

**T.C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK, AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE  
AİLE İÇİ İLETİŞİM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Özge CANLI**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**İstanbul, 2019**

**T.C.**  
**Marmara Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK, AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE  
AİLE İÇİ İLETİŞİM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Özge CANLI**  
**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Ayşin SATAN**

**İstanbul, 2019**

ONAY

Özge CANLI tarafından hazırlanmış olan  
.....*Seyirilmiş Gıda Hırsızlığı Aile Bütünlük Değerleri*  
.....*Se Aile İcu Metişin Aarsındaki İstektir*.....*İstektir*  
Konulu bu çalışma, *22.12.2019* tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda  
jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı soyadı

İmza

TEZ DANIŞMANI Doç.Dr. Aysin SATAN

JÜRİ ÜYESİ Doç.Dr. Hülya KARAGÜVEN

JÜRİ ÜYESİ Dr.Öğr.Üyesi Mustafa ÖZGENEL

*Aysin Satan*  
*Hulya Karagüven*  
*Mustafa Özenel*

## ÖZGEÇMİŞ

2006-2010 Pendik Kırımlı Fazilet Olcay Anadolu Lisesi

2010-2014 Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

2014-...MEB, Psikolojik Danışmanlık

2015-...Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

## ÖNSÖZ

Hızla değişen yaşam koşullarıyla birlikte bireyler birçok sorunla karşı karşıya gelmektedir. İnsani ve toplumsal değerlerin değişmesi toplumun en küçük yapıtaşı olan aileyi de etkilemektedir. Aile birliği, aile içi iletişimin niteliği gibi konularda farklılıklar meydana gelmektedir. Bu bağlamda, ailenin üyesi olan çocuklar/gençler de söz konusu değişimlerden etkilenmektedir. Özellikle de ergenlik dönemi içerisinde bulunan ve dönemin getirdiği fiziksel-ruhsal değişimlerle başa çıkmaya çalışan bireylerin değişen koşullara uyum sağlamanın zorlaşmaktadır. Bu noktada, değişimlere karşı oluşabilecek olumsuz durumlarla başa çıkabilmede öğrenilmiş güçlülük kavramının önemli olduğu ve ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel-ruhsal sağlıklılık hallerini destekleyebileceği düşünölmektedir.

Küçüklükten itibaren gelişen öğrenilmiş güçlülüğün kazanılmasında ailenin büyük bir rolü bulunmaktadır. Bu nedenle ailenin de değişen koşullarla başa çıkabilme kapasitesi, aile içi ilişkilerdeki fonksiyonellik dolayısıyla aile içi iletişimin sağlıklı olması önemlidir. Yapılan bu araştırma ile birlikte lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile aile bütönlük duygusu ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi ve alana katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın yapılmasında, değerli zamanını ayıran, katkısını esirgemeyen ve eksikliklerin giderilmesinde yardımcı olan tez hocam Doç. Dr. Aysin SATAN'a, süreç boyunca her türlü desteği veren ve yol gösteren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZGENEL'e, tez jürimde yer alan hocam Doç.Dr. Hülya KARAGÜVEN'e ve çalışmamda manevi desteğini daima hissettiğim çalışma arkadaşım Akile SEZER'e teşekkür ederim.

Her zaman en büyük destekçilerim olan, sevgileriyle bana güç veren annem, babam ve kardeşlerim Bilge ve Berkay'a teşekkür ederim.

## ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlölükleri ile aile bütönlük duygusu ve aile içi iletişim arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin öğrenilmiş güçlölükleri, aile bütönlük duygusu ve aile içi iletişimleri bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Pendik ilçesinde devlet liselerinde okumakta olan 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Pendik ilçesindeki devlet liselerinin 9,10 ve 11. sınıflarından araştırmaya dahil edilen 224'ü kız, 217'si erkek olmak üzere 441 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlölük Ölçeği (Rosenbaum, 1980), Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu (Epstein, Baldwin ve Bishop, 1983) ve Aile Bütönlük Duygusu Ölçeği (Çeçen, 2007) kullanılmıştır.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örnekleme, tabakalı örnekleme ve küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 15.0 programında çözümlenmiş, manidarlık  $p < ,05$  düzeyinde sınanmış ve ulaşılan sonuçlar araştırmanın amaçlarına göre tablo haline getirilmiştir. Araştırmada betimsel analizler, bağımsız grup t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kruskal Wallis-H, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi teknikleri uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlölükleri ile aile bütönlük duygusu ve aile içi iletişim arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Söz konusu ilişki öğrenilmiş güçlölük ile aile bütönlük duygusu arasında pozitif yönde anlamlı ve öğrenilmiş güçlölük ile aile içi iletişim arasında pozitif yönde anlamlı düzeydedir. Öğrenilmiş güçlölük ile aile bütönlük duygusu ve aile içi iletişim arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, aile bütönlük duygusu ile aile içi iletişimin birlikte öğrenilmiş güçlölüğün %13'ünü açıkladığı bulunmuştur.

Diğer bulgulara göre ise kız öğrencilerin erkeklere göre; annesi üniversite mezunu olanların okuryazar olmayanlara göre; ailesinin gelir düzeyi orta üstü olanların, orta gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları görülmüştür. Sınıf düzeyi, lise türü, anne ve babanın mesleği, aile tipi ile babanın eğitim durumuna göre bir farklılık saptanmamıştır. Annesi üniversite mezunu olanların okuryazar olmayanlara göre ve çekirdek ailede yaşayanların geniş ailede yaşayanlara göre algıladıkları aile bütünlük duygusu daha yüksektir. Aile içi iletişim değişkenine bakıldığında Anadolu lisesinde okuyan öğrenciler diğerlerine göre daha sağlıklı bir aile içi iletişime sahiptirler. Ayrıca çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin de geniş ailede yaşayanlara göre daha sağlıklı aile içi iletişime sahip oldukları görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu, aile içi iletişim, ergenlik, stresle başa çıkma.

## ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relationships between high school students' learned resourcefulness and family sense of coherence and family communication. In addition, students' learned resourcefulness, family sense of coherence and family communication were examined according to some demographic variables.

The universe of the study consists of 9th, 10th and 11th grade students studying in state high schools in Pendik, Istanbul. The sample consists of 441 students, 224 girls and 217 boys, who were included in the study from 9,10 and 11th grade of state high schools in Pendik district of Istanbul in academic year of 2017-2018.

The questionnaire which is developed by the researcher to collect information about sociodemographic features of the students, Rosenbaum Learned Resourcefulness Scale (Rosenbaum, 1980), McMaster Family Assessment Device (Epstein, Baldwin and Bishop, 1983) and Family Sense of Coherence Scale (Çeçen, 2007) were used as a data collection tool.

Relational search model was used in the research. The sample was determined by stratified sampling and cluster sampling method. The data were analyzed in SPSS 15.0 program, the significance was tested at the level of  $p < .05$  and the results reached were tabulated according to the purposes of the research. Descriptive analysis, independent group t-test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), Pearson Product Moment Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were applied in the study.

As a result of the research, it was found that there was a significant relationship between the learned resourcefulness of high school students and family sense of coherence and family communication. This relationship is positively significant between the learned resourcefulness and the family sense of coherence, and is positively significant between learned resourcefulness and family communication. As a result of multiple regression analysis between learned resourcefulness, family sense of coherence and family communication, it has been found that family sense of coherence and family communication explain 13% of the learned resourcefulness.



According to other results of the research, the learned resourcefulness scores of the female students are higher than the male students'; the learned resourcefulness scores of the students' whose mothers are illiterate are higher than the students' whose mothers graduated from and university; It has been observed that those whose families have higher income levels have higher learned resourcefulness than those with middle income. There was no difference between the grade level, the type of high school, the job of the mother and father, the type of family and the education of the father. The students whose mothers graduated from a university have a higher sense of coherence than those who are illiterate and who are living in the nuclear family. Looking at the variable of family communication, students studying at Anatolian high schools have a more healthy family communication than others. In addition, it was observed that the students living in the nuclear family have more healthy family communication than those living in the extended family.

**Key Words:** Learned resourcefulness, family sense of coherence, family communication, adolescence, coping.

# İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvi

## BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	
1.2 Amaç	4
1.3 Önem	5
1.4 Sayıtlar	6
1.5 Sınırlılıklar	6
1.6 Tanımlar	6

## BÖLÜM II

İLGİLİ LİTERATÜR	8
2.1.Öğrenilmiş Güçlülük	8
2.1.1.Öğrenilmiş Güçlülük Kavramının Gelişimi	8
2.1.2.Öğrenilmiş Güçlülüğün Öğeleri	14
2.1.3.Öğrenilmiş Güçlülüğün Fonksiyonları	17
2.1.4.Öğrenilmiş Güçlülüğün Etki Alanları	19

2.1.5.Öğrenilmiş Güçlülük Becerilerinin Geliştirilmesi	20
2.1.6.Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi Farklı Bireylerin Özellikleri	20
2.1.7.Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	22
2.1.7.1.Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	22
2.1.7.2.Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	24
2.2.Aile Bütünlük Duygusu	26
2.2.1. Aile Bütünlük Duygusu İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	29
2.2.1.1. Yurt İçi Araştırmalar	29
2.2.1.2. Yurt Dışı Araştırmalar	29
2.3.Aile İçi İletişim	31
2.3.1.Aile İçi İletişim Teorileri	32
2.3.2.Aile İçi İletişim ve Ergen	39
2.3.3.Aile İçi İletişim İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	41
2.3.3.1.Yurt İçi Araştırmalar	41
2.3.3.2.Yurt Dışı Araştırmalar	42

### BÖLÜM III

YÖNTEM	43
3.1.Araştırma Modeli	43
3.2.Evren ve Örneklem	43
3.3.Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	46
3.3.3. Aile Değerlendirme Ölçeği	47

3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği	48
3.4.Verilerin Toplanması	48
3.5.Verilerin Analizi	48

## BÖLÜM IV

BULGULAR	52
4.1. Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine İlişkin Bulgular	52
4.2. Aile Bütünlük Duygusuna İlişkin Bulgular	61
4.3. Aile İçi İletişim Düzeyine İlişkin Bulgular	68
4.4.Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ile Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	74
4.5.Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına ilişkin Bulgular	75

## BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	78
5.1.Sonuç	78
5.1.1. Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi Puanlarına Yönelik Sonuçlar	78
5.1.2.Aile Bütünlük Duygusu Puanlarına Yönelik Sonuçlar	79
5.1.3.Aile İçi İletişim Puanlarına Yönelik Sonuçlar	80
5.1.4. Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ile Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkilere İlişkin Sonuçlar	80
5.1.5. Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına ilişkin Sonuçlar	81
5.2.Tartışma	81

5.3.Öneriler	88
KAYNAKÇA	91
EKLER	110
EK1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	110
EK2. ROSENBAUM ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ	110
EK3. AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ÖLÇEĞİ	112
EK4. AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ İLETİŞİM ALT BOYUTU	115



## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrenilmiş Güçlülüğün Fonksiyonları	18
Tablo 2. Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler	44
Tablo 3. Dağılımın Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Bir Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları	49
Tablo 4. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri	52
Tablo 5. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	53
Tablo 6. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	53
Tablo 7. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	54
Tablo 8. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	54
Tablo 9. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	55
Tablo 10. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	56
Tablo 11. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	56
Tablo 12. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi	57
Tablo 13. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları	57

Tablo 14. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	59
Tablo 15. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	59
Tablo 16. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi	60
Tablo 17. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları	60
Tablo 18. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri	61
Tablo 19. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	62
Tablo 20. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	62
Tablo 21. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	63
Tablo 22. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	63
Tablo 23. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	64
Tablo 24. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	64

Tablo 25. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Tablo 26. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi	65
Tablo 27. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları	67
Tablo 28. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	67
Tablo 29. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68
Tablo 30. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutuna Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri	68
Tablo 31. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	69
Tablo 32. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	69
Tablo 33. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	70
Tablo 34. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutuna Ait Varyansların Homojenliği Testi	70
Tablo 35. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları	71
Tablo 36. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	71



Tablo 37. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	72
Tablo 38. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları	72
Tablo 39. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	73
Tablo 40. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	73
Tablo 41. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	74
Tablo 42. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkilere ilişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	75
Tablo 43. Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ile Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına ilişkin Varyans Analizi Tablosu	76
Tablo 44. Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ile Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına ilişkin Regresyon Tablosu	76

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Rosenbaum Öz Kontrol Modeli

Şekil 2. Öz Kontrolü Etkileyen Unsurlar Arasındaki İlişkiler

Şekil 3. Saçılma Diyagramı



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Yaşadığımız dönem içerisinde dünya çok hızlı bir değişim ve dönüşüm geçirmektedir. Ekonomik, kültürel, politik, sosyal alanlarda meydana gelen bu değişim ve dönüşümlerin her biri insanları etkilemektedir. Politik sorunların neden olduğu düzensiz göç dalgaları ve bunun sebep olduğu sosyolojik problemler, kaynakların haksız dağılımı, nüfusun dengesiz yerleşimi, kişisel ve toplumsal değerlerde meydana gelen değişimler gibi sorunlar günümüz dünyasında insanın, hızla değişen yaşam olaylarıyla karşı karşıya gelmesine neden olmaktadır.

Değişen insani değerler ve toplumsal yapıyla birlikte toplumun yapı taşı olan aile de günümüz koşullarından olumlu ya da olumsuz şekilde etkilenmektedir. Aile birliği, çocuk yetiştirme tarzları, aile içi iletişimin nitelik ve niceliği gibi önemli konularda farklılaşmalar meydana gelmektedir. Bu bağlamda, ailenin üyesi olan çocukların/gençlerin ailede ve çevrede meydana gelen değişimlerle başa çıkarak, kişilik yapısı, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kendisine ve içinde bulunduğu topluma yararlı bir gelecek inşa edebilmesi daha fazla önem kazanmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük kavramının bu noktada özellikle ergenlik dönemi içerisinde olan ve fiziksel-ruhsal değişimler geçiren gençlerin değişen koşullara uyum sağlamalarını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, bireylerin bozucu yaşam olayları karşısında kullandığı farklı düşünce, davranış ve yetenek repertuarını ifade etmektedir. Rosenbaum (1983)'a göre insanlar ruhsal ve fiziksel sağlığı tehdit etme riski taşıyan olaylara karşı verdikleri tepkilerde farklılık gösterebilmektedirler. Bazı insanlar üzüntü, kaygı, istenmedik yaşam olayları karşısında başa çıkma stratejileri geliştirirler ve çeşitli davranış biçimleri ortaya koyarlar.

Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireyler, duygusal ve fizyolojik kaynaklı tepkileri kontrol edebilmekte, sorun yaratan durumu tanımlayarak çözüm stratejilerini planlayabilmekte, uzak amaçlar söz konusu olduğunda kısa süreli doyumları erteleyebilmekte ve bu davranışları gerçekleştirebileceğine dair inançlarını koruyabilmektedirler (Rosenbaum, 1980). Belirtilen özelliklere sahip bireyler ruhsal, bedensel sağlıklarını koruyabilme olasılıklarını artırmaktadırlar. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan bireyler ise bir zorlukla karşılaştıklarında mücadele etmek yerine kolayca pes eden, başarıyı kendi bilgi ve donanımları çerçevesinde elde edemeyeceklerine dair korku ve kaygı taşıyan, elde ettikleri başarılarında da şans faktörünün etkili olduğunu düşünen kişilerdir (Rosenbaum, 1985). Kaygı, korku, olumsuz düşünceler gibi içsel olayların olumsuz etkileriyle baş edebilmede öğrenilmiş güçlülüğün önemli bir kavram olduğu söylenebilir.

Rosenbaum (1983)'a göre çocukluk yıllarından itibaren herhangi bir formal eğitime ihtiyaç olmaksızın informal yollarla, aile ve çevre etkileşimiyle birlikte bilişsel yollarla öğrenilmiş güçlülük davranış örüntüleri kazanılabilmektedir. Kişisel özelliklerin oluşumunda katkısı olan içinde bulunulan toplumun değer yargıları, ailenin tutum ve davranışları gibi etkenler öğrenilmiş güçlülük davranışının gelişiminde de önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında farklılıklar bulunmakta ve söz konusu farklılık çocukluk döneminden itibaren ailenin ve sosyal çevrenin kişiliği şekillendirmesinden kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır denilebilir.

Öğrenilmiş güçlülüğün gelişmesinde önemli bir role sahip olan ailenin sağlıklı bir ilişki ağına sahip olması hem aile hem de birey açısından değerlidir. Ancak kimlik arayışı, topluma ve aileye karşı kendini ispatlama ve bağımsızlığını kazanma isteği gibi düşünce ve durumlardan kaynaklı kaygılarla başa çıkmaya çalışan lise çağı öğrencileri (Kulaksızoğlu, 1989) için ergenlik dönemi aynı zamanda aileyle çatışmaların sıklıkla yaşandığı bir dönemdir. Anne babalar kendi ebeveynlik şemaları çerçevesinde çocuklarıyla iletişim kurmaktadır ve kendi geçmişlerinden getirdikleri davranış örüntüleriyle hareket etmektedir ve bu davranış biçimleri bazen sağlıklı ilişkilere neden olduğundan çatışmalar ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2005). Anne ve babanın tutumu, iletişim kurma yöntemleri ergen bireyle çatışma yaşanmaması açısından

oldukça önemlidir. Çocuğu ile iletişim kurabilen aileler ilişkilerini olumlu etkilerken, sağlıklı iletişim kalıplarına sahip aileler ergenlik dönemindeki gençle ilişkiyi olumsuz yönde etkileyerek çatışmayı artırır (Çağdaş, 2015).

Anne ve babaların çocuklarına yönelik sağlıklı tutumları, sevgi, saygı, şefkat ortamı yaratmalarına bağlıdır. Geçmişte anne babanın kendi aile ilişkileri içerisinde baskıcı ya da tam tersi koruyucu bir tutum içinde yetişmiş olmaları, eşlerin aralarındaki ilişkinin niteliği, sosyoekonomik koşullar bu tutumları olumsuz yönde etkileyen faktörlerdir ve çocuğun kişilik gelişiminde önemlidir (akt. Coşkun, 2007).

Sağlıklı bir aile ilişkisinin kurulabilmesi aile içi iletişim kalıplarıyla ilişkili olduğu kadar ailenin bütünlük duygusuyla da ilgilidir. Bütünlük duygusu yani ailenin uyum becerisi, fertlerin olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisini göstermektedir. Bütünlük duygusu artıkça aile daha güçlü hale gelmektedir aynı zamanda bireyin kendi bütünlük duygusunun da artması açısından aile bütünlük duygusu önemli bir kavramdır (Çeçen, 2007). Bu durumda, ailelerin tutum ve davranışları bireyin gelecek davranış örüntülerinin belirlenmesinde önemli bir role sahiptir ve aile bütünlük duygusu bireyi güçlendirmektedir diyebiliriz.

Yurt içi literatüre bakıldığında öğrenilmiş güçlülük aile ilişkisini inceleyen araştırmaların var olduğu ve genellikle anne baba tutumları ile aileyle birlikte yaşayıp yaşamama ilişkisi üzerinde yoğunlaşıldığı görülmüştür (Boyras, 2002; Türkel, 2006; Coşkun, 2007; Subaşı, 2015; Mammadova, 2016; Bağdatlı, 2016; Çağhyan, 2016; Mete, 2017). Bu araştırmalar da göstermektedir ki anne babanın sağlıklı bir tutuma sahip olması ve çocuğun ailede yetişmesi ile öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yurt dışı literatürde ise öğrenilmiş güçlülük ile genellikle genel ya da psikolojik uyum, iyi oluş, stres, başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür (Musil, Warner, Zauszniewski, Wykle ve Standing, 2009; Peterson, 2013; Lai, Zauszniewski, Tang, Hou, Su ve Lai, 2014; Chen, Chen ve Chu, 2015; Zauszniewski, Lekhak, Napoleon ve Morris, 2016; Yang, Lai, Yen, Hsu ve Zauszniewski, 2017; Bekhet ve Garnier-Villarreal, 2018).

Sonuç olarak, ergenlik döneminin getirdiği ruhsal ve bedensel değişimlerle karşılaşan lise öğrencilerinin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi ve geleceklerine yönelik

adımlar attıkları bu dönemde karşı karşıya oldukları yaşam olaylarıyla mücadele etmek için bilişsel ve davranışsal repertuarlarını geliştirmeleri diğer bir deyişle öğrenilmiş güçlülük düzeylerini artırmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, öğrenilmiş güçlülük becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmasının ergenlik dönemi içerisindeki bu öğrenciler için çeşitli ruhsal hastalıklara yönelik koruyucu bir etki oluşturacağı, teknolojinin ve çevrenin getirdiği olumsuz yaşantıların, suç içeren faaliyetlerin de azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple okullar ve çeşitli devlet kurum ve kuruluşlarındaki profesyoneller bu bireylerin öğrenilmiş güçlülük seviyesini artırılmasına yönelik çalışmalar yapabilir. Ancak büyük oranda aile içerisinde kazanılan bilişsel, davranışsal repertuar olan öğrenilmiş güçlülüğün geliştirilmesinde yine ailenin rehberliği ön plana çıkmaktadır. Aile içi iletişim ile ailenin bütünlük duygusunun öğrenilmiş güçlülüğün kazanılmasında önemli bir paya sahip olan ailenin ilişkilerinin geliştirilmesinde etkili olduğu dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük ilişkili kavramlar oldukları düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde daha önce bu şekilde bir araştırmanın yapılmadığı görülmüştür. Bu sebeple araştırmada, lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyleri, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordamakta mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın amacı; farklı devlet liselerinde okuyan 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın genel amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

1. Lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyleri nedir?
2. Lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, babanın mesleği, annenin mesleği, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu, aile tipi, ailenin gelir durumu) farklılaşmakta mıdır?

3. Öğrenilmiş güçlülük ile aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyi öğrenilmiş güçlülük ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

### 1.3.Önem

Ergenlik dönemindeki bireyler çocukluk döneminden çıkma ile yetişkinliğe doğru adım atma arasında bocalama yaşayabilirler. Dönemin getirdiği gelişimsel sıkıntılarla uğraşan ve değişime uyum sağlamaya çalışan aynı zamanda aile-okul-çevre üçgenindeki ilişkileri de dengede tutmak zorunda kalan ergenlerin, bu zorlu süreci bedensel ve ruhsal sağlığını koruyarak atlması önemlidir. Ergenlerin hem içinde buldukları dönemin özellikleri gereği hem de yaşam döngüsünde ileri aşamalarda karşı karşıya kalabilecekleri stres yaratan yaşam olaylarıyla başa çıkabilmeleri için gerekli donanımları kazanmaları gerekmektedir. Öğrenilmiş güçlülük özelliğini kazanarak, strese karşı bilişsel ve davranışsal repertuarın zenginleştirilmesi ile gerekli adımları atabilmeleri fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından önemlidir.

