hoxha, G. 2011, "Arnavutluk ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki ile Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Epoka ve Selçuk

Üniversitesi Örneği)", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İlğan, A. vd. 2015, "Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyilik Hallerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi", Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 469-486

İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010).Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 4 (34), 109-118

İmamoğlu, S. 2008, "Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerini Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İmamoğlu, S. 2009, "Kişilerarası İlişkiler", Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul

Jou, Y. H., Fukada, H. 2002, "Stress, Health, and Reciprocity And Sufficiency of Social Support: The Case of University Students In Japan", The Journal of Social Psychology, 142(3), 353-370

Kapıkıran, Ş., Özgüngör, S. 2009, "Ergenlerin Sosyal Destek Düzeylerinin Akademik Başarı ve Güdülenme Düzeyi ile İlişkileri", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 16(1), 21-30

Keldal, G., 2015, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği' nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik Çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 2015, 3(1), 103-115.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., Sünbül, A. M. 2003, "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği", VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiriler, Malatya İnönü Üniversitesi

Koç, V. 2008, "Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş A. Kısa Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonu'nun güvenilirliği ve geçerliliği. İlaç ve Tedavi Dergisi 1999; 12:102-106

Kozaklı, H. 2006, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Lorr, M. (1986), Development of interpersonal style inventory, Journal of Research in Personality, 20, 107-144.

Malkoç, A. (2011), Öznel iyioluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek, Başa Çıkma ve İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal , 5 (43) 35-43

Metehan, M.P., Durlak, J.A. and Braynt, F.B. 1993, “The Relationship of Social Support To Perceived Control and Subjective Mental Health in Adolescents”, Journal of Community Psychology, 21, 49-55

Ok, E. 2016, Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Oktay, B., Batıgün, A. 2014, “Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Kaygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke”, Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 31-40

Oral, N. 2006, “Yeme Tutum Bozukluğu ile Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Özaydın, N., Sevinç, S., Deniz, M. E. 2014, “Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi”, Sanat ve Eğitim Dergisi, 2(1), 102-111

Özbek, M. 2016, “Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özdemir, G. 2013, “Aile Yanında Yasayan ve Ailesinden Ayrı Yasayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özden, K. 2014, “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özen, Y. 2010, “Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)”, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2(4), 46-58

Özen, Y., Gülaçtı, F. 2012, “Öğretmen Adaylarının Sosyal Beceri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi”, Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 1(1), 83-101

Özmete, E. 2016, “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması”, Bilig, 78, 361-392

Öztan, N. (1995). Kişilerarası ilişkiler tarzı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği: Bir ön çalışma. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikoloji Derneği Yayınları

Öztan, N. (1995). Kişilerarası ilişkiler tarzı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği: Bir ön çalışma. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikoloji Derneği Yayınları

Pınar, R. (1995). Sağlık Araştırmalarında Yeni Kavram: Yaşam Kalitesi, Bir yaşam kalitesi ölçeğinin kronik hastalarda geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması. Hemşirelik Bülteni 9, 85-95.

Piaget, J. 1954, “The Construction of Reality in The Child”, New York: Basic Books

Plutchik, R. 1997, “The Circumplex As A General Model Of The Structure Of Emotions And Personality”, USA: American Psychological Association Press

Robbins, P. R., Tanck, R. H. 1995, “University Students' Preferred Choices For Social Support”, The Journal of Social Psychology, 135(6), 775-776

Rodriguez, N., Mira, C. B., Myers, H. F., Morris, J. K. and Cardoza, D. 2003, “Family or Friends: Who Plays a Greater Supportive Role for Latino College Students?” Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 9(3), 236-242

Roothman, B., Kirsten, D.K. ve Wissing, M. 2003, “Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being”, South African Journal of Psychology, 33(4), 212- 218

Ryan, R. M., Deci, E. L. 2000, “The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept”, Psychological Inquiry, 11(4), 319-338

Ryff, C.D. 1989, “Beyond Ponce De Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest Of Successful Aging” International Journal of Behavioral Development, 12, 35-55

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science, 4, 99-104

Saffrey, C., Bartholomew, K., Hernderson, A.J. ve Kopman, R. 2003, "Self-And Partner-Perceptions of Interpersonal Problems and Relationship Functionin", Journal of Social and Personal Relationships, 20(1), 117-139

Sarıcaoğlu, H. 2008, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Saymaz, G. 2003, "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Schumitte, P. S., Ryff, C. D. 1997, "Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings", Journal of Pesonality and social Psychology, 73(3), 549-559

Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. 2002, "Beş Faktör Kişilk Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması", Türk Psikoloji Dergisi, 17(49), 21-33