Çocuğun/ergenin gelişiminde ailenin payı oldukça büyüktür bu nedenle ailenin öğrenilmiş güçlülük konusunda bilgilendirilmesinin fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ailenin bir sistem olarak, başa çıkmada önemli bir rolü bulunmaktadır. Ailenin stresle başa çıkma çabası ve bilişsel algılarını ifade eden aile bütünlük duygusunun ve aile içi ilişkileri etkileyen aile içi iletişim kalıplarının anlaşılması önemlidir. Ailelerin yanı sıra eğitimcilerin de öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu ve sağlıklı iletişim konularında eğitilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Ailenin yapısı, iletişim kalıpları ve çocuğa/ergene etkileri ile ilgili literatürde birçok araştırma mevcuttur. Ancak aile bütünlük duygusu ve öğrenilmiş güçlülük konularında özellikle ülkemizde bu konularda yapılan çalışma sayısının az olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırmanın, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişimin öğrenilmiş güçlülük ile olan ilişkisinin ortaya konmasıyla alana katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Ayrıca araştırmanın; anne babaların çocuklarının öğrenilmiş güçlülük becerilerini nasıl geliştirebileceklerini ve sağlıklı tutum ve davranışlar ile etkili iletişim becerilerinin çocuk/ergen üzerindeki etkilerini bilmeleri, bu becerileri uygulayabilmeleri ve aile bütünlük duygusunun geliştirebilmeleri için rehberlik servislerinin eğitim programları hazırlayabilmesine, araştırma sonucunda elde edilen verilerin yapılacak yeni çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

#### **1.4.Sayıtlılar**

Araştırmanın temel sayıtlıları şunlardır:

- 1.Öğrencilerin ölçekleri samimi bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.
- 2.Örneklem evreni temsil edici niteliktedir.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

- 1.Zaman açısından, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı ile,
- 2.Örneklem açısından, İstanbul ili Pendik ilçesinde eğitim gören lise 1, 2 ve 3. Sınıf öğrencileri ile,
- 3.Bağımlı değişken Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin (Rosenbaum, 1980) ölçtüğü nitelikler ile,
- 4.Bağımsız değişkenlerden aile içi iletişim, Aile Değerlendirme Ölçeği'nin (Epstein, Bolwin ve Bishop, 1983) iletişim alt boyutunun ölçtüğü; aile bütünlük duygusu ise Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği'nin (Çeçen, 2007) ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

#### **1.6.Tanımlar**

Bu araştırmada ifade edilen bazı kavramların tanımları şu şekildedir:

**Öğrenilmiş Güçlülük:** Bireyde gerginlik yaratan yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı başa çıkabilmede kullandıkları bilişsel ve davranışsal repertuardır (Rosenbaum, 1983).



**Aile:** Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir (Türk Dil Kurumu, 2019).

**Aile Bütünlük Duygusu:** Ailenin dünyaya dair bilişsel algıları ve istenmedik yaşam olaylarının bozucu etkilerine karşın başa çıkma çabasıdır (Sagy ve Dotan, 2001).

**Aile İçi İletişim:** Aile üyeleri arasında karşılıklı ilişkiler çerçevesinde anlamların yaratıldığı, paylaşıldığı, yorumlandığı ve yeniden düzenlendiği sembolik ve işlemsel bir süreçtir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1993).



## BÖLÜM II

### İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1.Öğrenilmiş Güçlülük

##### 2.1.1. Öğrenilmiş Güçlülük Kavramının Gelişimi

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, Staats'ın (1975) davranış repertuarı, Bandura'nın (1969; 1977b) öz-yeterlilik, Kanfer (1977), Kanfer ve Hagerman'ın (1981), Meichenbaum'un (1977, 1985) ve yine Bandura'nın (1977a) bilişsel temelli davranışsal öz-kontrol modellerinden türetilmiş ve Rosenbaum (1983; 1990; 1993) tarafından detaylı bir şekilde tanımlaması yapılmıştır.

Staats (1975) yaptığı çalışmalarla birlikte bireylerin koşullanmanın temel ilkeleri çerçevesinde yaşantıları sonucunda edindikleri becerilerin bir davranış repertuarı oluşturduğunu ve öğrenilen bu becerilerin kişilerin elde ettikleri bu yeteneklerinde üç bölümden oluştuğunu ortaya koymuştur. Davranış repertuarı tanımlaması öğrenilmiş güçlülüğün içerdiği kavramlardan birisi olarak daha sonra Rosenbaum tarafından tanımlanmıştır. Bu nedenle Staats'ın çalışmaları temel çalışmalardan biri olarak görülmektedir.

Bandura da 1977 yılında öz yeterlilik kavramıyla temellendirdiği etkileşimsel modeliyle öğrenilmiş güçlülük kavramının temellerinden birini ortaya koymuştur. Bu modele göre, bireyler çevreyle etkileşimleri sonucunda öz düzenleme özelliğini açığa çıkarırlar. Buna göre kişi dış çevreden gelen olumsuz etkilere karşın kendi iç kontrol mekanizmasını devreye sokar ve duygu, düşünce, davranışlarını kendi yönetiminde tutabilmek amacıyla harekete geçer. Bandura'ya göre insan kendi içsel kaynaklarını gözler, tartar ve davranışlarını buna göre düzenler (Bandura, 1977b).

Kanfer de Bandura gibi öğrenilmiş güçlülüğün içerdiği başka bir kavram olan öz kontrol kavramı ile öncülerden biri olmuştur. Kanfer'e göre öz kontrol davranışı refleks veya otomatik eylem dizileri mevcut olmadığında veya kesintiye uğradığında aktive olur (akt. Rosenbaum, 1989). Birey davranışını şekillendirirken geçmişteki deneyim ve

tecrübeleri ile davranışının gelecekteki olası sonuçlarını göz önüne alır. Böylece bilişsel olarak davranışlar kontrol altına alınır ve yönetilebilir hale getirilir (Kanfer ve Schefft, 1988).

Kanfer'e göre öz kontrol davranışı bireyin istenmedik, stres yaratan bir yaşam olayıyla karşılaştığında söz konusu olay ya da durumun yıkıcı-bozucu etkileriyle başa çıkabilmesi için kendiliğinden ortaya çıkan bir davranıştır ve kişinin öz düzenlemesinin bir parçası olarak da değerlendirilebilir (Kanfer, 1986).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı ilk olarak Meichenbaum (1977) tarafından stres aşılama programı sonucunda kullanılmıştır. Multifobik kişilerin stres yaratan olaylar karşısında bir değişim yaşadıklarını öğrenilmiş çaresizliğe karşı başa çıkma becerilerinde artış yaşadıklarını ortaya koymuştur. Meichenbaum (1977), bilişsel-davranışsal beceriler edinmiş olan bu bireylerin, öğrenilmiş bir güçlülük duygusu geliştirdiğini ve yönetilebilir stres düzeyleriyle etkin bir şekilde başa çıkabildiklerini bildirmiştir. Buna göre Meichenbaum, programa katılan bireylerin stresi algılama biçimleri, tutum ve kendilerine olan inançlarındaki bu değişimi öğrenilmiş güçlülük olarak isimlendirmiştir.

Duygu ve stres reaksiyonlarının doğasını tartışmayı, baş etme becerilerini prova etmeyi ve bu becerileri gerçek stresli koşullar altında test etmeyi içeren stres aşılama programının:

1. Kişinin uyumsuz duygu, düşünce, kişilerarası ilişkiler, bedeninde meydana gelen fizyolojik tepkileri gözlemlemesi,
2. Gözlemediği uyumsuz duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri çözümleyebilmesi ve başa çıkabilmesi,
3. Kişinin duygularını düzenleyip, davranışlarını değiştirmesi ve kendini denetleyebilmesi

şeklinde üç boyutu bulunmaktadır. Bu üç boyut öğrenilmiş güçlülüğün temelini oluşturmaktadır. Meichenbaum (1977; 1985), uyguladığı eğitimde öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin stres yaratan durumlar karşısında başa çıkmada başarılı olduklarını belirtmiştir.

Meichenbaum'dan sonra Rosenbaum (1983), öğrenilmiş güçlülük kavramını tanımlamış ve öğrenilmiş güçlülüğün bireyin bilişsel, duygusal, zihinsel süreçlerinin günlük yaşantısını sekteye uğratabilecek potansiyel bozucu etkilerine karşın başa çıkmada kullandığı becerilerin bir özeti, bilişsel ve davranışsal yetenek dağarcığı olduğunu ifade etmiştir.

Meichenbaum'un (1977) öğrenilmiş güçlülük anlayışı algıları ve tutumları vurgular. Bununla birlikte, Rosenbaum (1983) öğrenilmiş güçlülük anlayışını, yalnızca algı veya tutum değil, kendini denetleme becerilerinin davranışsal bir repertuarı olarak ortaya koymaktadır.

Rosenbaum (1990)'un teorisinin temelinde yatan varsayımlar şu şekildedir:

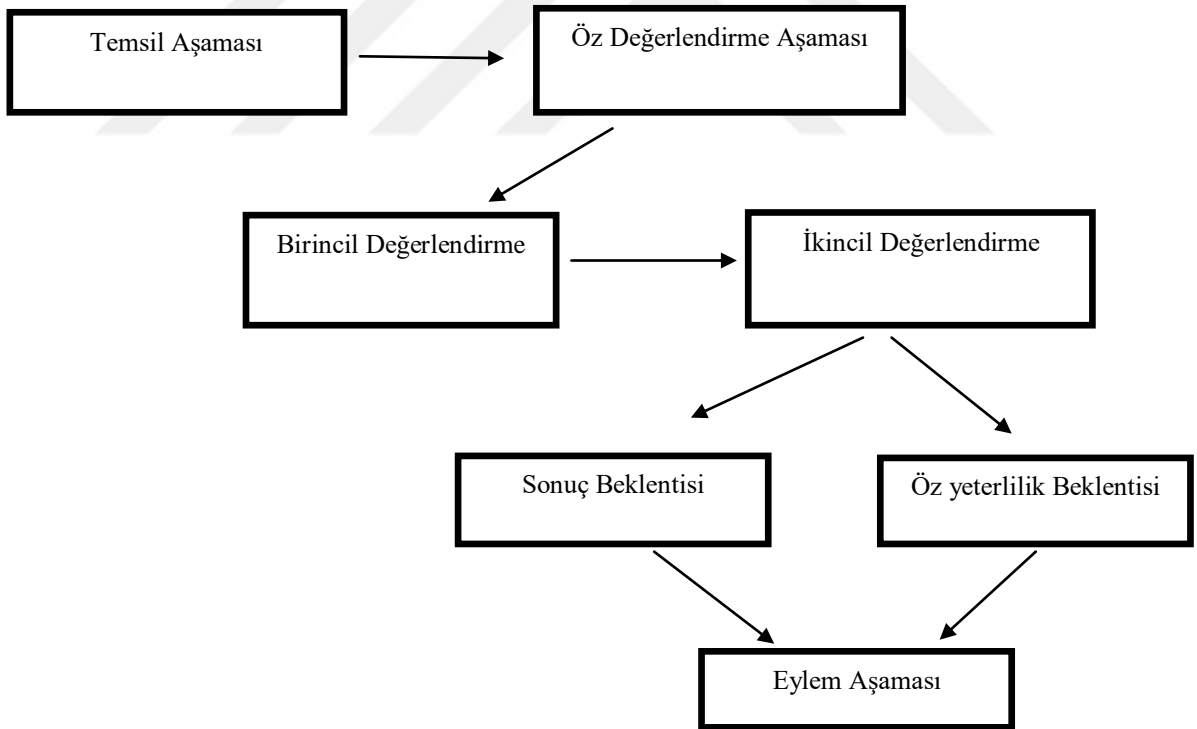
1. İnsan davranışları amaca-hedefe yöneliktir.
2. Çoğu insan bu davranışları ve becerileri herhangi bir formal eğitim olmadan yerine getirir.
3. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi kişiden kişiye göre değişir.
4. Öğrenilmiş güçlülük zekâ gibi kararlı bir özelliktir.

Bireyler çocukluk döneminden itibaren (Rosenbaum, 1983), yukarıdaki varsayımlar çerçevesinde fiziksel ve sosyal çevresiyle sürekli bir etkileşim halinde bilişsel ve davranışsal yetenekler repertuarını stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilmek için kullanırlar. Ancak bazen bireyler anlık olaylarla başa çıkamayabilirler bu olaylara karşı geliştirecekleri seçenekler oluşturma davranışlarını, tepkilerini kontrol edebilirler (Rosenbaum, 1990).

Öğrenilmiş güçlülüğün temelde bilişsel becerilere dayalı olduğu söylenebilir. Erken çocukluktan itibaren ve yaşam boyunca, sosyal çevreden koşullandırma, modelleme, tecrübe ve talimatlarla örgün veya gayri resmi eğitim yoluyla elde edilen (Rosenbaum 1983; 1990) öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan belirli bilişsel beceriler şunlardır: duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için kendi kendine öğretim; davranışsal bir değişimin istenip istenmediğini belirlemek için kendi kendini değerlendirme (Rosenbaum, 1993), planlama, sorunu tanımlayıp, seçeneklerin sonucunu tahmin etme ve problem çözme stratejilerini uygulama, amaca ulaşabilmek için anında elde edilebilecek doyumunu erteleme becerisi; ve bireyin iç süreçler veya uyarımlarla etkin bir

şekilde başa çıkabilme yeteneğine olan inancı (Rosenbaum, 1983). Belirtilen bu dört bileşen mevcutsa bilişsel beceri öğrenilmiş güçlülük olarak adlandırılabilir. Bu becerilerin çoğu, doğrudan davranışsal gözlemlere elverişli değildir. Öğrenilmiş güçlülüğü ortaya çıkaracak koşullar altında (ör; aşırı stres, kaygı) değerlendirilmelidir (Rosenbaum, 1980).

Rosenbaum (1990), bireylerin davranışlarının kontrolünü sağladığı bilişsel süreçlerin yanı sıra davranışların kişinin kendisi tarafından kontrolünün sağlanmasını sağlayacak belirli bir kişilik repertuarının rolünü tanımlayan bir öz kontrol modeli geliştirmiştir. Şayet birey, zengin bir kişilik repertuarına sahipse, bilişsel ve davranışa dayalı öz-kontrol becerilerini sosyal ve fiziksel çevresi ile etkileşime girerek kullanabilir (Rosenbaum, 1988). Rosenbaum'un öz kontrol modelinin şematik gösterimi Şekil 1'de görülmektedir.

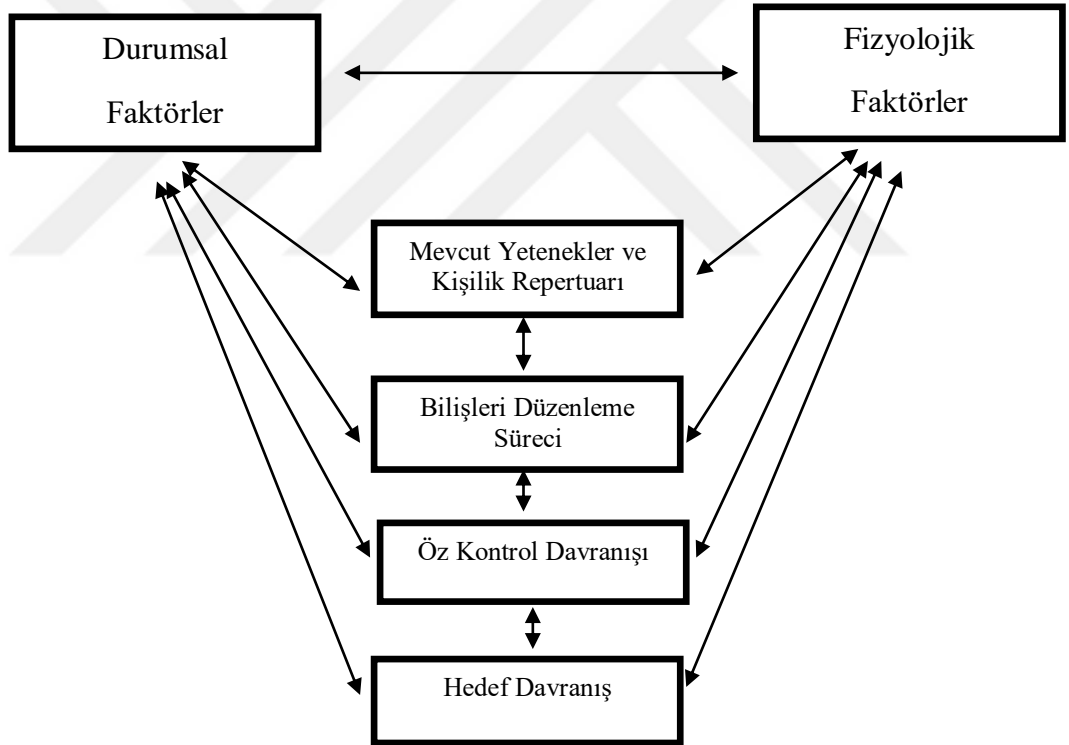


**Şekil 1. Rosenbaum Öz Kontrol Modeli**

**Kaynak:** Güloğlu B (2006), The Effect of A Cognitive Behavioral Group Counseling Program on The Learned Resourcefulness Level and Automatic Thought Patterns of Elementary School Students. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, s.25.

Şekil 1’de görüldüğü gibi modele göre bir uyararla birlikte önce kendini değerlendirme aşaması gerçekleşmekte, birey içinde bulundu durumu veya olayı çözümlenmektedir. İlk değerlendirmeden sonra birey olaya/duruma/işe ilişkin sonuç beklentisi ile öz yeterlilik inancı doğrultusunda eyleme geçmektedir ve öz kontrol böylece şekillenmektedir.

Bilişsel becerilerin öğrenilmiş güçlülükte önemli bir rol oynadığı hem Bandura (1977) hem de Rosenbaum (1980; 1983) tarafından ortaya konmuştur ve sonunda Rosenbaum tarafından kavramın tam tanımlaması yapılmıştır. Kavram oluşturulduktan sonra Rosenbaum ve Ben Ari, “Bilişleri Düzenleme Süreci Modelini” (Process Regulating Cognitions) oluşturmuşlardır (Türesin, 2012). Modele göre bireyin öz kontrol davranışını etkileyen unsurlar arasındaki ilişkiler Şekil 2’de gösterilmiştir.



**Şekil 2. Öz Kontrolü Etkileyen Unsurlar Arasındaki İlişkiler**

**Kaynak:** Güloğlu B (2006), The Effect of A Cognitive Behavioral Group Counseling Program on The Learned Resourcefulness Level and Automatic Thought Patterns of Elementary School Students. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, s.25.

Şekil 2 incelendiğinde tüm faktör ve süreçlerin birbirlerini karşılıklı etkiledikleri görülmektedir. Hedef davranışın ortaya çıkmasında bilişleri düzenleme süreci ve öz kontrol davranışları etkili olmaktadır.

**Durumsal Faktörler**, bireyin sosyal ve fiziksel çevresinden aldıkları geri dönütleri ifade etmektedir. Rosenbaum (1983), bireyin çocukluktan itibaren çevresiyle sürekli bir etkileşim halinde olduğunu söylemektedir. Kişi, çevresindeki insanların davranışlarını gözlemleyerek, onların deneyimlerine bakarak öz yeterlilik inancını düzenleyebilir. Öz kontrol davranışları, bilişleri düzenleme süreci ve nihayetinde hedef davranış durumsal faktörlerden etkilenmektedir (Rosenbaum, 1990). Bireyin sosyal çevresinden aldığı dönütlerin olumlu veya olumsuz olmasına göre hedef davranışın sonucu değişebilir. Yani kişi amaçladığı yoldan dönebilir ya da başka bir amaç edinebilir (Güloğlu, 2006).

**Fizyolojik Faktörler**, fiziksel şartlarla alakalıdır. Açlık, susuzluk, fiziksel ağrı, yaş, cinsiyet gibi değişkenleri ifade etmektedir. Fizyolojik faktörler de öz kontrol davranışını, bilişleri bilişleri düzenleme sürecini ve hedef davranışı etkilemektedir. Birey dezavantajlı bir durumdaysa hedef davranışın sonucu etkilenebilir (Güloğlu, 2006).

**Kişilik Repertuarı**, Staats'ın belirttiği gibi kişilik özelliği değildir. Bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle olan etkileşimleri sonucunda koşullanma ilkeleri doğrultusunda edindiği iyi öğrenilmiş davranışlar, bilişler ve duygular kümesidir (Staats, 1975). Kişilik repertuarı, durumsal ve fizyolojik faktörlerden etkilenmekle birlikte bilişleri düzenleme süreci ile öz kontrol davranışlarını da etkilemekte ve hedef davranışın ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (Güloğlu, 2006).

Rosenbaum (1990), öğrenilmiş güçlülüğü hem bir başa çıkma kaynağı hem de bir başa çıkma stratejisi olarak görmektedir. Meichenbaum (1990) ise, öğrenilmiş güçlülüğün, kişinin stres yaratan bir olayla ilgili ilk değerlendirmesini ve başa çıkma yeteneğini etkilediğini vurgulamaktadır. Ek olarak, öğrenilmiş güçlülük kişinin kendi kendini düzenleme faaliyetlerinde bulunmasının ve kendi kendini değiştirmeye başlayabilmesinin yanı sıra kişisel ve sosyal kaynaklarını arama ve kullanma becerisini içermektedir (Meichenbaum, 1990).

Zauszniewski (1995) ise, öğrenilmiş güçlülüğü, fiziksel ve sosyal çevreyle etkileşimler yoluyla edinilen davranış ve beceriler olarak kavramlaştırmakta ve bireyin günlük aktivitelerini herhangi bir olumsuz durumda dış yardım olmadan etkin bir şekilde yönetme yeteneği olarak görülebileceğini belirtmektedir. Kişinin bu olumsuz durumları bağımsız olarak kontrol etme becerisinin, kişinin daha uyumlu ve sağlıklı bir yaşam tarzına, psikolojik duruma sahip olmasına yardımcı olduğunu bildirmektedir (Zauszniewski, 1995).

Zauszniewski'nin teorisinde öğrenilmiş güçlülük bireysel güçlülük adı altında ele alınmıştır. Birey stres altında kaldığında başa çıkabilmek için eş, dost, akraba gibi dış kaynaklardan yardım alıyor, danışma, tavsiye alma ihtiyacı hissediyorsa buna ise sosyal güçlülük (dışarıdan yardım) demektir. Bireysel ve sosyal güçlülük bir bütünü oluşturmakta ve formal ya da informal yollarla öğrenilebilmektedir (Yıldız, 2014).

### **2.1.2.Öğrenilmiş Güçlülüğün Öğeleri**

Rosenbaum'a (1989) göre, öğrenilmiş güçlülük bireyin uyumunu bozan içsel bir olayla birlikte başlar ve hedef davranışa ulaşmak için kişi beceri ve öz kontrol davranışlarından oluşan bir yanıt geliştirir. Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülüğün temelde dört öğeye sahip olduğunu belirtmektedir (Rosenbaum, 1980; Coşkun, 2007; Yıldız, 2014);

- 1) Duygusal ve fizyolojik tepkilerle baş etme için öz-yönergeleri ve bilişsel becerileri kullanmak:

Stres verici olayların ya da olumsuz uyaranların bozucu etkileri karşısında organizmanın kendini koruyabilmek için verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünü başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Folkman, 1984). Baş etme, kişinin sorun olarak algıladığı durum ya da olaya odaklanarak, o durumu değiştirmeye çalışmasını ifade eden problem odaklı baş etme ve emosyonel gerilimi azaltmaya yönelik olarak duyguların düzenlenmesini içeren duygu odaklı baş etme olarak iki grupta ele alınmaktadır (Yöndem, 2011). Duygusal ve fiziksel sağlık için kişinin içsel ya da dışsal uyaranlar neticesinde ortaya çıkan stresin olumsuz etkileriyle baş etme çabaları önemlidir. Lazarus ve



Folkman (1984) da, kişisel kaynakların duygu ve davranışları etkilediğini belirtmektedir.

2) Problem çözme stratejilerinin kullanılması:

Birey, istenmedik bir olay ya da durumla karşılaştığında kendisi için problem yaratan olayla mücadele etmek için bir takım tepkiler vermesi, eylemle geçmesi başa çıkma olarak nitelendirilmektedir (Yöndem, 2011). Stresin etkilerinin azaltılması için problem çözme becerileri kullanılabilir. Problem çözme basamakları şunlardır (Akt. Yıldız, 2014):

- ❖ **Probleme Karşı Tutum:** Bireyin probleme bakış açısı, algısı problemin çözülebilmesinde ya da birikerek daha fazla sorun yaratmasında rol oynamaktadır. Birey, sorunlardan kaçmayı, görmezden gelmeyi tercih ediyorsa yani olumsuz bir algıya sahipse bu durum kendisi için bir stres kaynağı oluşturacaktır. Ancak olumlu bir algıya sahipse çözüm kolaylaşır ve birey için bir şans haline gelir.
- ❖ **Problemin Tanımlanması:** Problemin çözülebilmesinde en büyük etken problemin açık ve doğru bir şekilde tanımlanmasıdır. Kişi bu süreçte gerçekçi bir tutumla hareket ederse problemi doğru teşhis etmiş olur bu noktada varsayımlardan sıyrılmak gerekmektedir. Hedeflerin önündeki bariyerler net olarak görülebilmelidir böylece çözüme ulaşılabilir.
- ❖ **Çözüm İçin Alternatifler Yaratma:** Geniş bir alternatif yelpazesi oluşturulduğunda stres yaratan durumla ilgili çözüme ulaşma olasılığı artar. Birey, alternatiflerin çok olduğunu gördüğünde hedefe ulaşacağına olan inancı artar. Bu nedenle hedef belirlenmeli ve bununla alakalı seçenekler oluşturulmalıdır.
- ❖ **Doğru Çözümün Tercih Edilmesi:** Bir önceki aşamada oluşturulan seçenekler içinden en doğru çözümü tercih edebilmek için seçenekler olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle incelenmeli, uygun olmayanlar

elenmelidir. Böylece hedefe ulaşmak için en doğru çözüm tercih edilebilir.

- ❖ **Sonuçların Değerlendirilmesi:** Bu aşamada tercih edilen çözüm uygulanır ve sonuçların değerlendirilmesi yapılır. Olumlu bir sonuçla karşılaşıyorsa devam edilir ancak çözüm işe yaramıyorsa diğer alternatiflere bakılır ya da süreç en baştan başlatılır.

3) Anında doyum isteğini erteleyebilme:

Kişiler yaşamları boyunca kısa ve uzun vadede birçok hedef belirlerler ya da hayal kurarlar. Bu hedefleri ya da arzuları gerçekleştiremediklerinde hayal kırıklığına uğrayabilirler. Beklentinin derecesine göre hayal kırıklığının boyutu da artar ya da azalır. Bu durum stres, öfke, depresyon, doyumsuzluk gibi sonuçlar doğurabilir (Yıldız, 2014). Bireyin doyum isteğini ertelemesiyle doğru beklentiler içinde olması ve olumsuz etkilerin en aza indirilmesi sağlanabilir.

4) İçsel süreçleri kendi kendine düzenleyebileceğine olan inanç:

Öz yeterlilik, duygu, düşünce ve davranışları yönetebilmek ve eylemleri/durumları kontrol altına alabilmesi için kişinin kişisel kaynaklarına güvenmesini ifade eder (Bandura, 1977). Kişinin kendi kaynaklarının farkında olması ve bu kaynaklara olan inancı öz yeterlilik için gereklidir. Ancak salt beceri ve yetenek yeterli değildir önemli olan bireyin bu becerileri tanıyıp harekete geçirmesidir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bireyler bir eylemi ya da hedefledikleri davranışı gerçekleştirebileceklerine inanıyorlarsa istedikleri sonuca ulaşma olasılıkları artar. Ancak yeterlilik inançları düşük ise o işi/eylemi/hedefi gerçekleştirme olasılıkları düşer (Arseven, 2016).

Yüksek yeterlilik inancı güçlülük için (Rosenbaum, 1980) dolayısıyla fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması, kariyer ve akademik başarının artması açısından önemlidir (Schunk ve Pajares, 2009). Bu nedenle günlük yaşamdaki verimliliğin artırılması, olumsuz yaşantıların etkilerinin azaltılması için kişinin içsel süreçlerini kendi kendine düzenleyebileceği algısını güçlendirmesi etkili olabilir.

### 2.1.3.Öğrenilmiş Güçlülüğün Fonksiyonları

Rosenbaum'a (1990) göre, bireyler hedef davranışlarını gerçekleştirmeyi engelleyen ya da kendisi için olumsuz etkiler yaratan herhangi bir içsel olayla baş etmek için öz kontrol davranışlarını ve becerilerini kullanabilirler. İki tip öz kontrol davranışı tanımlanmıştır; onarıcı ve yeniden biçimlendirici/yenileyici öz kontrol davranışları tanımlanmıştır (Rosenbaum, 1989). Bunun dışında bir de yaşantısal/deneyime dayalı öz kontrol fonksiyonunu iki öz kontrol türüne ek olarak belirtmiştir (Rosenbaum, 1988).

Onarıcı öz kontrol (redressive self-control), kişinin stres verici durumlarla, içsel tepkilerle etkili bir şekilde başa çıkabilmesi için rahatsız edici düşünceleri, duyguları veya dürtüleri en aza indirgeyerek veya ortadan kaldırarak içsel süreçlerin istenmeyen etkilerinin kontrolünü eline almasını ifade etmektedir. Onarıcı öz kontrol davranışı, bozulan normal işlevsel durumun onarılarak sürdürülmesine yöneliktir ve duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için olumlu kendine dönük ifadeler ve bilişsel yeniden yapılanma gibi bilişsel beceriler kullanılarak işlevselleştirilir. Problem çözme, kişinin mevcut uyumsuz düşünce ve davranışları değiştirme ve yeni davranışların benimsenmesini kolaylaştırma çabalarını ve kabiliyetlerini yansıtan, kendini yeniden düzenleme becerilerini içerir (Rosenbaum, 1993).

İkinci öz kontrol türü olan yenileyici öz kontrol, daha etkili davranışlar benimsemek için uyumsuz ve sorun yaratan alışkanlıkların kırılmasına odaklanmaktadır; problem çözme tekniklerinin uygulanması ve kendi kendini tatmin (self-gratification) etmeyi geciktirme kabiliyeti ile işler hale gelir (Rosenbaum, 1990).

Onarıcı öz kontrol ve yenileyici öz kontrolün birbirleriyle rekabet ettiği ya da birbirlerini tamamlar nitelikte olduğu söylenebilir. Yenileyici öz kontrol, onarıcı öz kontrolden önce geldiğinde birbirlerini tamamlamaları olası bir sonuçtur. Gerginlik yaratan herhangi bir durumda öz kontrol becerileri devreye girdiğinde bu iki kontrol türü arasında seçim yapılırsa çoğu durumda onarıcı öz kontrol tercih edilme eğiliminde olur. Çünkü onarıcı öz kontrol, emosyonel gerilimi azaltarak kısa zamanda bir ödül ya da doyum sağlar. Yenileyici öz kontrol ise davranışı değiştirerek -bu durum birey için zorlu ve istenmedik olabilir- uzun vadede ödül kazandırır (Rosenbaum, 1989).

Yaşantısal/deneyime dayalı öz kontrol ise yeni durum ve yaşantılara herhangi bir değişme çabası olmaksızın otomatik olarak açık olmayı ifade eder (Akt. Coşkun, 2010).

Öğrenilmiş güçlülüğün bu bileşenleri (onarıcı öz-kontrol, yenileyici öz-kontrol ve öz yeterlilik) bireylerin stres üreten düşünce ve duygularının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini kontrol etmelerini sağlar (Rosenbaum, 1990).

**Tablo1. Öğrenilmiş Güçlülüğün Fonksiyonları**

Fonksiyon	Özellikler
Onarıcı Öz-kontrol	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Biliş düzeyindedir, otomatik değildir.</li><li>✓ İçsel yaşantılar düzenlenir ve homeostasis sağlanır.</li><li>✓ Kendine dönük olumlu ifadeler ve bilişsel yeniden yapılandırma bilişsel beceriler kullanılır.</li><li>✓ Çoğu zaman emosyonel gerilimi azaltarak ödül veya doyum sağlar.</li></ul>
Yenileyici Öz-kontrol	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Biliş düzeyindedir, otomatik değildir.</li><li>✓ Uyumsuz ve sorun yaratan davranışların değiştirilmesi sağlanır.</li><li>✓ Problem çözme, planlama ve doyum isteğini erteleyebilme becerileri kullanılır.</li><li>✓ Genellikle uzun vadede ödül veya doyum sağlayabilir.</li></ul>
Yaşantısal Öz-kontrol	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bilinçdışıdır ve otomatiktir.</li><li>✓ Değişim çabası ya da değişimden uzak durma yoktur.</li><li>✓ Doyum sağlayan deneyimlerden faydalanılır.</li></ul>

**Kaynak:** (Rosenbaum, 1989; Coşkun, 2010; Yıldız, 2014)

#### **2.1.4.Öğrenilmiş Güçlülüğün Etki Alanları**

İlgili literatür incelendiğinde çalışmaların daha çok klinik konularda ve iş-akademik hayatta çalışanların ve öğrencilerin sağlığının ve davranışlarının üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. İş hayatında çalışanların yaşadıkları zorluklar ve baskıların yarattığı stres ile sınavlarda başarılı olamama korkusunun öğrencilerin yarattığı stresin öğrenilmiş güçlülükle ilişkisini inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır.

Rosenbaum (1983), öğrenilmiş güçlülüğün sağlık konusundaki önemi üzerine çalışmalar yapmış ve önemli veriler elde etmiştir. Rosenbaum (1988), yüksek oranda öğrenilmiş güçlülüğe sahip bir bireyin, stresin sağlık üzerindeki rahatsız edici etkilerini en aza indirip azaltabildiğini varsaymaktadır. Bireyin sağlıklılık halinin devamı için de uyumsuz içsel yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşın sorun teşkil eden davranışın durdurulması ve değiştirilmesi gerekmektedir. Homeostasis sağlanarak normal koşullara dönüş yapıldığında gerginlik azalacak ve sağlıklılık hali korunacaktır. Bu noktada öz kontrol davranışlarıyla birlikte dengenin sağlanabileceği ve uyumun devam edeceğini belirtilmektedir (Rosenbaum, 1989).

Reed (1986) yaptığı çalışmalarda ve Moring (2007) tarafından yapılan çalışmada öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin strese aktif bir şekilde başa çıkabildiği ve depresif belirtileri azalttığı gözlemlenmiştir. Güçlülük düzeyi yüksek bireylerin zorlu durumların üstesinden gelme konusunda düşük güçlülüğe sahip kişilere oranla daha başarılı oldukları görülmüştür. Yine Rosenbaum ve Rolnick'in (1983) denizciler arasında deniz tutması çalışması ve Rosenbaum ve Palmon'un (1984) strese bağlı tıbbi problemlerle başa çıkma çalışması da güçlülük düzeyinin arttıkça strese bağlı semptomların azaldığını gösteren çalışmalar arasındadır.

#### **2.1.5.Öğrenilmiş Güçlülük Becerilerinin Geliştirilmesi**

Öğrenilmiş güçlülük, öz kontrol, öz yeterlilik inancı ve bilişsel becerilerin birleşimini ifade etmektedir. Çocukluktan itibaren birey, sosyal çevresinden model alma yoluyla, tecrübe ve talimatlarla birlikte örgün ya da informal eğitim yoluyla edinilmektedir

(Rosenbaum, 1983). Birey içinde bulunduğu çevre, koşullar ve deneyimsel yaşantıları yoluyla öğrenilmiş güçlülüğün gerektirdiği bilişsel ve davranışsal repertuarı zenginleştirebilir (Coşkun, 2010).

Rosenbaum (1983; 1990), öğrenilmiş güçlülükte bireysel farklılıklar olduğunu belirtmektedir. Her bir kişinin stres yaratan olaylarla başa çıkma düzeyi doğal olarak farklıdır. Bu farklılığın geçmiş yaşantılar, farklı sosyal çevre ve farklı bilişlerden kaynaklandığı söylenebilir (Yürür ve Aşkın; Akt. Yıldız, 2014).

### **2.1.6.Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Farklı Bireylerin Özellikleri**

Güçlülük düzeyinin yüksek olması birey için birtakım avantajlar sağlarken tam tersi düşük olduğunda ise bireyi özellikle sağlıklılık halinin devamı ve baş edebilme becerileri konusunda dezavantajlı konuma getirebilmektedir.

Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri farklı bireyler arasında bazı ayırıcı özellikler mevcuttur. Bu özellikler şu şekildedir:

- ❖ Meichenbaum (1977), öğrenilmiş güçlülük duygusu yüksek bireylerin, yönetilebilir stres düzeyleriyle etkin bir şekilde başa çıkabildiklerini bildirmiştir. Çeşitli fobilere sahip kişilerle yaptığı çalışmada bilişsel ve davranışsal repertuarları genişlettiklerini ve öğrenilmiş güçlülük sayesinde uyumu zorlaştıran gerginliğin azaldığını gözlemlemiştir.
- ❖ Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin öz kontrol becerilerini daha etkin kullanabildikleri ve bu sayede stresin olumsuz etkileriyle başa çıkmada avantaj elde ettikleri ve kendi kendilerine düzenleme yapabildikleri söylenebilir (Rosenbaum, 1990).
- ❖ Stresin olumsuz etkileriyle başa çıkmada duygusal odaklı ve problem odaklı olmak üzere iki tür strateji vardır. Problem odaklı başa çıkma, soruna kaynak teşkil eden durum kendisine odaklanır ve bu davranışın değiştirilmesini ya da ortadan kaldırılmasını sağlamak ana amaçtır (Ağargün vd., 2005). Öğrenilmiş

güçlülüğü yüksek olan bireyler problem odaklı baş etme stratejisini kullanma eğilimi göstermektedirler (Akgün, 2004).

- ❖ Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olanların düşük olanlara göre bozucu yaşantılara daha dirençli oldukları ve bu sayede özellikle iş hayatında meydana gelebilecek olumsuzluklara karşı da daha hazırlıklı oldukları ve iyi performans gösterdikleri söylenebilir (Bekhet vd., 2011; Akt. TÜresin, 2012).
- ❖ Zauszniewski'ye (1992) göre, öğrenilmiş güçlük düzeyi düşük olan bireyler yüksek olan bireylere oranla depresif belirtiler göstermeye daha yatkındır. Zauszniewski, Chung, Chang ve Krafcik (2002) de öğrenilmiş güçlülüğün negatif düşünce ve rahatsız edici duyguları azaltarak depresyona karşı koruyucu olduğunu belirtmektedir.
- ❖ Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireyler uyumsuz davranışları değiştirme, yeni durumlara uyum sağlama ve hedefe ulaşma noktasında düşük öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylere göre daha başarılı ve kararlıdır (Dönmez ve Genç, 2006; Akt. Yıldız, 2014).
- ❖ Güçlülük düzeyi yüksek bireyler iletişime açık, özgüvenli, duygularını gözden geçirme ve farkına varma becerilerine sahip, geleceğe dönük planlamalar yapma konusunda güçlüdürler (Gürçay, 2010; Akt. Yıldız, 2014).

Özetle, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kişiler zihinsel ve fiziksel olarak daha dayanıklı, zorluklarla baş edebilme konusunda daha başarılıdır. Bu da kişiye yaşamın hemen her alanında birçok avantaj sağlayabilir.

## **2.1.7..Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

### **2.1.7.1.Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Akgün'ün (2004) öğrenilmiş güçlülük ile başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına göre ve kavramlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttıkça başa çıkma düzeyi de artmaktadır.

Baydoğan ve Dağ (2008) tarafından hemodiyaliz hastaları üzerinde yapılan araştırmada ise depresif belirtiler gösteren hastaların genellikle dış kontrol odağına sahip ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük kişiler olduğu görülmüştür.

Coşkun (2010), yaptığı araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile aile içi ilişkilerini incelemiş ve ailesini sağlıklı olarak algılayan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sağlıklı algılayanlara göre daha yüksek bulmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri erkek öğrencilerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur.

Yürür (2011), öğrenilmiş güçlülüğün duygusal tükenmedeki rolünü incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin başa çıkma becerileri daha etkili olduğundan duygusal tükenme daha düşük bulunmuştur.

Türesin (2012) örgüt çalışanlarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, iş tatmini, liderlik algıları ve işten ayrılma niyetleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek çıkmıştır. Yüksek güçlülük düzeyine sahip çalışanların iş tatmin seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyal desteğin öğrenilmiş güçlülüğü etkilediğine dair bulgular elde edilmiştir ve işten ayrılma niyetinin negatif yönde etkilendiği gözlemlenmiştir.



Genç (2016), İngilizce öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada öğrenilmiş güçlülük ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrenilmiş güçlülük ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki mevcuttur.

Bağdatlı (2016) çalışmasında çocuklukta fiziksel şiddete maruz kalmış ve kalmamış ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini karşılaştırmıştır. Çocuklukta fiziksel şiddete maruz kalan grubun öğrenilmiş güçlülük düzeyinin diğer gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli ve Çürük (2017) öğrenilmiş güçlülük ile kaygı ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Buna göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttıkça kaygı ve depresyon belirtileri azalmaktadır.

Çalışkan (2018), anne baba algısı ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide öğrenilmiş güçlülüğün aracılık etkisi olduğunu saptamıştır. Araştırmaya göre anne baba algısının pozitif olmasıyla beraber öğrenilmiş güçlülük artmakta ve sosyal kaygı düzeyinde azalma meydana gelmektedir.

Öztürk'ün (2018) araştırmasında çocuk evleri sitesinde çalışan bakım elemanları ile çalışılmış ve öğrenilmiş güçlülük ile problem çözme becerileri ve çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, öğrenilmiş güçlülükle hem problem çözme hem de çocuk sevme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sarıcı-Bulut (2018), yaptığı çalışmada öğrenilmiş güçlülük ile ben durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Farklı üniversitelerden 496 öğrenciyle yapılan çalışmada olumlu sosyal eşduyum ile kontrollü olma öğrenilmiş güçlülüğü açıklamada pozitif katkı sağlarken kapalı olma negatif bir katkı sağlamaktadır.

### 2.1.7.2.Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Edwards ve Riordan (2004), beyaz ve siyahî üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük seviyelerini incelemiştir. Farklı ırktan öğrenciler arasındaki güçlülük düzeyinin incelendiği araştırmanın bulgularına göre, siyahî öğrencilerin beyaz öğrencilere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük seviyesine sahip oldukları bulunmuştur.

Akgün ve Ciarrochi'nin (2003) çalışmasında öğrenilmiş güçlülük ile öğrencilerin yaşadığı akademik stres arasındaki ilişki incelenmiş ve öğrenilmiş güçlülüğün akademik strese karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kennett ve Keefer (2006) öğrenilmiş güçlülük ve zekanın akademik başarı üzerindeki etkisini incelemişler ve kompleks bir model oluşturmuşlardır. Araştırmanın sonucunda öğrenilmiş güçlülüğün akademik başarıyı etkilediğini bulmuşlardır.

Benzer bir çalışma da Leung ve He (2010) tarafından Çinli 5 ve 6. Sınıf öğrencileri üzerinde yapılmış ve paralel bir sonuç elde edilmiştir. Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek öğrencilerin sınavların, ebeveynlerin yüksek beklentilerinin yarattığı strese karşı başa çıkmada başarılı oldukları araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Bu nedenle akademik yaşantı içerisinde öğrencilerin strese karşı kendilerini korumaları, duygusal ve fiziksel sağlıklılık halinin korunması ve dolaylı olarak akademik başarı için de önemli olduğundan öğrenilmiş güçlülük becerilerini geliştirmeleri önemlidir.

Huang, Sousa, Tu ve Hwang'ın (2005) Tayvanlı kız ergenler üzerinde yaptıkları ve öğrenilmiş güçlülük ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylerin düşük olanlara göre daha az depresif belirti gösterdiğini bulmuştur.

Huang, Guo, Hung, Shih, Lee, Hung ve Huang'ın (2010) göğüs kanseri olan 150 kadın hasta üzerinde yaptığı araştırmada da yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğün hastaların

stresle başa çıkmasını kolaylaştırdığı, özgüvenlerini artırdığı ve kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığı görülmüştür.

Zauszniewski, Musil, Burant ve Au (2014) torunlarını büyüten 102 büyükanneye depresif belirtileri azaltma ve yaşam kalitesini arttırmada öğrenilmiş güçlülük eğitiminin etkili olup olmadığını test eden yarı deneysel bir çalışma yapmışlar ve sonuçta eğitimin etkili olduğunu görmüşlerdir.

Zauszniewski, Lekhak, Burant, Variath ve Morris'in (2016) demans hastalarına bakım veren 138 kadın üzerinde yaptığı deneysel çalışmada, öğrenilmiş güçlülük eğitiminin stres, depresif belirtiler ve negatif duygular üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma sonuçları öğrenilmiş güçlülük eğitime katılan grubun stres düzeyi, olumsuz duygulanım ve depresif belirtilerde azalma gösterdiğini ve eğitimin etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yang, Lai, Yen, Hsu ve Zauszniewski (2017) 12-18 yaş arası seçilen 140 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenilmiş güçlülük ve depresyon ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öğrenilmiş güçlülük ile kendine zarar verme davranışı arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Wang ve Zauszniewski (2018) ön ergenlik döneminde bulunan 361 kişi ve ebeveynleri üzerinde yaptıkları çalışmayla öğrenilmiş güçlülüğün yordayıcılarını bulmayı amaçlamışlardır. Buna göre akademik stres ve iyimserlik öğrenilmiş güçlülüğün anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Li, Theisen, Seo ve Sibley'in (2018) meta-analiz çalışmasının sonuçları, çevresel etkenler ile kişilik özelliklerinin çocukların öğrenilmiş güçlülüğüne katkıda bulunduğunu göstermektedir. Çalışmaların çoğunun aile üyeleri ile kişinin öğrenilmiş güçlülüğü arasında bağ kurduğu belirtilirken ailenin güçlülüğüne ise odaklanılmadığı ve bunun üzerinde daha fazla durulması gerektiği söylenmiştir.