Sözer, Ö. T. 2017, "Üniversite Öğrencilerinde Kimlik Duygusu, Dini Yönelim ve Psikolojik İyi Oluş", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Şahin, E. S., Owen, K. F. 2009, "Psikolojik İhtiyaçları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri", Türk Psikoloik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(32), 64-74

Şahin N. H., Durak A, Yasak Y. 1994, Interpersonal style, loneliness and depression.. International Congress of Applied Psychology (July 17-22, Madrid)

Şahin, N. H., Durak, A. 1994, "Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri için Uyarlanması", Türk Psikoloji Dergisi, 9, 44-56

Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. 1994, "Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik Özellikleri" VIII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulmuş Bildiri

Şahin, N. H., Batıgün, A. D., Koç, V. 2011, "Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon" Türk Psikiyatri Dergisi, 22(1), 17-25

Taşkın, E. 2009, "Psikanaliz ve Psikanalitik Psikoterapi", Türkiye Klinikleri Dergisi, 2(2), 1-7

Telef, B. 2013, "Psikolojik İyi Oluş: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh fiziksel well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.

Timur, M. S. 2008, “Boşanma Sürecinde olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Torun, A. 1995, “Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tunç, E., Kaygas, Y. 2016, “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Eğilimlerinin İncelenmesi”, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 53-78

Türkdoğan, T. Duru, E. (2012), Üniversite öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordamasında Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Uçan, A. 2013, Cinsiyetleri farklı lisa öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin

Uluyol, F. (2014). Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care* 1992; 30: 473-483

Warwick-Edinburgh Fiziksel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması

Waterman, A. S. 1993, “Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691

Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. 2012, Gratitude and Well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. Volume 30, Issue 7, November 2010, Pages 890-905

Yalçın, İ. 2014, “İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12

Yarkın, E. 2013, “Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yaughn, E. ve Nowicki, S. 1999, “Close Relationships and Complementary Interpersonal Styles Among Men and Women”, *Journal of Social Psychology*, 139(4), 473-478

Yıldırım, İ. 1997, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliliği ve Geçerliliği”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87

Yıldırım, İ. 2000, “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176

Yıldırım, İ. 2004, “Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Türk Psikoloji Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26

Yılmaz, E., Karaca, F. 2008, “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79

Yürür, S., Sarıkaya, M. 2011, “Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi”, *Ege Akademik Bakış*, 11(4), 537-552

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

EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu anket, Yard. Doç. Dr. Emel Sarı Gökten danışmanlığında Ayfer Küçükmetin tarafından gerçekleştirilmekte olan bir bilimsel araştırmaya veri tabanı sağlamak üzere hazırlanmıştır.

Bu bir test değildir. Ankette yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Herbir sorunun cevaplanması anketin doğru analiz edilebilmesi için büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız.

Anket formuna isim-soyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar sadece bir araştırmada kullanılacak olup elde edilen bilgiler kesinlikle başka bir amaç için kullanılmayacaktır ve saklı tutulacaktır.

Bu araştırmadan sağlıklı bir sonuç alınabilmesi, sizin sorulara vereceğiniz cevapların samimiyetine bağlı olacaktır.

Anket 6 bölümden oluşmaktadır. Cevaplamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

Yaş :

Medeni Durumunuz : Bekar () Evli () Boşanmış ()

Öğrenim Durumunuz : İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ()
Doktora ()

Gelir Düzeyinizi Nasıl Algıyorsunuz : Düşük () Orta () Yüksek ()

EK 2

KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ	Hiç uygun değil	Biraz uygun	Çoğunlukla uygun	Tamamen uygun
1. Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.	1	2	3	4
2. Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.	1	2	3	4
3. Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.	1	2	3	4
4. "Neden" ve "niçin" sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.	1	2	3	4
5. Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.	1	2	3	4
6. İnsanlara sözle sataşmayı severim.	1	2	3	4
7. Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.	1	2	3	4
8. Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.	1	2	3	4
9. Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.	1	2	3	4
10. Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.	1	2	3	4
11. Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.	1	2	3	4
12. Yaptığım şakalar yersiz olur.	1	2	3	4
13. Düşüncelerim diğer kişilerinki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.	1	2	3	4
14. Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.	1	2	3	4
15. Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.	1	2	3	4
16. Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.	1	2	3	4
17. İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.	1	2	3	4
18. Karşımdakilere bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.	1	2	3	4
19. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.	1	2	3	4
20. İnsanlarla ilişkilerimde "üzüm yemek yerine, bağcı dövmek" için uğraşırım (Güç savaşına girerim).	1	2	3	4
21. Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim.	1	2	3	4
22. Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım.	1	2	3	4
23. Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim.	1	2	3	4
24. Diğerleriyle alay etmeyi severim.	1	2	3	4
25. Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür.	1	2	3	4
26. Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim.	1	2	3	4
27. Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür.	1	2	3	4
28. Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem.	1	2	3	4
29. Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.	1	2	3	4
30. Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım.	1	2	3	4
31. Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir.	1	2	3	4