Zauszniewski, Herbell ve Burant (2019) demans hastalarına bakım veren kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenilmiş güçlülük ile spiritüel uygulamalar/pratikler arasında güçlü bir ilişki olduğu ve her ikisinin de algılanan sağlıklılık düzeyi ile benzer ilişkide olduğu ortaya konmuştur. Buna göre spiritüel uygulamaların/pratiklerin öğrenilmiş güçlülüğün kişisel ve sosyal boyutlarının yanında üçüncü bir boyut olarak ele alınabileceği belirtilmektedir.

## **2.2.Aile Bütünlük Duygusu (Family Sense of Coherence)**

Aaron Antonovsky tarafından 1979 yılında yayımlanan “Health, Stress and Coping” isimli kitapta “Salutogenez” kavramı tanımlanmış ve bu kavramdan yola çıkarak bir model oluşturulmuştur (Eren, 2018). Latin kökenli “Salut” sözcüğünden türetilmiştir ve sağlıklı olmak anlamına gelmektedir (Çeçen, 2007).

Yaklaşımına göre bireylerin ve toplumların sağlıklılık halinin sağlanması son derece önemlidir (Çeçen, 2007) ve salutogenez “sağlıklılık” ya da “hastalık” gibi bir durumdan çok yaşam döngüsü boyunca bu ikisi arasında gidip gelen bir süreçtir (Schnyder, Büchi, Sensky ve Klaghofer; 2000). Ayrıca Antonovsky’nin modelinde “İnsanlar neden hasta olur?” sorusundan çok “İnsanlar neden sağlıklıdır?” sorusu sorulur yani modelde hastalıktan çok sağlığa odaklanılmaktadır (Johnson, 2004). Salutogenez, bütünlük duygusunun oluşum sürecinde kişinin yaşantısal deneyimlerinin rol aldığını ifade eder ve çoğu zaman bütünlük duygusuyla eş tanımlanmaktadır (Eren, 2018).

Antonovsky, bütünlük duygusunun çocukluk döneminden itibaren yaşantılarımız yoluyla edindiğimiz tecrübeler sonucu oluştuğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde de devam eden sürecin daha sonra yavaşladığını ama yaşam boyunca devam ettiğini söylemektedir (Nielsen ve Hansson, 2007).

Antonovsky’ye göre bütünlük duygusu, bireyin (1) iç ve dış ortamlardan kaynaklanan uyaranların yapılandırılmış, öngörülebilir ve açıklanabilir olduğuna inandığını; (2) uyaranlar karşısında başa çıkmada kullanabileceği kaynaklara sahip olduğunu; (3) bu uyaranlara karşı koymayı ne derecede anlamlı bulduğunu ifade eden yaygın ve dinamik

bir güven hissi uyandıran global bir yönelim anlamına gelmektedir (Antonovsky, 1993). Bu üç ifade bütünlük duygusunun boyutlarını (anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik, anlamlılık) göstermektedir:

- ❖ **Anlaşılabilirlik**, kavramın bilişsel boyutudur ve bireyin gelecekte karşısına çıkabilecek uyarınları anlaşılabilir, tahmin edilebilir ve yapılandırılmış olarak algılamasını ifade eder.
- ❖ **Yönetilebilirlik**, stresörlerle başa çıkmada araçsal/davranışsal kaynaklara sahip olmayı ifade eder. Kişi başa çıkmada kaynaklara sahip olduğunu fark etmelidir.
- ❖ **Anlamlılık**, stresörlere ya da yaşantıların sonucunda ortaya çıkan olumsuzluklara karşı başa çıkmanın anlamlı olup olmadığına dair algıyı ifade eder ve kavramın motivasyonel boyutudur (Çeçen, 2007).

Kısaca bütünlük duygusu, kişinin stres yaratan olaylara/durumlara karşın dayanabilme gücü veya bu durumlara/olaylara cevap verebilme kapasitesidir (Eriksson ve Lindström, 2005).

Bütünlük duygusu güçlü kişiler stres yaratan uyarınları bir tehdit olarak görmekten çok bir meydan okuma olarak görmektedirler. Bu nedenle güçlü bir bütünlük duygusunun stresin olumsuz etkilerine karşı başa çıkmada dolaylı bir etki gösterdiği söylenebilir (Nielsen ve Hansson, 2007).

Stres bireyler kadar ailelerin de yaşam döngüsünde önemli bir parçayı oluşturmaktadır. Bazen aile içindeki (doğumlar, ayrılıklar, boşanmalar, ölüm) bazen de aile dışındaki değişimlerden (taşınma veya iş değişiklikleri) kaynaklanan her türlü stres ailenin işleyişini etkiler ve bir uyum süreci gerektirir (Aberman, 1986).

McCubbin'e göre ailenin stresle başa çıkması, ailenin organizasyonunu ve birliğini destekleyen, büyüme ve gelişmeyi teşvik eden ve dengeyi sağlayan bir süreçtir. Aileler stresli yaşam olaylarına karşın uyum sağlamak için dengeyi korumaya çalıştığı bu süreçte, kaynaklarını, algılarını ve davranışsal tepkilerini birlikte kullanırlar. Yani başa

çıkma süreci bilişsel ve davranışsal bileşenlere sahiptir (Sahin, Nalbone, Wetchler ve Bercik, 2010).

Ailenin stresle başa çıkması zaman içerisinde kademeli olarak gelişen, şekillenen bir süreçtir. Bu süreçte iletişim ve aile sistemini destekleyici iç kaynakların sürdürülmesi, üyelerin özerkliklerini ve öz saygılarını teşvik etmek, diğer sosyal sistemlerle etkileşime girerek gerekli sosyal desteğin sağlanması ve stres yaratan olayların etkisini kontrol etmeye çalışmak gibi birtakım davranışlar yerine getirildiğinde ailenin başa çıkması kolaylaşabilir (McCubbin ve McCubbin, 1987).

Aile ve stresle başa çıkma konusunda Antonovsky'nin araştırmaları ve ailenin sağlıklılık haline odaklanan modeli (salutojenik model) bireysel anlamda da stresle başa çıkma noktasında önemlidir. Bireyin aileden bağımsız düşünülmemeyeceği göz önünde bulundurulduğunda stresle başa çıkmada bu modelin öğrenilmiş güçlülükle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Antonovsky, bireysel bütünlük duygusuna benzer şekilde ailelerin de bir bütünlük duygusuna sahip olabileceğini belirtmektedir. Aile stresi üzerinde çalışan araştırmacılar "ailenin adaptasyonu" kavramını oluşturmuşlardır. Buna göre adaptasyon aile üyeleriyle aile sistemi arasında ve aile sistemi ile toplum arasında olmak üzere iki seviyedir. Aile üyelerinin genel iyi oluş hali, yaşam memnuniyeti ve stres kaynakları araştırılarak kavramsallaştırılmıştır (Antonovsky ve Sourani, 1988).

Aile bütünlük duygusu, Antonovsky'nin "bütünlük duygusu" kavramına dayanmaktadır ve ailenin dünyaya dair bilişsel algıları ve stres yaratan uyaranlara karşı başa çıkma çabasını ifade etmektedir. Aile bütünlük duygusu değişkeni temelde kurallar ve normlardaki tutarlılık, tarafsızlık ve toplu aile deneyimine anlamlı katılım unsurlarıyla ilişkilidir (Sagy ve Dotan, 2001).

## **2.2.1. Aile Bütünlük Duygusuyla İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar**

### **2.2.1.1. Yurt İçi Araştırmalar**

Literatürde aile bütünlük duygusu ile ilişkili çok az araştırmaya rastlanmıştır. Yurt içindeki araştırmalar incelendiğinde Çeçen'in (2007) kavramla ilgili ilk çalışma olarak öne çıkmaktadır. Araştırmaya göre bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelenmiş, üç değişken birbirleriyle uyumlu bulunmuş ayrıca bu değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada anlamlı bir katkıya sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Turan (2015) evli bireylerde aile bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme ile ilişkisini incelemiş ve bütünlük duygusunun iki alt boyutu ile problem çözme arasında ilişkiye rastlamıştır.

Çamaş (2017) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeyleri ile özyeterlilik, aile bütünlük duygusu, sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aile bütünlük duygusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmayı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Yani aile bütünlük duygusu arttıkça psikolojik destek almaya yönelik damgalamaya karşı duruş güçlenmektedir.

### **2.2.1.2. Yurt Dışı Araştırmalar**

Yurt dışındaki araştırmalara bakıldığında da bu kavramla ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Araştırmaların genellikle bireysel bütünlük duygusuyla alakalı olduğu görülmüştür.

Antonovsky ve Sourani'nin (1988) araştırmasında aile bütünlük duygusu ile aile uyumu/adaptasyonu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bütünlük duygusunun aileye doğru genişletilmesi hedeflenen ve stres altındaki ya da ağır kriz yaşayan 60 aileyle yapılan çalışmada aile uyumu ile aile bütünlük duygusu ilişkili bulunmuştur.

Sagy ve Antonovsky (1992) emekliliğe geçiş dönemindeki bireylerle yaptığı çalışmada bu dönemin yarattığı strese karşı aile bütünlük duygusunun etkili olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuca göre stresle aile bütünlük duygusunun negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

Wickens ve Greef (2005) bireysel bütünlük ile aile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlandığını bildirmiştir. McCubbin (1979) ise ailenin içsel ve dışsal uyaranların yarattığı strese karşı başa çıkabilmesi ve uyumu yeniden sağlayabilmesi için ailenin iç kaynaklarını kullanması gerektiğini ve yaşanan değişimleri kontrol edebilmesi gerektiğini belirtmiştir.

McCoy (2004) aile bütünlük duygusu güçlü olan kalp hastalarının ameliyattan sonra uyumlarının diğer hastalara göre daha kolay olduğunu belirtmektedir. Aile bütünlük duygusunun güçlü olması ayrıca aile direncini de artırmakta ve stresle baş etmeyi de kolaylaştırmaktadır.

Ngai ve Ngu (2016) hamilelerle yaptıkları deneysel çalışmada aile bütünlük duygusunun aile ve evlilik işlevselliğini artırdığını bulmuşlardır. Ayrıca ebeveynlik sürecindeki uyumu artırdığını da belirtmektedirler.

Hsiao, Lu ve Tsai (2018) şizofreni hastaları üzerinde yaptıkları araştırmada aile bütünlük duygusunun yaşam kalitesine etkisini araştırmışlar ve aile bütünlük duygusunun yaşam kalitesine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

### **2.3.Aile İçi İletişim**

İletişim, anlamların yaratıldığı, paylaşıldığı, yorumlandığı ve yeniden düzenlendiği sembolik ve işlemsel bir süreci ifade etmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1993; Galvin, Braithwait ve Bylund, 2015; Segrin ve Flora, 2005). Verilmek istenen mesajın ya da anlatılmak istenen anlamın sembollerle iletilmesi, iletişimin sembolik olduğu iddiasının kanıtı olarak gösterilmektedir. Harfler, sayılar, kelimeler, sözel olarak gösterilen



davranış örüntüleri sembollerin örnekleridir (Galvin, Braithwait ve Bylund, 2015). Watzlawick, Beavin ve Jackson (1967), iletişim süreci içerisinde sembollerini dijital kod olarak nitelendirmiştir. Dijital kodlar kültüre bağılı olarak değişiklikler gösterebilirler. Sözel ifadelerin ya da dijital kodların dışında bir de sözel olmayan ancak iletişimde en az sözel ifadeler kadar önemli yeri olan jest, mimik, duruş, göz teması gibi kodlar vardır. Bunlara analog kodlar denilmektedir ve özellikle aile içi iletişimde sözel olmayan ifadeler ya da analog kodlar fazlasıyla kullanılır. Örneğin, yeni doğan bir bebekle ebeveynleri arasındaki iletişimin tamamına yakını analog kodlarla sağlanır. Anne babalar bebeğin yüz ifadeleri üzerinden iletişim kurmaya çalışırlar (Segrin ve Flora, 2005).

İletişim karşılıklı bir süreç olup (Williams, 1979), kişinin aktarmak istediği mesajın diğer tarafça anlaşıldığı ve diğer tarafın aktarmak istediği mesajın da kişi tarafından anlamlandırıldığı bir durumdur. Karmaşık ve sürekli bir aktarım içeren iletişim sürecinin başarılı olabilmesi tarafların aldıkları geribildirimlere ve bunları yorumlamalarına bağılıdır. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide aktarılan mesajların ne anlama geldiğinin hem anne baba hem de çocuk tarafından anlaşılması ilişkinin niteliğini belirleyici rol oynayabilir (Segrin ve Flora, 2005).

Aile iletişiminin niteliği tek bir etkileşim ya da bir aile üyesinin vasıtasıyla anlaşılacak yerine ailenin bütününe odaklanılarak anlaşılmalıdır. Ailenin çocuk için oluşturduğu ortama göre genel iletişim kalıplarının gözlemlenmesiyle birlikte iletişimin niteliği anlaşılabilir. Bazen iletişim süreci anne-çocuk, baba-çocuk ya da eşler arasında ikili olarak meydana gelse bile ailenin genelinde bir etki yarattığından aile sistemine, yapısına bakılması aileyle ilgili daha sağlıklı bir izlenim edinilmesine yardımcı olabilir (Segrin ve Flora, 2005). Bazı aileler çocukları kendi fikirlerini ve ideallerini açıkça ifade etmeleri için cesaretlendirip desteklerken bazıları da otoriter tutumlar sergilemeleri sebebiyle çocukların etkileşim kurmaktan kaçınmalarına neden olabilir. Aile içi iletişimin anlaşılması için aile ortamının bu şekilde sınıflandırılması kolaylık sağlayabilir (Ritchie ve Fitzpatrick, 1990).

Aile içi iletişim kalıpları, ailenin içsel süreçleri ve iletişim modelleri hakkında ipucu verebilir. Çocuklar da diğer aile üyeleri gibi ailedeki iletişim şemalarını gözlemleyerek

davranışlarını yorumlama becerisi elde edebilirler. Ayrıca diğer ailelerin de iletişim şemalarından yola çıkarak da bu değerlendirmeleri yapmayı öğrenebilirler (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Sonuçta aile içi ilişkilerin çocuk tarafından gözlemlenmesi, çocuğun sosyal bağlamda kullanacağı iletişim yollarını da etkilemekte ve sosyalizasyon sürecinde bu ilişkiler etkili olmaktadır (Koerner ve Fitzpatrick, 2002).

Çocuğun sosyalizasyonu ve iletişim becerilerini edindiği ve şekillendirdiği ilk ortam olması açısından aile çok kilit bir yerdedir. Ailenin çocuğun sosyal bağlamda sağlıklı etkileşimler gerçekleştirebilmesi için önemli olduğu ve misyonlarından/işlevlerinden (Whitchurch ve Dickson, 1999) birinin de bu olduğu söylenebilir (Barbato, Graham ve Perse, 2003). Bu nedenle aile içi iletişim araştırmaları ya da bununla ilgili öne sürülen fikirler çok değerlidir. Nitekim, aile üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar iletişimin aile bağlamında gelişimi, önemi, ebeveyn çocuk ilişkilerine etkisi, stresle başa çıkmadaki fonksiyonu gibi alanlarda yoğunlaşmışlar ve çalışmalar yapmışlardır.

### **2.3.1. Aile İçi İletişim Teorileri**

İletişim süreçlerinin aile bağlamında nasıl gerçekleştiği ve fonksiyonlarıyla ilgili birçok yaklaşım mevcuttur. Aile sistemler teorisi, sembolik etkileşim teorisi, diyalektik yaklaşım, bağlanma teorisi, sosyal öğrenme teorisi gibi başlıca teorilerin perspektifinden aile etkileşimleri anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

#### *Aile Sistemleri Teorisi*

Genel olarak ele alındığında bir sistem, çevreyle (Bertalanffy, 1975) ve kendi aralarındaki ilişkilerle birlikte bir bütünü oluşturan nesnelere kümesi olarak adlandırılabilir (Hall ve Fagen, 1956; Akt. Bavelas ve Segal, 1982). Aile bağlamında tanımlanırsa sistem, aralarında özel ilişki örüntüleri olan bir grup üye tarafından oluşturulan ve ilişkilerin üyeleri tarafından kurulduğu, sürdürüldüğü, düzenlendiği bir kümedir (Bavelas ve Segal, 1982). Aile sistemleri teorisi, aile sisteminin iç ilişkilerinin, diğer aile sistemleriyle ve üst sistemlerle olan ilişkilerinin anlaşılması için önemli fikirler öne sürmüştür (Whitehead, 1988).

Birçok sistem bulunmasına karşın (Bertalanffy, 1972) aile sistemi, diğerlerinden kendisini ayıran bazı özelliklere sahip olmasıyla özel bir yere sahiptir. Açık ve sürekli etkileşimin bulunduğu bir sistemin (Broderick, 1993; Akt. Segrin ve Flora, 2005, s.29) doğal bir özelliği olarak aile çevreden girdiler alır ve bunlara karşılık geribildirimlerde bulunur (Bavelas ve Segal, 1982). Burada aile sisteminin açık bir sistem olması sebebiyle sınırlardaki geçirgenliğe dikkat etmek gereklidir. Sınırların belirgin olması aile üyelerinin kendi aralarındaki ve çevreyle olan iletişim ve ilişkilerinin gelişmesine imkân tanır (Gladding, 2011). Aşırı derecede açık ailelerde sınırlar genellikle belirsizdir ve aile dışındaki bireylerin sisteme giriş çıkışları oldukça kolaydır. Daha kapalı olan ailelerde ise sistemi korumaya yönelik bir çaba ve yabancıların sisteme dahil olmasına karşı olduklarının dışarıya açık bir şekilde iletilmesi söz konusudur. Sınırların belirginliği konusunda gösterilen açık tavır aynı zamanda ailedeki kuralların da göstergesidir (Segrin ve Flora, 2005, s.28-30).

Sistemin korunması ve üyelerin sağlıklı etkileşim kalıpları kullanması için kurallar önemli bir etkidir. Sistem içindeki ilişkileri düzenlemesi açısından da yine kilit bir yere sahiptir. Sistemin iç ilişkileri kadar sistem ve diğer sistemler arasındaki ilişkilerin de düzenlenmesi gerekir. Açık bir sisteme sahip olan aile diğer sistemlerle de sağlıklı ve devam eden bir etkileşim örüntüsü geliştirmek ve kendisini korumak amacıyla da kuralları ve bazı davranış kalıplarını ortaya koyarlar (Segrin ve Flora, 2005, s.28-30).

Sistem perspektifinden aile iletişim süreciyle ilgili bazı özelliklerin açıklanması sürecin daha iyi anlaşılması açısından önemlidir. Bunlar, karşılıklı etki, bütünlük, öz düzenleme, açıklık, etkileşimli karmaşıklık, çok yönlülük, geribildirimdir ve şu şekilde açıklanabilirler (Galvin, Braithwait ve Bylund, 2015; Segrin ve Flora, 2005, s.30-49):

- Karşılıklı etki: Sistemin parçaları birbirine bağlıdır. Parçaların aralarındaki bu ilişkiden dolayı herhangi bir parçayı etkileyen bir değişken sistemin diğer parçalarını da etkiler (Whitchuch ve Constantine, 1993). Örneğin, aile üyelerinden birinin üniversiteyi kazanması, askere gitmesi, işten atılması, evlenmesi gibi olaylar aile üyelerinin tamamını etkiler.

- **Bütünlük:** Aile sisteminin kendisi parçalarından daha büyüktür. Bireyler ve onların kendi aralarındaki etkileşimleri ailenin karakteristik özelliklerini yansıtır. Diğer bireyler ailenin özelliklerini bütüne bakarak anlamlandırır. Bütünün özellikleri her zaman üyelerin bireysel özelliklerini yansıtmayabilir.
- **Öz Düzenleme:** Aileler birlikte yaşamının bir gerekliliği olarak davranışların koordine edilmesini sağlamak zorundadır. Bu koordinasyon sürecini yönetmeyi birlikte öğrenirler ve davranış kalıplarını da birlikte yaratırlar. Bu davranış kalıpları ve koordinasyon süreçleri aileler arasında farklılıklar gösterse de aile sistemleri hayat boyu geçirdikleri süreçler içerisinde belli iletişim kalıpları geliştirirler. Aslında bunlar her ailede bulunan ve tekrarlayan kalıplardır ve “rutin” (Baxter ve Clarke, 1996) olarak isimlendirilirler. İletişim kalıpları da bu noktada belli davranışlara odaklanarak aileyi tanımaya yardımcı olur.
- **Etkileşimli karmaşıklık:** Her bir davranış kendinden sonraki davranışları etkiler ve kendinden önce meydana gelen davranışlara da cevap verir. Sistemsel bakış açısı klasik bir sebep-sonuç ilişkisinden daha karmaşık olan bir ilişkiler ağı olduğunu belirtir. Bu terimle ifade edilmek istenilen aile ilişkilerinde tüm üyelerin rol oynadığı karmaşık bir durumun varlığıdır. Ailede bir sorun yaşandığında sorunun kaynağı bir üyenin davranışları üzerinden görülmemelidir çünkü sistemin parçalarının birbirleriyle kurduğu kompleks ilişkiler sorunun sorumluluğunun bir ya da birkaç üyeye yüklenmesinin anlamsız olduğunu göstermektedir.
- **Açıklık:** Aileler daha büyük bir sistemin parçasıdır ve varlığını ya da işlevselliğini koruyup sürdürebilmek için diğer sistemlerle ilişki kurmak zorundadır. Bazı aileler bunu kolaylıkla sağlayabilirken bazıları da buna direnç gösterebilir.
- **Çok Yönlülük:** Ailelerin belli bir amaca ulaşmalarının birçok yolu vardır (Whitchuch ve Constantine, 1993). Aynı girdi kümesi farklı çıktılara yol açabilir. Mesela çocuğa ilgi gösterilmesi bir aile tarafından fiziksel yakınlık

olarak algılanabilirken bazı aileler bunu harçlığın artırılması, ekonomik açıdan destek olarak algılayıp buna uygun davranışlar gösterebilir.

- Geribildirim: Aileler sürekli bir geribildirim döngüsü içerisinde. Çıktıları değerlendirir ve kendi kalıplarına uymuyorsa yeni bir girdi yoluyla süreci devam ettirir. Bu durum çocuk ile aile arasındaki ilişkide sıkça görülmektedir. Örneğin, aile çocuğun bir davranışından rahatsızlık duyuyorsa davranışlarını düzeltmesini isteyebilir ve uygun bir davranış geliştirene dek ödül ceza mekanizmasını uygulayabilir.

### *Olson'un Döngüsel Modeli*

Modele göre iletişim, “ailelerin değişen tercihlerini, ihtiyaçlarını ve duygularını paylaşmak için kullandıkları bir mekanizmadır” (Barnes ve Olson, 1985). Orijinal versiyonunda bağlılık ve uyum sağlayabilirlik olmak üzere iki boyut olsa da (Olson, 1979; Akt. Schrodt, 2005) bu iki boyut arasında kolaylaştırıcı işlev gören ve model için kritik bir önemi olan (Barnes ve Olson, 1985) üçüncü bir boyut olarak iletişim de yer almaktadır (Whitchuch ve Constantine, 1993).

Ailenin işlevleri üzerinde yoğunlaşan ve aileyi bir sistem olarak kabul eden modelde, iletişimin aile işlevlerini kolaylaştırdığı; etkin dinleme becerilerinin kullanılmasının, kendini açıkça ifade etmenin, saygı çerçevesinde ifadeler kullanmanın, mesajları açık bir şekilde iletmenin işlevselliği artırdığı belirtilmektedir (Schrodt, 2005). Olumsuz iletişim kalıplarına sahip ailelerin ise bağlılık ve uyum sağlama düzeylerini negatif yönde etkilediği ifade edilmektedir (Barnes ve Olson, 1985).

### *Sembolik Etkileşim Teorisi*

Sosyolog Ernest Burgess aileyi etkileşim çerçevesinde ele almış ve “etkileşim içerisindeki kişilikler birliği” olarak nitelendirmiştir. Ona göre aile birlikte “yaşayan, büyüyen ve gelişen bir şeydir”. Bu sebeple Burgess aile iletişimi araştırmaları için önemli bir tanımlama yapmıştır (Whitchurch ve Dickson, 1999).

Aile iletişimi perspektifinden sembolik etkileşim teorisi ailenin tanımlanması ve aile içindeki etkileşimlerin anlamlarının anlaşılması için önemlidir (Galvin, Braithwait ve Bylund, 2015). Sembolik etkileşim teorisi, aile üyelerinin sosyalizasyonu, ailenin kimliği, yaşanan olayların sembolik değerlendirmeleri gibi konularda rehberlik etmiştir. Bu teoriye göre, iletişim sürecinde anlam öznel ve dinamiktir. Bu özellik bazen araştırmalarda ailedeki sembollerin anlaşılmasının zorluğundan dolayı dezavantaj yaratabilmektedir (Segrin ve Flora, 2005, s.33-37).

### *Diyalektik Yaklaşım*

Diyalektik yaklaşım temelde iki kavram temelinde inşa edilmiştir: Çelişki ve süreç. Süreç kavramı, gelişimsel bir değişimi ele alır. Bu değişimler çelişkilerle uğraşmanın ve ortaya çıkan gerginliğin bir sonucudur. Çelişki ise birbirine bağlı ve zıt iki eğilimi işaret eder (Baxter, 1990).

Bochner ve Eisenberg bu yaklaşımı biçimsel olarak açıklamış ve aile sisteminde iki temel diyalekt olduğu varsayımını ileri sürmüştür: Entegrasyona karşı farklılaşma ve değişime karşı istikrar. Entegrasyona karşı farklılaşma diyalektinde, aile üyelerinin her birinin kendi kimliklerinin yanında ailenin kimliğine de uygun davranışlar sergilemeyle ilgili çabalar ifade edilir. Ailenin fonksiyonlarından birisi bireylerin kendi kimliklerini kazanarak özerkliklerini elde etmelerini desteklemektir. Ancak bir yandan da herhangi bir üyenin ailenin genel kimliğine aykırı hareket etmesi istenmez ki bu da bir çelişki yaratmaktadır. Değişime karşı istikrar da ise ailelerin rutin haline gelmiş davranış örüntüleri ile değişim arzusu arasındaki gerilim ifade edilmektedir. Aileler belli bir düzeyde istikrar isterler yani yemek saatlerinin aynı olması ya da akşamları tv izlemek gibi. Ancak diğer yandan bazen istedik bazen de yaşam döngüsü çerçevesinde yaşanan değişiklikler ailenin bunlara uyum sağlamasını gerektirmektedir. Bu adaptasyon sürecinde aileler gelenekleri ve rutinleriyle değişim arasında kalmaktadır (Segrin ve Flora, 2005, s.45-49).

Başka bir görüşe göre aile işleyişinde özerkliğe karşı bağıllık, açıklığa karşı kapalılık ve öngörülebilirliğe karşı yenilik olmak üzere üç temel diyalekt vardır. İlk diyalekt genelde ergen-ebeveyn ilişkilerindeki çatışmaların merkezidir. Özerkliğini elde etmeye çalışan

ergen ile onu ailenin kurallarına bağı kalmasını sağlayarak sistem içinde tutmaya çalışan ebeveynlerin çatışması aile ilişkilerindeki sık karşılaşılan bir çelişkidir (Baxter, 1990). İkinci olarak, taraflar arasında açıklık, yakınlık kurulması için önemlidir ancak bazen ilişkilerde hem kişi için hem de diğer üyeler için açıklık zafiyet yaratabilir. Son olarak da aile istikrar, ritüellere bağlılık isterler ama diğer yandan değişim ve heyecan arzusu da çelişki meydana getirir (Galvin, Braithwait ve Bylund, 2015).

### *Sosyal Öğrenme Kuramı*

Albert Bandura'ya (1977) göre birçok farklı davranış modellerin gözlemlenmesi yoluyla öğrenilebilir. Kişi kendi yaşadığı olayların sonuçlarına göre pekiştirme sonucu da bu davranışları öğrenebilir, modelleme yoluyla ya da direkt olarak modelin öğretimi yoluyla da öğrenebilir. Öncelikle gözlemlenen davranışın sonucunun gözlemleyen kişi tarafından fark edilir olması önemlidir. Modelin davranışı sonucu olumlu ya da olumsuz bir sonuç ortaya çıkabilir. Her iki durum da gözlemci için pekiştirme görevi görüp onu motive ederse öğrenme gerçekleşmiş olur.

Modelleme süreci bir davranışın öğrenilmesi için özellikle çocuklar için oldukça önemlidir. Modelin davranışlarının sonucu pozitif olduğunda çocuk da bu davranışı uygulamak için motive olur. Çocukların sosyalizasyon sürecinde (Bandura, 1969) de modelin davranışlarının sosyal bağlamı kritiktir. Model ebeveyn ise –genellikle ebeveyn olmaktadır- ebeveynin işlevsel davranış örüntüleri çocuğun da bu davranışları edinmesi için katalizör olabilir. Ancak işlevsel olmayan sosyal davranışlar gösteren bir ebeveyni gözlemleyen çocuk sonuç olumlu ya da olumsuz olsun işlevsel olmayan davranışları öğrenebilir. Örneğin, ebeveyn sosyal ortamlardan kaçınma davranışı gösteriyor ve sonucunda bir rahatlama hissediyorsa ve çocuk bunu gözlemliyorsa bunun olumlu bir davranış olduğunu düşünüp ebeveynini modelleyebilir (Arroyo, Nevárez, Segrin ve Harwood, 2012).

Ebeveyn tutumlarının açıklanmasında ve aile içi etkileşim örüntülerinin etkisinin açıklanmasında sosyal öğrenme teorisinin öne sürdüğü fikirler önemlidir. Pek çok araştırma, birçok insanın ebeveynliği kendi ebeveynlerinden modelleme yoluyla öğrendiğini ya da aile üyeleriyle iletişimindeki kalıpları kendi ailelerindeki kalıpların

gözlemlenmesiyle öğrendiklerini göstermektedir. Elbette ebeveynlik tutumları ya da iletişim kalıpları sadece modelleme ile öğrenme yoluyla açıklanamaz ancak bunun etkili bir değişken olduğu söylenebilir (Segrin ve Flora, 2005). Ancak olumlu aile iletişiminin üyelerin birbirleriyle olan bağlarını ve özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisini kuvvetlendirdiği ifade edilebilir (Arroyo, Nevárez, Segrin ve Harwood, 2012).

### *Bağlanma Kuramı*

Çocukla ebeveyn arasındaki bağlanma ilişkisinin çocuğun sosyalleşmesi sürecinde önemli bir role sahip olduğu söylenmektedir (Richters ve Waters, 1991). Bowlby'nin bağlanma kuramı da erken ebeveyn çocuk etkileşiminin ilerleyen yıllarda çocuğun sosyal bağlamdaki davranışları için bir çerçeve oluşturduğunu belirtmekte ve ebeveyn-çocuk iletişimi ile ilgili birçok fikir ortaya atmaktadır (Bowlby, 1969; 1973; 1980; Akt. Segrin ve Flora, 2005, s.41).

Ebeveynlerin çocuklarıyla ilk yıllardaki etkileşimi çok kritik bir öneme sahiptir. Kurama göre, kendisine bakım veren kişiyle/ebeveyniyle güvenli bir bağlanma gerçekleştiren çocuk ebeveyniyle olumlu bir iletişim kurar. Güvensiz bağlanmada ise iletişim kurarken kendilerini geri çekme eğilimi gösterirler ya da kaçarlar (Santrock, 2011). İlk yıllardaki iletişimin niteliği ileriki yıllarda çocuğun diğerleriyle kurduğu ilişkileri ve kullandığı iletişim modellerini de etkilemektedir (Segrin ve Flora, 2005, s.44-45).

Yaşamın ilk yıllarında bağlanma figürü ebeveynken, çocukluk çağından sonra bağlanılan kişi eş veya romantik ilişki yaşanan kişi olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu ilişkilerde eşlerin bağlanma stilleri aralarındaki iletişimi etkilemektedir. Güvenli bir bağlanma geliştiren kişiler daha kolay bir şekilde olumlu iletişim ve ilişki kurmaktadır (Feeney, 1994).

### **2.3.2.Aile İçi İletişim ve Ergen**

Çocuklarla ilişkiler aileler için önemli olduğu kadar daha geniş ve üst bir sistem olan toplum açısından da önemlidir. Çocuk yetiştirmek zor ve sorumluluk isteyen bir süreci



ifade etmektedir. Bu nedenle ebeveynlere büyük bir iş düşmektedir. Ailenin işlevselliğini sağlamak ve çocukla/ergenle ilişkileri düzenlemek anne babanın elindedir. Ancak çocuğun sağlıklı bir şekilde yetişmesi, sosyo-kültürel yapı içerisinde sağlıklı etkileşimler kurabilmesi için ebeveynlerin de kendi ilişkilerindeki süreçleri fonksiyonel bir biçimde yönetebilmeleri ve işlevsel iletişim kalıpları oluşturmaları gerekmektedir (Görgün-Baran, 2004).

Aile içi iletişim, çocukların ve ergenlerin kişisel ve sosyal gelişimi için kritik bir role sahiptir (Şahin ve Aral, 2012). Ergenle diğer aile üyeleri arasındaki ilişkilerin niteliğinde etkindir ve aile sisteminin geneline etki eder. Ailelerin sağlıklı/işlevsel olabilmeleri için aile üyeleri arasındaki iletişimin de sağlıklı ve fonksiyonel olması gerekmektedir.

Aileler fonksiyonel bir iletişim için çocuklarıyla etkileşimlerinde onların gelişim dönemlerine uygun bir dil kullanmalıdır. Çocuğun duygu ve düşüncelerinin anlaşılması ilişkileri kuvvetlendireceğinden, çocuğun kendini ifade etmesine izin verilmeli ve bunun için teşvik edilmelidir. Bu süreçte anne baba çocuğa zaman ayırarak onu dinlemelidir (Tezel, 2004). Ayrıca ebeveynler arasındaki iletişimin niteliği ve evlilik ilişkisinin fonksiyonel olması da çocukların yetişme süreci ile ergenlerin psikolojik sağlığı açısından önemlidir (King, Radpour, Naylor, Segal ve Jouriles, 1995). Satir, ergenlerdeki ruhsal rahatsızlıkların çoğunun işlevsel olmayan eş ilişkileri ve aile içi iletişim tarzları sebebiyle ortaya çıktığını belirtmiştir (Matteson, 1974).

Anne baba arasındaki çatışmalar çocuk/ergen üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Anne babasının çatışmasına şahit olan çocuklar olumsuz duygusal tepkiler vermekte, psikolojik uyum düzeyleri ve gelişimleri negatif yönde etkilenmektedir. Ayrıca evlerinde yüksek çatışma ortamı olan çocukların anne babalarını modelledikleri bu sebeple akranları ve çevrelerine karşı agresif ve çatışmacı tavırlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Sillars, Canary ve Tafoya, 2004).

Fikirlerin ve duyguların açıkça ifade edilmesi, aile memnuniyeti, ailenin koruyucu işlevi, çatışmaları yönetmeyle tanımlanan iletişim süreçleri, ergenlerde riskli davranışları azaltmaktadır. Riskli davranışların kontrolünde aile içi iletişim ve diğer sistemlerle iletişim önemli bir etki göstermektedir. Zayıf bir ebeveyn-ergen iletişimi

riskli davranışlarla ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle ebeveynler ile ergenler arasındaki iletişimin kuvvetlendirilmesi bireysel risk faktörlerini etkilemektedir. İletişimde güçlenmeyle akademik başarıda artış, aileye bağlılığın güçlenmesi, benlik gelişiminin olumlu etkilenmesi (Noller ve Bagi, 1985) gibi gelişimler sonucu risk faktörleri azalmaktadır (Riesch, Anderson ve Krueger, 2006).

Aile içi iletişimde anne baba tutumları oldukça önemlidir (Şahin ve Aral, 2012). Açık, destekleyici iletişime sahip, ergenin özerkliğini kazanması için cesaretlendirici anne baba tutumunun olduğu, özgürlükçü ilişkilerin var olduğu ailelerde ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Aile içinde güçlü iletişim kanallarının varlığı benlik saygısını artırmaktadır (Demo, Small ve Savin-Williams, 1987). İşlevsel olmayan eş ilişkileri ve aile içi iletişim ise ergenlerde benlik saygısını negatif yönde etkilemektedir (Matteson, 1974). Benlik saygısının düşük olması aynı zamanda depresyon ve anksiyeteye ilişkili bulunmuştur. Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireylerin stresle başa çıkmada başarılı olamadıkları ve depresyonla anksiyeteye yatkınlık gösterdikleri görülmüştür. Dolayısıyla aile içi iletişim kalıplarının ergenlerin kişilik gelişimlerini ve ruh sağlığını etkilediği söylenebilir (Huang, 1999).

Sonuç olarak aile içi iletişim, ergen ile ebeveynler arasındaki ilişkilerin düzenlenmesinde ve ergenlerin sorunlarının çözümünde hatta sorunların ortaya çıkmadan önlenmesinde, sağlıklı bir aile ortamının oluşturulması ve devam ettirilmesinde kilit bir faktördür (Cüceloğlu, 2011).

Sağlıklı bir iletişimin ergenlerde yarattığı olumlu etkilerden ve ergen tarafından sağlıksız olarak algılanan aile içi iletişimin de olumsuz etkilerinden yukarıda bahsedilmiştir. Bu nedenle anne babaların sağlıksız iletişim kalıplarından uzak durmaları, çocuklarını gerçekten dinlemeleri ve onu kabul etmeleri ilişkilerin kuvvetlenmesini sağlayacaktır. Aile içi iletişimin fonksiyonelliğinin artırılması için eğitim çalışmalarının yapılması birçok davranış probleminin azaltılmasında ve bireylerin kişilik özelliklerinin sağlıklı gelişiminde rol oynayabilir. Araştırma çerçevesinden bakıldığında ise öğrenilmiş güçlülük ve aile bütünlük duygusunun gelişiminde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### **2.3.3. Aile İçi İletişimle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar**

#### **2.3.3.1.Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Öztürk'ün (2006) araştırmasında aile içi iletişimin ergenlerin duygusal sağlığına etkisi incelenmiştir. Seçilen öğrencilerin ebeveynlerine iletişim eğitim programı verilmiş ve etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre aile içi iletişimin fonksiyonelliği duygusal sağlığı olumlu etkilemektedir.

Karaca (2010) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada aile içi iletişim ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ailede sağlıklı iletişim kalıplarının olmasının madde bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Atan'ın (2016) deneysel çalışmasında 24 ebeveyn aile içi iletişim eğitim programına alınmış ve verilen eğitim sonucunda iletişimin çocukların sosyal duygusal uyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, aile içi iletişim ile sosyal duygusal uyum arasında deney grubu lehine pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Özkurt ve Camadan (2018) ortaokul öğrencilerinin aile içi iletişimleriyle sosyal uyum durumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlara göre aile içi iletişim düzeyi arttıkça sosyal uyum da artmaktadır.

Şereflioğlu (2018) 14-20 yaş arası ergenlerle yaptığı çalışmada ebeveynler ile çocuk arasındaki iletişimin benlik saygısı, depresyon ve stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Sonuca göre, anne baba ile çocuk arasındaki iletişimin sağlıklı olması stres ve depresyon düzeyiyle negatif yönde, benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkilidir.

Demir (2018) aile içi iletişimin öğrencilerin eğitim başarısına etkisini araştırmış ve iletişimdeki sağlamlık düzeyi ile akademik ortalama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

#### **2.3.3.2.Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Rueter ve Koerner (2008) ergenlik döneminde giderek artan ve ciddi bir sorun olarak görülen depresyonun, ailedeki etkileşim süreçlerinin ve anne babanın davranışlarının niteliği ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca ailenin iletişim kalıplarının uyum düzeyiyle de ilişkili olduğu ve ailelerin ergenlik dönemindeki bireyle açık, destekleyici

bir iletişim stili benimsemesinin çocuk/ergenlerin genel uyum düzeylerini artırdığı belirtilmektedir. Bu da ergenin stresin getirdiği olumsuz etkilere karşı direnç göstermesini ve stresle başa çıkmasını kolaylaştırabilir (Shulman, Seiffge-Krenke ve Samet, 1987; Sheeber, Hops ve Davis, 2001).

Acuna (2014) tez çalışmasında travma sonrası stres bozukluğu yaşayan ergenlerle çalışmış, aile içi iletişimin travma sonrası görülen stresle negatif yönde ilişkisi olduğunu gözlemlemiştir.

Pettigrew, Shin, Stein ve Van Raalte'nin (2017) yaptıkları araştırma ergenlerde pozitif aile içi iletişimin alkol kullanımını azalttığı ve sosyalleşmede destekleyici bir rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tabak ve Mazur (2016) ergenlik çağındaki öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada özellikle okul yaşamından kaynaklı stresin yarattığı somatik şikâyetler ile aile içi iletişim arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aile içerisinde destekleyici iletişim kalıbı bulunan öğrencilerin düşük düzeyde strese sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Prabandani ve Santoso (2017) ergenlerin akranlarıyla olan etkileşimi ve benlik gelişimleri ile aile içi iletişimlerdeki yoğunluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre ebeveynlerle çocuklar arasında yoğun bir iletişim kurulması benlik gelişimini ve akranlarla etkileşimi olumlu etkilemektedir.

Lester, Pearce, Waters, Barnes, Beatty ve Cross'un (2017) çalışması aile içi iletişimin niteliğinin okullardaki zorbalığın azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin geliştirilmesine yönelik bir çalışma yapılmış ve zorbalığın iletişimdeki artışla birlikte azaldığı gözlemlenmiştir.

Bireda ve Pillay (2018) ergenlerle aileleri arasındaki iletişimin açık olmasının ergenlerin iyi oluşları ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca bu araştırmaya göre kızlar erkeklere göre aileleriyle olan iletişimlerini daha açık olarak algılamaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordamada aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişimin rolünün inceleneceği ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

İlişkisel tarama modelinin korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki türü vardır. Korelasyon türü modelde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişimin nasıl olduğu incelenirken, karşılaştırma türünde en az iki değişken arasında bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre gruplar arasında fark olup olmadığı incelenir (Karasar, 1995'ten aktaran Gençtürk ve Memiş, 2010).

#### 3.2. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2017–2018 Eğitim Öğretim yılında İstanbul'un Pendik ilçesinde devlet okullarında öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

Bu evren içinden çok aşamalı örnekleme yöntemiyle önce liseler türlerine göre tabakalanmış daha sonra küme örnekleme yöntemiyle liselerin 1,2 ve 3. sınıflarında öğrenci seçimi yapılarak ölçekler uygulanmıştır. Toplam 8 anadolu lisesinden 2'si, 16 imam-hatip lisesinden 4'ü ve 32 meslek lisesinden 8'i random (rastgele) seçilmiştir. Evrende bulunan yaklaşık 30.000 öğrenci içinden 500'ü araştırmaya alınmış ancak 441 öğrencinin verisi sağlıklı bulunarak analiz edilmiştir. Büyüköztürk'e (2015) göre evren büyüklüğünün 30.000 ve % 5 hata payının olduğu bir çalışmada 379 veri yeterli olacaktır (s.98). Buna göre alınan örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir.

**Tablo 2.Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler**

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
<i>Cinsiyet</i>		
Erkek	217	49,2
Kız	224	50,8
<i>Sınıf Düzeyi</i>		
9.sınıf	111	25,2
10.sınıf	186	42,2
11.sınıf	144	32,7
<i>Lise Türü</i>		
Anadolu Lisesi	147	33,3
Meslek Lisesi	148	33,6
İmam-hatip Lisesi	146	33,1
<i>Babanın Mesleği</i>		
İşsiz	9	2,0
Öğretmen	5	1,1
Emekli	48	10,9
Esnaf	32	7,3
İşçi	145	32,9
Memur	40	9,1
Serbest meslek	162	36,7
<i>Annenin Mesleği</i>		
Ev hanımı	352	79,8
Öğretmen	4	,9
Emekli	3	,7
Hemşire	2	,5
İşçi	48	10,9
Memur	5	1,1
Serbest meslek	27	6,1
<i>Babanın Eğitim Durumu</i>		
Okuryazar değil	4	0,9
Okuryazar	54	12,2
Ortaokul	203	46,0
Lise	126	28,6
Üniversite ve üstü	54	12,3
<i>Annenin Eğitim Durumu</i>		
Okuryazar değil	22	5,0
Okuryazar	68	15,4
Ortaokul	264	59,9
Lise	68	15,4
Üniversite ve üstü	19	4,3

<i>Aile Tipi</i>		
Çekirdek Aile	394	89,3
Geniş Aile	47	10,7
<i>Ailenin Gelir Durumu</i>		
Düşük	7	1,6
Ortanın altı	35	7,9
Orta	304	68,9
Ortanın üstü	81	18,4
Yüksek	14	3,2

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik özelliklere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin 217’si (%49,2) erkek, 224’ü (%50,8) ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemin cinsiyet dağılımı birbirine yakın olmakla birlikte kız öğrencilerin ağırlıklı olduğu görülmektedir. Örneklemini oluşturan grubun 111’i (%25,2) 9.sınıf, 186’sı (42,2) 10.sınıf, 144’ü (32,7) ise 11.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemin tamamı devlet okullarında okuyan öğrencilerden seçilmiştir. Tabloda görülen oranlara bakıldığında en yüksek orana 10.sınıf öğrencileri sahiptir. Örneklemini oluşturan grubun 147’si (33,3) Anadolu lisesi, 148’i (33,6) meslek lisesi, 146’sı (33,1) imam-hatip lisesi öğrencileridir. Oranlar birbirine çok yakın olmakla birlikte meslek lisesi öğrencilerinin araştırmada ağırlıklı olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde öğrencilerin 9’unun (%2) babası işsizken, 5’inin (%1,1) babası öğretmen, 48’inin (% 10,9) emekli, 32’sinin (%7,3) esnaf, 145’nin (%32,9) işçi, 40’mın (%9,1) memur, 162’sinin (%36,7) babası ise serbest meslek grubundadır. Örneklemini oluşturan öğrencilerin 352’sinin (%79,8) annesi ev hanımı iken, 4’ünün (% 0,9) annesi öğretmen, 3’ünün (% 0,7) emekli, 2’sinin (% 0,5) hemşire, 48’nin (%10,9) işçi, 5’inin (%1,1) memur, 27’sinin (%6,1) annesi ise serbest meslek grubundadır. Lise öğrencilerinin babalarının 4’ünün (%0,9) okuryazar olmadığı, 54’ünün (%12,2) okuryazar olduğu, 203’ünün (%46) ortaokul mezunu olduğu, 126’sının (%28,6) lise, 52’sinin (%12,3) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Babası ortaokul mezunu olanların oranı örnekleme en yüksek orana sahiptir. Tablo incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin annelerinin 22’sinin (%5) okuryazar olmadığı,

68'inin (%15,4) okuryazar olduğu, 264'ünün (%59,9) ortaokul mezunu olduğu, 68'inin (%15,4) lise, 18'inin (% 4,3) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 394'ünün (%89,3) çekirdek ailede yaşadığı ve 47'sinin (%10,7) geniş ailede yaşadığı görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 7'sinin (%1,6) düşük, 35'inin (%7,9) ortanın altı, 304'ünün (%68,9) orta, 81'inin (%18,4) ortanın üstü ve 14'ünün (%3,2) yüksek gelire sahip olduğu görülmektedir. Orta gelir grubu örnekleme yüksek bir ağırlığa sahipken, düşük gelir grubu en düşük orana sahip olan gruptur.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin İletişim Alt Boyutu kullanılacaktır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplama amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okul türü ve kademesi, anne-baba eğitim durumu, anne-baba meslek bilgisi ve aile tipi bilgilerini içermektedir.