Mental İyi Oluş ölçeği

Lütfen aşağıdaki sorulara memnuniyet derecenize göre, 1'den 5'e kadar seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve herbirinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1 den 7 ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin herbirinde bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.
Kesinlikle hayır 1234567 Kesinlikle evet
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.
Kesinlikle hayır 234567 Kesinlikle evet

EK 5

Kısa Form-12 Sağlık Ölçeği (Türkçe SF-12)

Bu ölçekte sağlığınıza ilgili görüşleriniz sorulacaktır. Bu bilgiler, kendinizi nasıl hissettiğiniz ve günlük etkinliklerinizi nasıl yaptığınız konusunda size bilgi sağlayacaktır. Lütfen aşağıdaki soruların tümünü yanıtlamaya çalışınız. Yanıtınızdan emin değilseniz, size en yakın olan şıkkı işaretleyiniz. Teşekkürler!

1. Genelde, sağlığınıza:

Mükemmel Çok iyi İyi Orta Kötü

2. Aşağıdaki sorular, tipik bir gün sırasında yapabileceğiniz etkinlikler hakkındadır. Bu etkinlikleri yaparken sağlığınıza, sizi kısıtlıyor mu? Eğer kısıtlıyorsa, ne kadar?

Evet, çok kısıtlıyor Evet, az kısıtlıyor Hayır, hiç kısıtlamıyor

a Orta düzeydeki etkinlikler sırasında; örneğin, masayı çekerken, elektrik süpürgesi kullanırken, spor yaparken sağlığınıza sizi ne ölçüde kısıtlıyor?

b Merdiven basamaklarını çıkarken sağlığınıza sizi ne ölçüde kısıtlıyor?

3. Son 4 haftada, fiziksel sağlığınıza bağlı olarak işiniz ya da günlük etkinlikleriniz sırasında aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı?

Evet Hayır

a Beklenenden daha az iş yaptığınız oldu mu?

b İşinizde ya da diğer etkinlikler sırasında kısıtlandığınız oldu mu?

4. Son 4 haftada, depresif ya da anksiyeteli hissetmek gibi duygusal sorunlar sonucunda işiniz ya da günlük etkinlikler sırasında aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı?

Evet Hayır

a Beklenenden daha az iş yaptığınız oldu mu?

b İşinizde ya da diğer etkinlikler sırasında her zamanki kadar dikkatli olamadığınız oldu mu?

5. Son 4 haftada, evde ve iş yerinizde ağrı ne ölçüde işlerinizi yapmanıza engel oldu?

Hiç olmadı Hafif derecede Orta derecede Oldukça fazla Aşırı derecede

6. Aşağıdaki sorular son 4 haftada kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Her bir soru için size en yakın seçeneği işaretleyiniz.

Son dört hafta boyunca ne kadar sıklıkla kendinizi...

	Her zaman	Çoğu zaman	Ara sıra	Bazen	Çok az bir zaman	Hiç bir zaman
a) sakin ve huzurlu hissettiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) enerji dolu hissettiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) çökkün hissettiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Son 4 haftada, fiziksel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, arkadaş ya da akraba ziyareti gibi sosyal etkinliklerinizi hangi sıklıkla engelledi?

Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Çok az bir zaman	Hiç bir zaman
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ayfer KÜÇÜKMETİN
Doğum Tarihi ve Yeri : 23.10.1973 / Kartal
Medeni Durumu : Evli
Adres : Abdurrahmangazi Mah. Sevenler Cad. Sinpaş Lagün
Evleri EA/9/3 Sancaktepe-İstanbul
ayferkucukmetin@gmail.com
0-532-463-44-98

Öğrenim Durumu

İlköğretim : Zekeriya Göçer İlköğretim Okulu
Ortaöğretim : Zekeriya Göçer Ortaöğretim Okulu
Lise : Kartal Lisesi
ÖnLisans : Trakya Üniversitesi SHMYO
Lisans : Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi

İş Deneyimleri

2014- Halen : Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Odyoloji Bölümü (Yarı Zamanlı Araştırma Görevlisi)
2004- Halen : Acıbadem Sağlık Grubu (Odyoloji, Başdönmesi ve Denge Kliniği Sorumlusu)
1996-2004 : Marmara Üniversitesi Nörolojik Bilimler Enstitüsü (Odyoloji, Başdönmesi ve Denge Kliniği Sorumlusu)
1994-1996 : Taksim İşitme Merkezi (Odyoloji ve İşitme Cihazları Tatbik ve Uygulama Sorumlusu)