#### **3.3.2. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)**

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) Orijinal formu M. A. Rosenbaum (Rosenbaum, 1980) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Ayşe Siva tarafından yapılmıştır (Siva, 1991). Bu ölçek stres yaratan yaşam olayları ile ne kadar etkili bir biçimde baş edildiğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) ile ölçülen özellikler, duygusal tepkileri düşüncelerle denetleyebilme becerisine, problem çözme stratejilerine, anlık doyumları erteleyebilme ve içsel olayları düzenleme yeteneğine ilişkin kişinin kendi algılarıdır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin güvenilirlik katsayıları



iç tutarlık ve test tekrar-test yöntemi ile hesaplanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. 5 ve 21. maddeler  $p < .01$  düzeyinde; diğer maddeler ise  $p < .001$  düzeyinde anlamlı korelasyon gösteren ölçeğin, madde toplam korelasyonları .11 ile .51 arasında değişen değerlerde anlamlı bulunmuştur (Dağ, 1991).

Ölçeğin geçerlik çalışması ise, ölçüt bağıntılı geçerlik ve yapı geçerliği yöntemi ile hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlilikte: Ölçeğin kendini denetleme becerilerini ölçtüğü dikkate alınarak, özgün formun da geçerliliğinin araştırılmasında kullanılan Rotter iç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile korelasyonu hesaplanmış ve -.29 değeri bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla uygulanan Temel Bileşenler Analizi sonucunda, ölçekten toplam varyansın % 58.2'sini açıklayan 12 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler ve örüntüler, ölçeğin orijinalinden elde edilen bulgulara büyük ölçüde benzerlik göstermiştir (Dağ, 1991).

36 maddeden oluşmakta olan ölçekten 36 ile 180 arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Ölçekte yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; bir diğer deyişle ölçekte temsil edilen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **3.3.3. Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)**

Epstein, Baldwin ve Bishop (1983) tarafından aile fonksiyonlarını ölçmek amacı ile sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki boyutta geliştirilmiştir. Ölçek problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, duygusal katılım, davranış kontrolü, genel işlevler olmak üzere 7 alt ölçek ve 60 madde içermekte ve aile üyelerinin kendi aileleriyle ilgili algılarını değerlendirmektedir. ADÖ'de bu yedi alt ölçeğin yanı sıra ayrıca toplam puan üzerinden bir değerlendirme yapılmamaktadır. On iki yaş üzerindeki tüm aile bireylerine uygulanabilen bu ölçekte puanlar 1.00 (sağlıklı) ile 4.00 (sağlıksız) arasında değişmektedir (Miller, Epstein, Bishop & Keitner, 1985). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Bulut (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği boşanma aşamasında olan ve olmayan, ailesinde psikolojik problemi olan ve olmayan gruplara uygulanarak sınanmıştır. Sonuçlar tüm alt ölçeklerin  $p < .0001$  ve  $p < .01$  düzeyleri arasında boşanmak üzere olan ve olmayan, ailesinde psikolojik problemi olan ve olmayan bireyleri ayırt ettiği görülmüştür. Güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach

alfa iç tutarlılık katsayılarına bakılmış ve Problem Çözme için .80; iletişim için .71; Roller için .42; Duygusal Tepki Verebilme için .59; Gereken ilgiyi Gösterme için .38; Davranış Kontrolü için .52; Genel işlevler için ise .86 olarak saptanmıştır.

### **3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği**

Ölçek orijinal olarak Antonovsky ve Sourani (1988) tarafından 26 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Sagy tarafından (1998) ölçeğin 12 maddeli kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek 1 ve 7 arasında değişen 7'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar cevaplayan bireyin ailesine ilişkin bütünlük duygusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının .45 ile .65 arasında değiştiği, ölçeğin aile fonksiyonlarını değerlendirme indislerinde pozitif işlevlerle olumlu orta düzeyde yüksek, olumsuz işlevlerle negatif korelasyonlara sahip olduğu Sagy (1998) tarafından rapor edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise .88 (Sagy, 1998) ve .77 (Sagy & Dotan, 2001) olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları Rezan Çeçen tarafından yapılmıştır (2007).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilecek olan 1 adet “Kişisel Bilgi Formu” ve “Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”, “Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim alt boyutu” ve “Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği” uygulaması yapılmıştır.

Uygulamadan önce cevaplayıcılara araştırmanın önemi, eğitime getireceği katkı ve cevaplama samimiyetinin araştırma sonuçlarına yapacağı etkiden bahsedilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde cevapları aranan temel probleme ve alt problemlere yönelik olarak Kişisel Bilgi Formu, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin İletişim Alt Boyutundan toplanan veriler, SPSS programından

yararlanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra tekrar kontrol edilerek değerlendirmeye alınmıştır. İstatistiksel olarak ilk çözümlenmelerde Kişisel Bilgi Formundan elde edilen grubun demografik özelliklerinin tanıtıldığı yüzde ve frekans bilgileri ortaya konmuştur. Örneklem grubunun Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin İletişim Alt Boyutundan aldıkları puanların ortalama, standart sapma (ss), standart hata değerleri hesaplanmıştır. Anlamlılık kontrolü için farklılıklar arası hata payı %0,05 düzeyinde sınanmıştır.

**Tablo 3. Dağılımın Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Bir Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

Değerler		Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği	Aile Değerlendirme Ölçeği-İletişim
N		441	441	441
Normal Parametreler	$\bar{x}$	115,3237	57,4358	26,5906
	ss	15,66532	11,94015	4,92833
Kolmogorov-Smirnov Z		,974	,917	1,356
p		,299	,370	,051

Tablo 3'te görüldüğü gibi ölçeklere ait dağılım normal dağılımdan anlamlı bir farklılık sergilememektedir ( $p>,05$ ).

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özellikleri ile değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenerek araştırmanın varsayımlarının karşılanması durumuna göre istatistik analizler yapılmıştır. Buna göre;

1. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet ve aile tipi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi,
2. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu

- ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
3. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bulunan farklılıklarda bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey testi,
  4. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldıkları puanların babanın eğitim durumu, babanın mesleği ve annenin mesleği değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Kruskal Wallis-H testi,
  5. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet ve aile tipi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi,
  6. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
  7. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ölçeğinden aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bulunan farklılıklarda bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey testi,
  8. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ölçeğinden aldıkları puanların babanın eğitim durumu, babanın mesleği ve annenin mesleği değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Kruskal Wallis-H testi,
  9. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile değerlendirme ölçeğinin iletişim alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyet ve aile tipi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi,

10. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile değerlendirme ölçeğinin iletişim alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)”,
11. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile değerlendirme ölçeğinin iletişim alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi, lise türü, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bulunan farklılıklarda bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan “Tukey” testi,
12. Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin aile değerlendirme ölçeği iletişim alt boyutundan aldıkları puanların babanın eğitim durumu, babanın mesleği ve annenin mesleği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Kruskal Wallis-H testi,
13. Örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyi ile aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeylerinin ilişkisini belirlemek üzere “Pearson Korelasyon Katsayısı”,
14. Örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin Aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini yordama derecesini belirlemek üzere “Çoklu Regresyon Analizi” tekniği kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, devlet liselerinde okumakta olan öğrencilerden oluşan örneklem grubuna verilen Kişisel Bilgi Formu, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin İletişim Alt Boyutundan elde edilmiş verilerin bulgularına yer verilmiştir. Öğrenilmiş Güçlülük, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla elde edilen verilerin analizinden ortaya çıkan bulgular, öğrenilmiş güçlülük düzeyi, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyinin aralarındaki ilişkilere ilişkin bulgular sunulmuştur.

#### 4.1. Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine İlişkin Bulgular

Örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldığı puanların aritmetik ortalama, standart sapma değerleri belirlendikten sonra demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, aile tipi, ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, annenin mesleği, babanın eğitim durumu, babanın mesleği) göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve sunulmuştur.

**Tablo 4. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

	$N$	$\bar{x}$	$ss$	$Sh_{\bar{x}}$
<b>Öğrenilmiş Güçlülük</b>	441	115,324	15,6653	,74597

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden aldığı puanların aritmetik ortalamasının 115,324 olduğu ve standart sapmanın da 15,67 olduğu görülmektedir. Öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden en düşük 36 ve en yüksek 180 puan

alındığı göz önüne alındığında öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin tabloya göre orta düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 5. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Erkek	217	112,76	14,39	,9767	-3,426	434,429	,001
	Kız	224	117,80	16,47	1,100			

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların heterojen olduğu ( $L=4,378$ ;  $p<.05$ ) görülmüştür.

Tablo görüldüğü gibi öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=-3,426$ ;  $p<.05$ ). Söz konusu farklılık kız öğrencilerin ( $\bar{x} = 117,80$ ) lehinedir.

**Tablo 6. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Öğrenilmiş Güçlülük	9.sınıf	111	115,67	15,038	G.Arası G.İçi Toplam	262,568	2	131,284	,534	,587
	10.sınıf	186	114,45	15,280						
	11.sınıf	144	116,18	16,651						
						1077	14,4	438		
						1079	77,0	440		

Tablo 6’da görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre sınıf düzeyi ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=,534$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 7. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Öğrenilmiş iş Güçlülük	Anadolu lisesi	147	114,46	16,097	G.Arası	290,724	2	145,362	,591	,554
	Meslek lisesi	148	115,09	15,217	G.İçi	107686,28	438	245,859		
	İmam-hatip lisesi	146	116,42	15,716	Toplam	107977,01	440			

Tablo 7’de görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin lise türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre lise türü ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=,591$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 8. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Öğrenilmiş Güçlülük	İşsiz	9	208,94	1,269	6	,973
	Öğretmen	5	218,90			
	Emekli	48	223,80			
	Esnaf	32	213,95			
	İşçi	145	226,15			
	Memur	40	202,80			
	Serbest meslek	162	222,18			
	Toplam	441				



Tablo 8’de görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=1,269$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 9. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Öğrenilmiş Güçlülük	Ev hanımı	352	225,23	4,639	6	,591
	Öğretmen	4	229,38			
	Emekli	3	184,33			
	Hemşire	2	156,50			
	İşçi	48	188,96			
	Memur	5	199,60			
	Serbest meslek	27	234,37			
	Toplam	441				

Tablo 9’da görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin annenin mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre annenin mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=4,639$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 10. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
Öğrenilmiş Güçlülük	Okuryazar değil	4	164,50	1,079	4	0,898
	Okuryazar	54	213,37			
	Ortaokul	203	223,62			
	Lise	126	220,98			
	Üniversite ve üstü	54	223,02			
	Total	441				

Tablo 10’da görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin babanın eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $x^2 = 1,079$ ;  $sd=4$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 11. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Öğrenilmiş Güçlülük	Okuryazar değil	22	107,97	10,586	<b>G.Arası</b>	2551,046	4	637,762	2,638	,034
	Okuryazar	68	114,83	15,612	<b>G.İçi</b>	105425,96	436	241,803		
	Ortaokul	264	115,39	15,666	<b>Toplam</b>	107977,01	440			
	Lise	68	115,62	15,779						
	Üniversite	19	123,72	17,503						

Tablo 11’de görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre annenin eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=2,638$   $p<.05$ ). Daha sonra istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir.

**Tablo 12. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene Testi	df	p
Öğrenilmiş Güçlülük	1,315	436	,263

ANOVA sonrası uygulanacak post-hoc analiz tekniğine karar verebilmek için öncelikle Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $L=1,315$ ;  $p>.05$ ). Bunun üzerine sıklıkla kullanılan post-hoc tekniği olan Tukey çoklu karşılaştırma analizi tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 13. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
okuryazar değil	okuryazar	-6,85668	3,81405	,376
	ortaokul	-7,41495	3,45064	,202
	lise	-7,64580	3,81405	,265
	Üniversite*	-15,74469	4,87006	,011
okuryazar	okuryazar değil	6,85668	3,81405	,376
	ortaokul	-,55827	2,11467	,999
	lise	-,78912	2,66680	,998
	üniversite	-8,88800	4,03514	,181

ortaokul	okuryazar değil	7,41495	3,45064	,202
	okuryazar	,55827	2,11467	,999
	lise	-,23085	2,11467	1,000
	üniversite	-8,32974	3,69356	,162
lise	okuryazar değil	7,64580	3,81405	,265
	okuryazar	,78912	2,66680	,998
	ortaokul	,23085	2,11467	1,000
	üniversite	-8,09889	4,03514	,264
üniversite	okuryazar değil*	15,74469	4,87006	,011
	okuryazar	8,88800	4,03514	,181
	ortaokul	8,32974	3,69356	,162
	lise	8,09889	4,03514	,264

Öğrenilmiş güçlülük puanlarının annenin eğitimi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tukey testi sonucunda okuryazar olmayan annelerle ve üniversite mezunu anneler grubu arasında üniversite mezunu anneler lehine ( $p < .05$ ); istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 14. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Çekirdek Aile	394	115,23	15,64	,7878	-,384	439	,701
	Geniş Aile	47	116,15	16,05	2,341			

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen olduğu ( $L=,157$ ;  $p>.05$ ) görülmüştür.

Tablo görüldüğü gibi öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, çekirdek aile ve geniş ailelerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t=-,384$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 15. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Öğrenilmiş Güçlülük	Düşük	42	113,104	15,809	G.Arası	1762,930	2	881,465	3,635	,027
	Orta	304	114,461	15,454						
	Yüksek	95	119,065	42	Toplam	107977,01	440			

Tablo 15'te görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ailenin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre ailenin gelir durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=3,635$ ;  $p<.05$ ). Daha sonra istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir.

**Tablo 16. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene Testi	df	p
Öğrenilmiş Güçlülük	,063	2	438

ANOVA sonrası uygulanacak post-hoc analiz tekniğine karar verebilmek için öncelikle Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $L=.063$ ;  $p>.05$ ). Bunun üzerine sıklıkla kullanılan post-hoc tekniği olan Tukey çoklu karşılaştırma analizi tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 17. Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
düşük	orta	-1,35688	2,56348	,857
	yüksek	-5,96090	2,88554	,098
orta	düşük	1,35688	2,56348	,857
	yüksek*	-4,60402	1,83038	,033
yüksek	düşük	5,96090	2,88554	,098
	orta*	4,60402	1,83038	,033

Öğrenilmiş güçlülük puanlarının gelir durumu değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tukey testi sonucunda orta gelir grubu ve yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine ( $p<.05$ ); istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.2. Aile Bütünlük Duygusuna İlişkin Bulgular

Örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu ölçeğinden aldığı puanların ve alt boyutlarının aritmetik ortalama, standart sapma değerleri belirlendikten sonra demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, aile tipi, ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, annenin mesleği, babanın eğitim durumu, babanın mesleği) göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve sunulmuştur.

**Tablo 18. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Boyutlar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$
Bütünlük Duygusu	441	18,00	84,00	57,4358
Anlaşılabilirlik	441	19,4736	5,36281	,25537
Yönetilebilirlik	441	23,9491	5,24012	,24953
Anlamlılık	441	14,0131	4,06221	,19344

Tablo incelendiğinde öğrencilerin aile bütünlük duygusu ölçeği anlaşılabilirlik alt boyutu aritmetik ortalamasının 19,47, standart sapmasının 5,36; yönetilebilirlik alt boyutu aritmetik ortalamasının 23,95, standart sapmasının 5,24; anlamlılık alt boyutu aritmetik ortalamasının 14,01 ve standart sapmasının 4,06 olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin en yüksek puanı aldığı alt boyutun yönetilebilirlik olduğu, bunu anlaşılabilirlik ve anlamlılık alt boyutlarının izlediği görülmektedir. Bütünlük duygusu ortalama puanı ise 18'dir.

**Tablo 19. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşım Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
Aile Bütünlük Duygusu	Erkek	217	56,904	10,98	,7455	-,921	439	,357
	Kız	224	57,952	12,80	,8555			

Öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen olduğu ( $L= 1,915$ ;  $p>.05$ ) görülmüştür.

Tablo görüldüğü gibi öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, kız ve erkek öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t=-,921$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 20. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşım Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Aile Bütünlük Duygusu	9.sınıf	111	57,584	12,469	G.Arası	533,002	2	266,501	1,877	,154
	10.sınıf	186	56,271	12,154	G.İçi	62196,533	438	142,001		
	11.sınıf	144	58,826	11,147	Toplam	62729,535	440			

Tablo 20'de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre sınıf düzeyi ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=1,877$ ;  $p>.05$ ).



**Tablo 21. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Aile Bütünlük Duygusu</b>	Anadolu lisesi	147	58,328	12,424	<b>G.Arası</b>	387,755	2	193,878	1,362	,257
	Meslek lisesi	148	56,146	12,208	<b>G.İçi</b>	62341,780	438	142,333		
	İmam-hatip lisesi	146	57,845	11,110	<b>Toplam</b>	62729,535	440			

Tablo 21’de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin lise türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre lise türü ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=1,362$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 22. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
<b>Aile Bütünlük Duygusu</b>	İşsiz	9	189,00	10,603	6	,101
	Öğretmen	5	268,50			
	Emekli	48	217,03			
	Esnaf	32	228,75			
	İşçi	145	245,41			
	Memur	40	201,31			
	Serbest meslek	162	203,97			
Toplam	441					

Tablo 22’de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin babanın mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=10,603$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 23. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
<b>Aile Bütünlük Duygusu</b>	Ev hanımı	352	226,02	5,262	6	,511
	Öğretmen	4	219,38			
	Emekli	3	254,67			
	Hemşire	2	219,25			
	İşçi	48	186,19			
	Memur	5	166,80			
	Serbest meslek	27	224,09			
	Toplam	441				

Tablo 23'te görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin annenin mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre annenin mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=5,262$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 24. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
<b>Aile Bütünlük Duygusu</b>	Okuryazar değil	4	149,00	2,982	4	,561
	Okuryazar	54	226,80			
	Ortaokul	203	213,36			
	Lise	126	227,89			
	Üniversite ve üstü	54	233,19			
	Total	441				

Tablo 24'te görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin babanın eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=2,982$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 25. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Aile Bütünlük Duygusu	Okuryazar değil	22	50,866	13,035	G.Arası	1417,104	4	354,276	2,519	,041
	Okuryazar	68	56,767	10,599	G.İçi	61312,431	436	140,625		
	Ortaokul	264	57,542	12,211	Toplam	62729,535	440			
	Lise	68	58,647	10,967						
	Üniversite	19	61,632	12,786						

Tablo 25'te görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre annenin eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=2,519$ ;  $p<.05$ ). Daha sonra istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir.

**Tablo 26. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarına Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene Testi	df	p
Aile Bütünlük Duygusu	,822	436	,512

ANOVA sonrası uygulanacak post-hoc analiz tekniğine karar verebilmek için öncelikle Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi

sınanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $L=,822$ ;  $p>.05$ ). Bunun üzerine sıklıkla kullanılan post-hoc tekniği olan Tukey çoklu karşılaştırma analizi tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 27. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	$p$
okuryazar değil	okuryazar	-5,90093	2,90862	,254
	ortaokul	-6,67522	2,63148	,085
	lise	-7,78090	2,90862	,059
	Üniversite*	-10,76528	3,71394	,032
okuryazar	okuryazar değil	5,90093	2,90862	,254
	ortaokul	-,77429	1,61266	,989
	lise	-1,87997	2,03372	,887
	üniversite	-4,86435	3,07723	,511
ortaokul	okuryazar değil	6,67522	2,63148	,085
	okuryazar	,77429	1,61266	,989
	lise	-1,10568	1,61266	,960
	üniversite	-4,09006	2,81673	,594
lise	okuryazar değil	7,78090	2,90862	,059
	okuryazar	1,87997	2,03372	,887
	ortaokul	1,10568	1,61266	,960
	üniversite	-2,98438	3,07723	,869
üniversite	okuryazar değil*	10,76528	3,71394	,032
	okuryazar	4,86435	3,07723	,511

ortaokul	4,09006	2,81673	,594
lise	2,98438	3,07723	,869

Aile bütünlük duygusu puanlarının annenin eğitimi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tukey testi sonucunda okuryazar olmayan annelerle ve üniversite mezunu anneler grubu arasında üniversite mezunu anneler lehine ( $p < .05$ ); istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 28. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Aile Bütünlük Duygusu	Çekirdek	394	57,934	12,00	,6046			
	Aile					2,550	439	,011
	Geniş Aile	47	53,263	10,65	1,553			

Öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen olduğu ( $L = 1,038$ ;  $p > .05$ ) görülmüştür.

Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin aile bütünlük duygusu puanlarının aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, çekirdek aile ile geniş ailelerin aile bütünlük duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t = 2,550$ ;  $p < .05$ ). Söz konusu farklılık çekirdek aile lehinedir.

**Tablo 29. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Aile Bütünlük Duygusu	Düşük	42	53,313	9,4702	G.Arası	849,115	2	424,558		
	Orta	304	57,653	11,914	G.İçi	61880,42	438	141,279	3,005	,051
	Yüksek	95	58,564	12,714	Toplam	62729,54	440			

Tablo 29’da görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin ailenin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre ailenin gelir durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=3,005$ ;  $p>.05$ ).

#### 4.3.Aile İçi İletişim Düzeyine İlişkin Bulgular

Örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin aile değerlendirme ölçeğinin iletişim alt boyutundan aldığı puanların aritmetik ortalama, standart sapma değerleri belirlendikten sonra demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, aile tipi, ailenin gelir durumu, annenin eğitim durumu, annenin mesleği, babanın eğitim durumu, babanın mesleği) göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve sunulmuştur.

**Tablo 30. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutuna Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$
İletişim	441	26,5906	4,92833	,23468

Tablo 30’da görüldüğü gibi, öğrencilerin aldığı aile değerlendirme ölçeği iletişim alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 26,59 ve standart sapması da 4,93’tür.

**Tablo 31. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
İletişim	Erkek	217	26,495	4,472	,3036	-,402	430,0	,688
	Kız	224	26,683	5,342	,3570		7	

Öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların heterojen olduğu (L=3,329; p<.05) görülmüştür.

Tablo görüldüğü gibi öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, kız ve erkek öğrencilerin aile içi iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-,402; p>.05).

**Tablo 32. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

f , $\bar{x}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İletişim	9.sınıf	111	26,881	5,2872	G.Arası	17,247	2	8,623	,354	,702
	10.sınıf	186	26,387	4,8293	G.İçi	10669,670	438	24,360		
	11.sınıf	144	26,631	4,7893	Toplam	10686,917	440			

Tablo 32'de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre sınıf düzeyi ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=,354; p>.05).

**Tablo 33. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
İletişim	Anadolu lisesi	147	28,1775	5,0306	G.Arası	590,433	2	295,217	12,807	,000
	Meslek lisesi	148	25,4514	9,276	G.İçi	10096,484	438	23,051		
	İmam-hatip lisesi	146	26,1494	4,4197	Toplam	10686,917	440			

Tablo 33'te görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin lise türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre lise türü ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=12,807$ ;  $p<.05$ ). Daha sonra istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir.

**Tablo 34. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutuna Ait Varyansların Homojenliği Testi**

Değişken	Levene Testi	df	p
İletişim	1,044	438	,353

ANOVA sonrası uygulanacak post-hoc analiz tekniğine karar verebilmek için öncelikle Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $L=1,044$ ;  $p>.05$ ). Bunun üzerine sıklıkla kullanılan post-hoc tekniği olan Tukey çoklu karşılaştırma analizi tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.



**Tablo 35. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
anadolu lisesi	meslek lisesi	2,72570*	,55907	,000
	imam hatip lisesi	2,02728*	,56098	,001
meslek lisesi	anadolu lisesi	-2,72570*	,55907	,000
	imam hatip lisesi	-,69842	,56003	,426
imam hatip lisesi	anadolu lisesi	-2,02728*	,56098	,001
	meslek lisesi	,69842	,56003	,426

Aile içi iletişim puanlarının lise türü değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tukey testi sonucunda Anadolu lisesi ve meslek lisesi grubu arasında Anadolu lisesi lehine ( $p < .05$ ); Anadolu lisesi ve imam hatip lisesi grubu arasında Anadolu lisesi grubu lehine ( $p < .05$ ) istatistikse olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 36. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Babanın Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
İletişim	İşsiz	9	167,39	8,188	6	,225
	Öğretmen	5	245,20			
	Emekli	48	220,95			
	Esnaf	32	239,91			
	İşçi	145	238,64			
	Memur	40	220,11			
	Serbest meslek	162	203,94			
	Toplam	441				

Tablo 36'da görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin babanın mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan

Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=8,188$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 37. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Annenin Mesleği Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
İletişim	Ev hanımı	352	220,24	4,928	6	,553
	Öğretmen	4	193,38			
	Emekli	3	203,50			
	Hemşire	2	212,00			
	İşçi	48	202,44			
	Memur	5	241,60			
	Serbest meslek	27	266,85			
	Toplam	441				

Tablo 37’de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin annenin mesleği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre annenin mesleği ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=4,928$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 38. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	<i>sd</i>	<i>p</i>
İletişim	Okuryazar değil	4	122,00	4,308	4	,366
	Okuryazar	54	223,33			
	Ortaokul	203	213,49			
	Lise	126	229,50			
	Üniversite ve üstü	54	234,39			

Tablo 38’de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin babanın eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna göre babanın eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2=4,308$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 39. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İletişim	Okuryazar değil	22	24,958	4,5066	G.Arası	101,803	4	25,451	1,048	,382
	Okuryazar	68	26,678	4,3912	G.İçi	10585,114	436	24,278		
	Ortaokul	264	26,539	5,0321	Toplam	10686,917	440			
	Lise	68	26,838	5,2221						
	Üniversite	19	28,000	4,5947						

Tablo 39’da görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre annenin eğitim durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=1,048$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 40. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
İletişim	Çekirdek Aile	394	26,785	5,013	,2526	2,986	66,53	,004
	Geniş Aile	47	24,959	3,818	,5570			

Öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılacak t testinden önce Levene's testi ile dağılımların varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen olmadığı ( $L=5,185$ ;  $p<.05$ ) görülmüştür.

Tablo görüldüğü gibi öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, çekirdek aile ve geniş ailelerin aile içi iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=2,986$ ;  $p<.05$ ). Söz konusu farklılık çekirdek ailelerin lehinedir.

**Tablo 41. Aile Değerlendirme Ölçeği İletişim Alt Boyutu Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Düşük	42	25,427	95	<b>G.Arası</b>	101,758	2	50,879		
<b>İletişim</b>	Orta	304	26,888	4,953	<b>G.İçi</b>	10585,16	438	24,167	2,105	,123
	Yüksek	95	26,155	5,165	<b>Toplam</b>	10686,92	440			

Tablo 41'de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile içi iletişim düzeylerinin ailenin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre ailenin gelir durumu ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=2,105$ ;  $p>.05$ ).

#### **4.4. Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ile Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyi arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin büyüklük ve yönlerini belirlemek

amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 42’de verilmiştir.

**Tablo 42. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

	ÖGD	ABD	AİÇ
1. ÖGD	1		
2. ABD	,35*	1	
3. AİÇ	,29*	,58*	1
Ortalama	115,32	57,44	26,59
Standart sapma	15,67	11,94	4,93

Not: ÖGD= Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini, ABD= Aile Bütünlük Duygusu Düzeyini, AİÇ= Aile İçi İletişim Düzeyini simgelemektedir.  
\*  $p < .001$

Tablo incelendiğinde öğrenilmiş güçlülüğün; aile bütünlük duygusu düzeyi ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r = .35$ ,  $p < .001$ ), aile içi iletişim düzeyi ile pozitif yönde düşük düzeyde ( $r = .29$ ,  $p < .001$ ) ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca aile bütünlük duygusu düzeyi ile aile içi iletişim arasında, pozitif yönde orta düzeyde ( $r = .58$ ,  $p < .001$ ) ilişki olduğu bulunmuştur.

#### **4.5. Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular**

Lise öğrencilerinde aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim düzeyinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı Çoklu Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiştir (Bkz. Alt Problemler). Regresyon ilişkisinin istatistiksel anlamlılığını ölçmek için yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 43’te sunulmuştur. Tablo 43 incelendiğinde aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim düzeyinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini yordadığını öngören modelin anlamlı olduğu görülmektedir ( $F = 33,184$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 43. Lise Aile Bütünlük Duygusu ile Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresyon	14208,461	2	7104,231		
Artık	93768,545	438	214,083	33,184	,000
Toplam	107977,007	440			

Yordayıcı: Aile Bütünlük Duygusu, Aile İçi İletişim Bağımlı Değişken: Öğrenilmiş Güçlülük

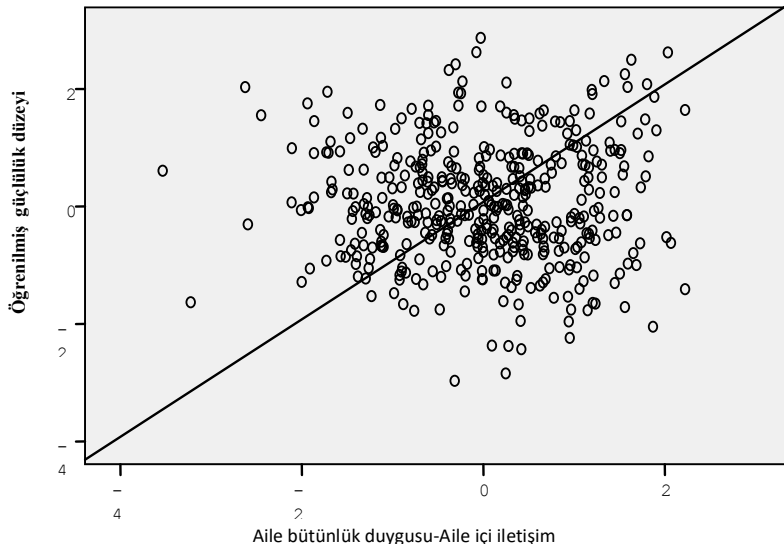
**Tablo 44. Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ile Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Tablosu**

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>
			<i>B</i>	Std. Hata	$\beta$		
Sabit			83,928	4,092		20,509	,000
Aile bütünlük	,363	,132	,360	,072	,275	5,034	,000
Aile içi iletişim			,403	,173	,127	2,323	,021

Yordayıcı: Aile Bütünlük Duygusu, Aile İçi İletişim, Bağımlı Değişken: Öğrenilmiş Güçlülük

Regresyon denkleminin katsayılarının anlamlılık düzeyini ölçmek için yapılan *t*-testi sonuçları ve açıklanan varyans ve regresyon katsayıları Tablo 44’te verilmiştir. Tablo 44’e göre aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim değişkenlerine ilişkin regresyon katsayıları anlamlıdır. Aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim değişkenleri arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı  $\beta = .30$  olarak bulunmuştur. Çoklu Regresyon Analizinin sonuçlarına göre aile bütünlük duygusu düzeyi ile aile içi iletişimin, öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ( $R = .363$ ,  $R^2 = .13$ ,  $p < .001$ ). Sonuçlara göre aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim düzeyi,

öğrenilmiş güçlülük düzeyine ilişkin varyansın yaklaşık % 13'ünü açıklamaktadır. Şekil 3'teki saçılma diyagramı söz konusu yordama ilişkisini betimlemektedir.



**Şekil 3. Saçılma Diyagramı**

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları çerçevesinde ulaşılan yargılar yer almaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazında yer alan araştırmalar ile birlikte ele alınmış ve ilgili sonuç, tartışma ve önerilere değinilmiştir.

#### 5.1.Sonuç

##### 5.1.1.Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi Puanlarına Yönelik Sonuçlar

1.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

2. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

3.Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri babanın mesleği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

5. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri annenin mesleği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

6. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

7.Anneleri üniversite mezunu olan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, anneleri okuryazar olmayan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinden daha yüksektir. Diğer gruplar arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır.

8. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri aile tipi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.



9.Ailesinin gelir seviyesi orta üstü olan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, ailesinin gelir seviyesi orta olan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinden daha yüksektir. Diğer gruplar arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır.

### **5.1.2.Aile Bütünlük Duygusu Puanlarına Yönelik Sonuçlar**

1. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

2. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

3. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri lise türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri babanın mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

5. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri annenin mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

6. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

7.Anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin aile bütünlük duygusu seviyelerinin, anneleri okuryazar olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer gruplar arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır.

8.Çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin aile bütünlük duygusu seviyelerinin, geniş ailede yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer gruplar arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır.

9. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile bütünlük duygusu seviyeleri ailenin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

### **5.1.3.Aile İçi İletişim Puanlarına Yönelik Sonuçlar**

1. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
2. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
3. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin aile içi iletişim düzeyleri, meslek lisesinde okuyan öğrencilere göre ve imam hatip lisesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksektir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
4. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri babanın mesleği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
5. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri annenin mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
6. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
7. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri annenin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
8. Çekirdek ailede yaşayan öğrencilerin aile içi iletişim düzeyleri, geniş ailede yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
9. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile içi iletişim düzeyleri ailenin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

### **5.1.4.Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyi ile Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Arasındaki İlişkilere İlişkin Sonuçlar**

1. Lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim düzeyi arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin büyüklük ve yönlerini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçlarına göre

öğrenilmiş güçlülüğün; aile bütünlük duygusu düzeyi ile pozitif yönde; aile içi iletişim düzeyi ile pozitif yönde; aile bütünlük duygusu düzeyi ile aile içi iletişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### **5.1.5.Lise Öğrencilerinin Aile Bütünlük Duygusu ve Aile İçi İletişim Düzeyinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyini Yordamasına İlişkin Sonuçlar**

1. Lise öğrencilerinde aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim düzeyinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı Çoklu Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiş ve aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim düzeyinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini yordadığını öngören modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim, öğrenilmiş güçlülük düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

## **5.2.Tartışma**

Yaşam döngüsü içerisinde her evrede birey, hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek olaylar yaşamaktadır. Bu olayların kimi gelişimsel olarak ortaya çıkabileceği gibi kimisi de beklenmediktir ve kişinin stres yaşamasına neden olmakta, fiziksel ve psikolojik sağlığını bozucu nitelikte olabilmektedir. Ergenlik dönemi de bedensel ve ruhsal açıdan bireyi etkileyen önemli bir dönemdir. Bu dönem içerisinde gençler birçok stres meydana getirebilecek olayla karşılaşabilir. Stresin bozucu etkileriyle başa çıkmada özellikle psikolojik sağlıklarını korumada öğrenilmiş güçlülük becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Literatür incelendiğinde öğrenilmiş güçlülük kavramının oluşmasında katkı sağlayan araştırmacılar, bu özelliğin erken yaşlardan itibaren fiziksel ve sosyal çevreyle etkileşimler vasıtasıyla gelişeceğini belirtmişlerdir (Staats, 1975; Bandura, 1977; Rosenbaum 1983; 1990). Bu noktada çocukların, gençlerin gelişimlerinde birçok alanda etkisi bulunan ailenin kilit bir figür olduğu söylenebilir. Ronen'e göre anne babasının öğrenilmiş güçlülük düzeyi daha düşük olan bireylerin öğrenilmiş güçlülük becerilerini edinme ihtimali düşüktür (Akt. Boyraz ve Aydın, 2003; s.63). Anne babanın gence karşı tutum ve davranışları, evlilik ilişkileri, aile sistemi içerisindeki total iletişim kalıpları ile strese karşı ailenin başa çıkma becerisinin/aile

bütünlük duygusu öğrenilmiş güçlülüğü etkileyen etmenler olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu nedenle, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişimin lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleriyle ilişkisini ve yordayıcılığını belirlemek için yapılan bu araştırmanın sonuçları literatürdeki diğer araştırmalarla ve teorik yapı çerçevesinde karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, öğrenilmiş güçlülük düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın kız çocuklarının yetiştirilme tarzından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kız çocuklarının daha fazla otorite baskısı altında kalması ve daha fazla sorumluluk almasının beklenmesi sonucu (Ceyhan ve Ceyhan, 2011, s.657) yaşamdaki olumsuz durumlara karşı başa çıkmada tecrübe kazanmaları ile ortaya çıkan farklılık arasında bağlantı olabilir. Literatüre bakıldığında, elde edilen bulguları destekleyecek araştırmalara rastlanmıştır. Erden ve Ümmet'in (2014), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puanları erkeklerin puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Sobacı ve Polatçı (2014) ve Coşkun'un (2007) yaptığı çalışmalarda da kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yurtdışında Lai'nin (2005) depresyonda olan yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada da kadınlar erkeklere göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük skorları elde etmişlerdir. Ancak farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur. McWhirter'in (1997) ve Keleş'in (2012) çalışmalarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Goff'un (2009) araştırmasında ise erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı saptanmıştır. Akkaya'nın (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçları da öğrenilmiş güçlülüğün sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Coşkun'un (2007) çalışması da bu bulguyu desteklemektedir. Ancak Sarıcı (1999) üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerini incelemiş ve son sınıf

öğrencilerin 1. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Sürük'ün (1994) araştırmasında da 4. Sınıf öğrencileri diğer sınıflara oranla daha düşük bir düzeyde öğrenilmiş güçlülük puanına sahiptir. Bu araştırma sonuçları, sınıf düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük arasında bir ilişkinin ortaya konmasını zorlaştırmaktadır.

Araştırma bulgularına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi, babanın mesleği ve eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Coşkun (2007) ise araştırmasında düşük düzeyde eğitim görmüş babaların çocuklarının yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Mete'nin (2017) çalışmasında da düşük eğitim düzeyine sahip babalar lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Etcı'nın (2013) araştırması ise babanın eğitim durumunun öğrenilmiş güçlülüğü etkilemediğini bulmuştur. Bu açıdan bu araştırmayı destekleyici niteliktedir.

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerinin annenin mesleği ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, annenin mesleğine göre öğrenciler arasında farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya göre annenin mesleğinin öğrenilmiş güçlülüğe bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Diğer yandan annenin eğitim durumuna göre öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerinin farklılaştığı görülmüştür. Annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin, annesi okuryazar olmayan öğrencilere göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi yönünden daha yüksek puana sahiptir. Diğer gruplar arasında farklılık bulunmamıştır. Erden ve Ümmet'in (2014) çalışması da bu bulguyu desteklemektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre annesi üniversite mezunu olan gençlerin daha yüksek oranda öğrenilmiş güçlülük seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Anne-çocuk etkileşimi, öğrenilmiş güçlülük becerilerinin gelişiminde önemli bir etkendir (Zauszniewski, Chung, Chang ve Krafcik, 2002). Bu sonuçlar çerçevesinden bakıldığında gruplar arasındaki söz konusu farklılığın, çocuğun kişilik gelişiminde kilit figür olan annenin eğitim düzeyinin artmasının çocuğun kişilik yapısına olumlu şekilde yansımından kaynaklandığı ve öğrenilmiş güçlülüğü artırdığı düşünülmektedir. Literatürde bu bulgunun tersi yönde sonuçlar da bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle öğrenilmiş güçlülük ile anne eğitim düzeyi arasındaki bu ilişkide başka psikolojik faktörlerin de rol oynayabileceği akla gelmektedir.

Araştırmada öğrenilmiş güçlülüğün birlikte yaşayan kişi sayısına ya da aile tipine göre değişebileceği beklenmiştir. Ancak bulgular öğrenilmiş güçlülüğün aile tipine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Dolayısıyla çekirdek, geniş ya da tek ebeveynli aile tipine sahip olmak öğrenilmiş güçlülüğe tek başına etki etmemekte, Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük teorisine göre güçlülüğü yordamada güçlü bir değişken olan ailenin sosyal desteği (Zauszniewski, Picot, Roberts, Debanne ve Wykle, 2005) hatta ailedeki güç dengesi, tutum ve davranış kalıpları da gözlemlendiğinde bir fark oluşabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülüklerinin ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde, yüksek gelire sahip ailelerin çocuklarının orta gelire sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akkaya (2009) ve Sertbaş (2014) çalışmalarında öğrenilmiş güçlülüğün ailenin gelir seviyesine göre farklılaşmadığını saptamışlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları aile bütünlük duygusu düzeyleri ile ilgili değişkenler değerlendirildiğinde; cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, babanın mesleği, babanın eğitim durumu, annenin mesleği ve ailenin gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak annenin eğitim düzeyine göre gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Buna göre annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin algıladıkları aile bütünlük duygusunun, annesi okuryazar olmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde bu olguyla ilgili pek araştırmaya rastlanmamıştır. Ngai ve Ngu'nu (2012) hamile kadınların aile bütünlük duygusu düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmada, kadınların aile bütünlük duygusunun eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı ancak yüksek gelir düzeyine sahip olanların algıladıkları aile bütünlük duygusu düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Teorik çerçeve içerisinde değerlendirildiğinde, aile üyelerinin her biri için eğitim düzeylerinin artması bireysel bütünlük duygusunu geliştirmektedir (Antonovsky, 1993). Bu da aile bütünlük duygusunun geliştirilmesi için gerekli becerilerin edinilmesi anlamına gelmektedir ve eğitim ile aile bütünlüğünün ilişkili olmasının beklenmesine neden olmaktadır. Ancak araştırma sonuçlarının bu yönden teorik çerçeveden babanın eğitim düzeyi değişkeni açısından farklı olması, aile

yapısındaki kültürel farklılıkları akla getirmektedir. Kültürümüzdeki aile yapısında olumsuz yaşam koşullarına karşı aileyi koruma, bir arada tutma eğilimi ve anne-babaya yüklenen roller gereği bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir. Çünkü toplumdaki anne rolü hem çocukların yetiştirilmesi hem de ailedeki sorumluluklar açısından oldukça önemlidir. Aynı şekilde ailenin kültürel anlamı ve rolleri gereği gelir düzeyinin de farklılık yaratmadığı düşünülmektedir.

Diğer yandan öğrencilerin algıladıkları aile bütünlük duygusu düzeyinin aile tipine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; çekirdek ailede yaşayan çocukların geniş ailede yaşayan çocuklara göre daha yüksek bir aile bütünlük duygusuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyecek bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Antonovsky (1993), ailedeki direnç kaynaklarının (sosyal destek vb) aile bütünlük duygusunu güçlendirdiğini belirtmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, geniş ailede yaşayan öğrencilerin lehine bir sonuç çıkacağı düşünülse de modernleşmeyle birlikte geniş ailenin etkililiğini yitirmesi ve akrabalık bağlarının zayıflamasıyla eski geniş aile rollerinin çekirdek aileye kayması, bu tür bir bulgu elde edilmesine neden olmuş olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile içi iletişim düzeyleri ile ilgili değişkenler değerlendirildiğinde; lise türü ve aile tipi değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, Anadolu lisesinde okumakta olan öğrencilerin aile içi iletişim düzeyleri hem meslek lisesi öğrencilerine hem de imam hatip lisesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir. Kumbas, Çam ve Keskin'in (2009) bir grup lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin başarı düzeyleri ile aile içi iletişim düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Buna göre akademik başarı düzeyi yüksek çocukların ailelerindeki iletişimin sağlıklı olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Eşkisu (2009) da çalışmasında akademik başarısı yüksek çocukların aile içi iletişimlerini sağlıklı olarak algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde Anadolu lisesine girmek için meslek lisesi ve imam hatip liselerine göre daha üst bir akademik başarı aranmaktadır. Bu nedenle akademik başarı ile aile içi iletişim arasında bulunan bu ilişkinin araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. İletişimin sağlıklı olduğu ailelerde öğrencilerin dil ve konuşma becerilerinin geliştiği bilinmektedir (Demirel, 2002; Akt. Kumbas, Çam ve

Keskin, 2009). Dolayısıyla akademik başarı için önemli bir gelişim alanında ilerleme sağlanması aile içi iletişimle bağlantılıdır.

Araştırmaya göre, aile içi iletişim düzeyi çekirdek aile ile geniş aile arasında çekirdek aile lehine farklılaşmaktadır. Literatür ergenler ile ebeveynler arasındaki çatışmaların özellikle orta ergenlik döneminde artış gösterdiğini ancak bu çatışmaların önem derecesinin düşük olduğunu göstermektedir. Kumbas, Çam ve Keskin (2009), ergenlerin aile içerisinde yaşadıkları sorunlara, anne baba ve kardeş dışındaki üyelerin sebep olduğunu belirtmektedir. Bu da geniş ailelerde çatışmaların daha fazla olabileceğini düşündürmektedir. Arslantaş vd.nin çalışması da çekirdek ailede yaşayan çocukların diğer ailelere göre daha az çatışma yaşadıklarını göstermektedir (Arslantaş, Ünsal, Metintaş, Tözün ve Toker, 2007). Aile içi iletişimin ilişkileri olumlu etkilediği, ergenlerin mutlu olmasını sağladığı (Eryılmaz, 2010) ve çatışmaları azalttığı bilinmektedir (Doğan ve Ceyhan, 2008). Dolayısıyla, çekirdek ailelerdeki aile içi iletişim düzeyinin geniş ailelere göre daha yüksek bulunması, bu yönden bakıldığında açıklanabilir.

Diğer yandan aile iletişim düzeyi; cinsiyet, sınıf düzeyi, babanın mesleği, annenin mesleği, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu ve ailenin gelir düzeyi değişkenlerine göre ise farklılaşmamaktadır. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Doğan ve Ceyhan'ın (2008) araştırmasında, aile içi iletişimin cinsiyet, annenin mesleği ve eğitim düzeyi, babanın mesleği ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kumbas, Çam ve Keskin (2009) de aynı sonuçları elde etmiştir. Çakıcı (2006), çalışmasında annelerin eğitim durumlarının aile içi iletişimi etkilemediğini saptamıştır. Eşkisü (2009) araştırmasında aile içi iletişimin cinsiyet farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Noller ve Bağ (1985) de aile içi iletişimin cinsiyete göre farklılaştığını belirtmektedir. Görüldüğü gibi araştırmalar aile içi iletişim ile cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, gelir gibi değişkenlerle ilgili farklı sonuçların ortaya çıktığını göstermektedir.

Aile içi iletişim cinsiyet değişkeni ile değerlendirildiğinde; kız ve erkek çocuklarının toplumsal cinsiyet rolleri ve anne baba tutumlarındaki cinsiyete göre çeşitlilikler göz önüne alındığında anlamlı bir farklılaşma beklense de aile içi farklı dinamiklerle birlikte bir değerlendirme yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.



Araştırmaya göre aile içi iletişimin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaması, her ne kadar aile yapısında değişimler yaşansa ve bu da kadına yüklenen aile içi rollere etki etse de annelik rolünün değişmemesiyle açıklanabilir. Anne hangi meslekten olursa olsun eğitim düzeyi ne olursa olsun kendisinden beklenen davranış ve sorumluluklar aynıdır. Babanın da aile içi etkileşim içerisinde özellikle ergenle olan iletişimde gelişim ve sağlığa katkı sağladığı bilinmektedir (Kocayörük, 2010). Ancak aile içi iletişimin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamasında aynı durumun etkisi olduğu söylenebilir.

Öğrenilmiş güçlülük, aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde; öğrenilmiş güçlülükle aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişim arasında pozitif yönde, aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişim arasında yine pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bu ilişkiye göre öğrencilerin algıladıkları aile bütünlük duygusu arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeyleri artmaktadır. Aynı şekilde algılanan aile içi iletişim düzeyi ya da sağlıklılık durumu arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeyi de artış göstermektedir. Ayrıca aile içi iletişimin sağlıklı olması aile bütünlük duygusunu da olumlu şekilde etkilemektedir. Rosenbaum'un teorisinde öğrenilmiş güçlülük, olumsuz yaşam olaylarının olumsuz etkileriyle başa çıkmada kullanılan bilişsel ve davranışsal repertuarın çocukluktan itibaren çevreyle etkileşimler neticesinde gelişmektedir. Zauszniewski'nin teorisinde de öğrenilmiş güçlülüğün bir türü olan sosyal güçlülükte kişi, aile, dost, akraba gibi çevrenin yardımıyla stresle başa çıkabilmektedir. Antonovsky'nin aile bütünlük duygusu ise strese karşı ailenin sistem olarak başa çıkma çabasını ifade etmektedir (Sagy ve Dotan, 2001). Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrenilmiş güçlülük ve aile bütünlük duygusuyla ilgili teorik yapı ile uyumludur.

Elde edilen bulgular, öğrencilerin algıladıkları aile bütünlük duygusu ve aile içi iletişimin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini anlamlı olarak yordadığını, aile içi iletişimin sağlıklı olması ve aile bütünlük duygusu düzeyinin yüksek olmasının öğrencilerin bilişsel ve davranışsal başa çıkma becerilerinin oluşmasında etkili olduğunu göstermektedir. Wickens ve Greef (2005) yaptıkları araştırmada, aile bütünlük duygusunun yani ailelerin stresle başa çıkabilme becerilerinin, bireysel başa çıkma becerilerini de etkilediğini ve ailenin dinamiklerinin de bu süreçte önemli olduğunu

bulmuşlardır. Bu araştırmaya göre, ailenin kriz zamanlarında kullandıkları stratejiler bireysel başa çıkmayı etkilediği gibi bireysel stratejiler de aileyi etkilemektedir. Ayrıca aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişim olması da özellikle ergenlik çağındaki bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Sheeber, Hops ve Davis, 2001). Ülkemizde ailelerin ergenlik dönemindeki çocuklarından akademik başarı beklentisinin yüksek olduğu ve ergenlerin birçok sınavla doğal olarak da stresli bir süreçle karşı karşıya kaldıkları düşünüldüğünde ruhsal sağlığın korunması için stresle baş etme daha da önem kazanmaktadır. MacGeorge, Samter ve Gillihan (2005), yaptıkları çalışmada ailenin gençlerle duygular ve iletiler yoluyla destekleyici bir iletişim kurmalarının, akademik stresi azalttığını ve sağlıklılık halinin artmasını sağladığını bulmuştur. Coşkun (2007) ise lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ailenin işlevselliğinin artmasının öğrenilmiş güçlülüğü geliştirdiğini ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı sonucuna varmıştır. Rosenbaum'un teorisinde ailenin çocuğun strese karşı başa çıkabilme becerilerini etkilediği bilindiğinden ailenin işlevselliği, iletişim biçimleri ve bütünlük duygusu öğrenilmiş güçlülüğün edinilmesi ve geliştirilmesi için önem kazanmaktadır.

Sonuç olarak araştırma bulguları çerçevesinde, ailenin stresle başa çıkmada bilişsel ve davranışsal altyapıyı etkilediği, açık ve destekleyici bir iletişim tarzı olan ayrıca aile bütünlük duygusu düzeyi yüksek olan ailelerin ergenlerin öğrenilmiş güçlülüğünü artırdığı söylenebilir.

### **5.3.Öneriler**

Toplum için önemli olan çocukların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması için önemli bir olgu olan öğrenilmiş güçlülüğün ve buna bağlı olarak da aile bütünlük duygusu ile aile içi iletişimin, çocukların yetiştirilmesinde kritik bir role sahip aileler ve uzun bir eğitim hayatı içerisinde yol gösterici olan eğitimciler ile çocuk/ergen sağlığının geliştirilmesi için çalışan araştırmacılar tarafından anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çocukların yetiştirilmesi sürecinde tüm paydaşların üzerine düşen sorumluluğu bilmesi ve yerine getirmesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bireyler yetişebilir.

Ailelere, eğitimcilere ve araştırmacılara şu öneriler sunulabilir:

Ailelere yönelik:

1.Sağlıklı bir ailede yetişen çocuklar, yaşam boyunca karşılımlarına çıkabilecek olumsuz durumlara karşı başa çıkarak ruhsal ve fiziksel sağlıklarını koruyabilirler ayrıca sosyal ilişkilerinde, evlilik hayatlarında sağlıklı etkileşimler kurabilirler. Bu noktada ailelerin fonksiyonelliklerini koruyabilmeleri ya da fonksiyonel hale gelebilmeleri için ve çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için bilinçlenmeleri gerekmektedir. Ailelerin okullar, belediyeler, çeşitli devlet kurumlarınca düzenlenen çeşitli eğitimlere katılmaları ya da eğitim talebinde bulunmaları çocuklarıyla ilişkilerinde yapmaları gereken davranışları öğrenmeleri açısından yararlı olacaktır.

2.Ergenlik dönemindeki bireylerle ebeveynler arasında çeşitli anlaşmazlıklar yaşanabilmektedir. Ancak bu çatışma durumlarında nasıl davranılacağı bilinmiyorsa ya da anlaşmazlık ilişkileri kötü etkiliyorsa bir uzmandan yardım alınabilir ve iletişim becerileri geliştirilebilir.

Eğitimcilere Yönelik:

1.Okuldaki rehberlik servisleri ergenlik dönemindeki bireylere yönelik öğrenilmiş güçlülüğü artırıcı çalışmalar ve eğitim programları hazırlayabilir. Ayrıca ailelere yönelik olarak da aile bütünlük duygusu, aile içi sağlıklı iletişim ve öğrenilmiş güçlülük konularında seminerler düzenleyebilir.

2.Öğretmenler akademik ya da okul dışı sorunlardan kaynaklanan stresin öğrencide yarattığı etkilerle ve bunlarla nasıl başa çıkılacağı ile ilgili eğitimlere katılarak kendilerini geliştirebilirler.

3.Okullardaki yöneticiler, aile-öğretmen-öğrenci üçgeninin oluşturulmasını sağlayıp öğrenilmiş güçlülüğü artırıcı çalışmaların yapılmasına destek olabilirler.

Araştırmacılara ve Gelecek Çalışmalara Yönelik:

1.Yurt içi literatürde öğrenilmiş güçlülük ve aile bütünlük duygusu kavramları ile ilgili araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu kavramlara etki eden farklı değişkenler çerçevesinde bilimsel araştırmalar yapılabilir.

2. Benzer alışmalar farklı gruplar üzerinde ve değişik sosyo-kültürel yapıya sahip yerleşim yerlerinde de yapılabilir.

3. Bu araştırma lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları ile çalışılabilir.

4. Yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen nicel veriler bize bazı değişkenler ve ilişkilerin altında yatan nedenler hakkında bilgiler vermemektedir. Bu nedenle daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda nitel veya karma araştırma yöntemleri kullanılarak daha derinlemesine ve detaylı sonuçlar ortaya çıkarılabilir.



## KAYNAKÇA

- Aberman, R. A. (1986). *Family Dynamics and Psychological Stresses within The Family and The Family Business*. University of Wisconsin-Madison.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49.
- Acuna, M. A. (2014). *How we talk about it: Stressful life events, family communication, and PTSD among public school adolescents* (Order No. 3669015). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1648433471). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1648433471?accountid=12251>
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates The Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- Akgun, S. (2004). The Effects of Situation And Learned Resourcefulness on Coping Responses. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 32(5), 441-448.
- Akkaya, E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Otonomik-Sosyotropik Kişilik Özellikleri İle Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Anderson, C. R. (1977). Locus of Control, Coping Behaviors, and Performance in a Stress Setting: A Longitudinal Study. *Journal of Applied psychology*, 62(4), 446.
- Antonovsky, A. (1993). The Structure and Properties of The Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733.
- Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family Sense of Coherence and Family Adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 79-92.
- Arroyo, A., Nevárez, N., Segrin, C., & Harwood, J. (2012). The Association Between Parent and Adult Child Shyness, Social Skills, and Perceived Family Communication. *Journal of Family Communication*, 12(4), 249-264.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Arslantaş, D., Ünsal, A., Metintaş, S., Tözün, M., & Toker, S. (2007). Eskişehir İli Kırsal Alanında 10–15 Yaş Grubu Öğrencilerde Depresyon. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 29(2), 77-84.
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psiko eğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (2.Baskı). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Bağdatlı, B. (2016). *Çocuklukta aile içi fiziksel şiddete maruz kalmış ve kalmamış ergenlerde, öğrenilmiş güçlülük ve öfke kontrol düzeylerinin karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A. (1969). Social-Learning Theory of Identificatory Processes. *Handbook of Socialization Theory and Research*, 213, 262.

- Bandura, A. (1977a). *Social Learning Theory*. Englewood cliffs, New Jersey: Prentice–Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Reiew*, 84, 191-215.
- Barbato, C. A., Graham, E. E., & Perse, E. M. (2003). Communicating in The Family: An Examination of The Relationship of Family Communication Climate and Interpersonal Communication Motives. *Journal of Family Communication*, 3(3), 123-148.
- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Parent-Adolescent Communication and The Circumplex Model. *Child Development*, 438-447.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1), 31-36.
- Baxter, L. A. (1990). Dialectical Contradictions in Relationship Development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(1), 69-88.
- Baxter, L. A., & Clark, C. L. (1996). Perceptions of Family Communication Patterns and The Enactment of Family Rituals. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 60(3), 254-268.
- Bavelas, J. B., & Segal, L. (1982). Family Systems Theory: Background and Implications. *Journal of Communication*, 32(3), 99-107.
- Baydoğan, M., & Dağ, İ. (2008). Hemodiyaliz Hastalarındaki Depresiflik Düzeyinin Yordanmasında Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Sosyotropi-Otonomi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 19-28.
- Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2018). Depression, positive thinking, personal and social resourcefulness among caregivers of persons with autism spectrum disorders. *Depression*, 12, 1-2018.

- Bertalanffy, L. von (1972). The History and Status of General Systems Theory. *Academy Of Management Journal*, 15(4), 407-426.
- Bertalanffy, L. von (1975). *Perspectives on General Systems Theory: Scientific Philosophical Studies*. New York: George Braziller.
- Boyraz, G. (2002). *Learned resourcefulness in institutionalized and non-institutionalized adolescents*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Boyraz, G., & Aydın, G. (2003). Yetiştirme Yurdu ve Anne-Baba Yanında Kalan Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 59-64.
- Bireda, A. D., & Pillay, J. (2018). Perceived parent–child communication and well-being among Ethiopian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1), 109-117.
- Bulduk, S. (2002). Öğrenilmiş Çaresizliğin Genellenme Sorunu: Görev Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 77-88.
- Bulut, I. (1990). *Aile Değerlendirme Ölçeği*. Ankara: Özgüzelış Matbaası.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, M. C., Chen, K. M., & Chu, T. P. (2015). Caregiver burden, health status, and learned resourcefulness of older caregivers. *Western Journal of Nursing Research*, 37(6), 767-780.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of University Students' Self-Acceptance and Learned Resourcefulness: A Longitudinal Study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.



- Coşkun, Y. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri ve Aile İçi İlişkileri*. Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu (2011). *İçimizdeki Çocuk* (43.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlıyan, D. (2016). *Evli ve çocuklu bireylerde öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin evlilik uyumu ve ebeveynlik tutumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakıcı, S. (2006). *Alt ve Üst Sosyoekonomik Düzeydeki Ailelerin Aile İşlevlerinin, Anne-Çocuk İlişkilerinin Aile İşlevlerinin Anne-Çocuk İlişkilerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, İ. (2018). *Genç Yetişkinlerde Anne Baba Algısı İle Sosyal Kaygı İlişkisinde Öğrenilmiş Güçlülüğün Aracı Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) kısa formunun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(3), 1199-1220.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Demir, M.T. (2018). *İlköğretim 4. sınıf öğrencilerinin eğitim başarısına aile içi iletişimin etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demo, D. H., Small, S. A., & Savin-Williams, R. C. (1987). Family Relations and The Self-Esteem of Adolescents and Their Parents. *Journal of Marriage and the Family*, 705-715.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological bulletin*, 124(2), 137-197.

- Doğan, M., & Ceyhan, E. (2008). Genel Lise Öğrencilerinin Aile İşlevlerinin ve Denetim Odaklarının İncelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 15(15), 67-82.
- Durkheim, E. (2010). *Ahlak Eğitimi*. Oğuz Adanır (Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Edwards, D., & Riordan, S. (1994). Learned Resourcefulness in Black and White South African University Students. *The Journal of Social Psychology*, 134(5), 665-675.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of marital and family therapy*, 9(2), 171-180.
- Erden, S., & Ümmet, D. (2014). Examination of High School Students' Learned Resourcefulness: A Review of Gender, Parental Attitudes, and Values. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 72-82.
- Eren, D. (2018). *Sağlıklı Olmayı Desteklemeye Yönelik Eğitim Programının Yaşlıların Yaşam Kalitesi, Bütünlük Duygusu ve Psikolojik Sağamlıkları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2010). Aile Yapısı Ergeni Mutlu Eder mi?. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(22), 21-30.
- Eşkisü, M. (2009). *Liseli Öğrencilerin Zorbalık Düzeyleri ile Aile İşlevleri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Etcü, A. (2013). *İşitme Engelli Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi.
- Evli, M. & Curuk, G.N. (2017). The Relationship Between Learned Resourcefulness, Anxiety and Depression in Patients with Atrial Fibrillation. *International Journal of Caring Sciences*, 10(1), 146-152.

- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2015). *Family Communication: Cohesion and change* (9.Baskı). London: Routledge.
- Genç, G. (2016). Learned resourcefulness and burnout levels of English teachers. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 1-13.
- Gençtürk, A., & Memiş, A. (2010). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Algıları Ve İş Doyumlarının Demografik Faktörler Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1037-1054. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Gladding, S. (2012). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (5.Baskı). İbrahim Keklik & İbrahim Yıldırım (Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Goff, A. M. (2009). *Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students*. (Doctoral Dissertation). The University Of North Carolina, Greenboro.
- Görgün-Baran, A. (2004). Türkiye'de Aile İçi İletişim ve İlişkiler Üzerine Bir Model Denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, (1), 31-42.
- Güloğlu, B. (2006). *Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Otomatik Düşünce Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gültekin, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Reddiyle Baş Etmeleri İle Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Eş Kabul-Reddiyle İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment Style, Communication Patterns, and Satisfaction Across The Life Cycle of Marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348.
- Findley, M. J., & Cooper, H. M. (1983). Locus of Control and Academic Achievement: A Literature Review. *Journal of personality and social psychology*, 44(2), 419.

- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1993). Communication Theory and The Family. In P. G. Bass, W J. Doherty, R. LaRossa, W R. Schumm, & S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* (pp. 565-589). New York: Plenum.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication Schemata within the Family: Multiple Perspectives on Family Interaction. *Human Communication Research, 20*(3), 275-301.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology, 46*(4), 839.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The Relationship Between Coping and Emotion: Implications for Theory And Research. *Social Science & Medicine, 26*(3), 309-317.
- Hançerlioglu, O. (1997). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü* (3.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of Control and Learned Helplessness. *Journal of Experimental Psychology, 102*(2), 187.
- Hsiao, C. Y., Lu, H. L., & Tsai, Y. F. (2018). Effect of family sense of coherence on internalized stigma and health-related quality of life among individuals with schizophrenia. *International journal of mental health nursing, 27*(1), 138-146.
- Huang, L. N. (1999). Family Communication Patterns and Personality Characteristics. *Communication Quarterly, 47*(2), 230-243.
- Huang, C. Y., Sousa, V. D., Tu, S. Y., & Hwang, M. Y. (2005). Depressive Symptoms And Learned Resourcefulness Among Taiwanese Female Adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing, 19*(3), 133-140.

- Huang, C. Y., Guo, S. E., Hung, C. M., Shih, S. L. Lee, L. C., Hung, G. C., & Huang, S. M. (2010). Learned resourcefulness, quality of life, and depressive symptoms for patients with breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 37, 280-287. doi: 10.1188/10.ONF.E280-E287
- Janssen, T., & Carton, J. S. (1999). The effects Of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442.
- Johnson, M. (2004). Approaching The Salutogenesis Of Sense Of Coherence: The Role of 'Active'self-Esteem and Coping. *British Journal of Health Psychology*, 9(3), 419-432.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal Of Applied Psychology*, 86(1), 80.
- Kanfer, F.H. (1977). The Many Faces of Self-Control, or Behavior Modification Changes its focus. R. B. Stuart (Eds.), *Behavioral Self-Management* (s.1-48). New York: Brummer Mazel.
- Kanfer, F. H., & Hagerman, S. (1981). The Role Of Self-Regulation. *Behavior Therapy for Depression: Present Status And Future Directions*, 143-179.
- Kanfer, F. H., & Schefft, B. K. (1988). *Guiding the process of therapeutic change*. Research Press.
- Karaca, İ. (2010). *Aile içi iletişimin ortaöğretim öğrencilerinin madde bağımlılığına etkisi (Elazığ ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Keles, H. N. (2012). A Research on Perceived Learned Resourcefulness' Levels of Turkish Academic Staff. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 62, 258-262.

- Kennett, D. J., & Keefer, K. (2006). Impact Of Learned Resourcefulness and Theories of İntelligence on Academic Achievement of University Students: An İntegrated Approach. *Educational Psychology*, 26(3), 441-457.
- King, C. A., Radpour, L., Naylor, M. W., Segal, H. G., & Jouriles, E. N. (1995). Parents' Marital Functioning and Adolescent Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 749.
- Kocayörük, E. (2016). Ergen Gelişiminde Aile İşlevleri ve Baba Katılımı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 37-45.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a Theory of Family Communication. *Communication Theory*, 12(1), 70-91.
- Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen-Aile Çatışmaları İle Annenin Tutumları Arasındaki İlişki Ve Ergenin Problemleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 71-87.
- Kumbas, H., Çam, O., & Keskin, G. (2009). Bir Grup Ergenin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 29-39.
- Lai, C. (2005). *Learned Resourcefulness, Cognitive Processes, and Adaptive Functioning in Depressed Adults*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Frances Payne Bolton School of Nursing Case Western Reserve University.
- Lai, C. Y., Zauszniewski, J. A., Tang, T. C., Hou, S. Y., Su, S. F., & Lai, P. Y. (2014). Personal beliefs, learned resourcefulness, and adaptive functioning in depressed adults. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 21(3), 280-287.
- Lester, L., Pearce, N., Waters, S., Barnes, A., Beatty, S., & Cross, D. (2017). Family involvement in a whole-school bullying intervention: Mothers' and fathers' communication and influence with children. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2716-2727.

- Leung, G. S. M., & He, X. (2010). Resourcefulness: A Protective Factor Buffer Against The Academic Stress Of School-Aged Children. *Educational Psychology, 30*(4), 395-410.
- Li, X., Theisen, A., Seo, C., & Sibley, D. S. (2018). Resourcefulness: Current Insights and Future Directions for Family Scholars and Clinicians. *The Family Journal, 26*(4), 433-443.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology & Community Health, 59*(6), 440-442.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic Stress, Supportive Communication, and Health. *Communication Education, 54*(4), 365-372.
- Mammadova, A. (2016). *Çocuk cezaevindeki ergenlerle ailesiyle birlikte kalan ergenlerin yaşam doyumu ile umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Matteson, R. (1974). Adolescent Self-Esteem, Family Communication, and Marital Satisfaction. *The Journal of Psychology, 86*(1), 35-47.
- McCoy, M.A. (2004). *Family sense of coherence and perceptions of social support as mediators of adaptation to coronary artery bypass surgery. Michigan State University, Michigan.*
- McCubbin, H. I. (1979). Integrating Coping Behavior in Family Stress Theory. *Journal of Marriage and The Family, 237-244.*
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation. *Marriage & Family Review, 6*(1-2), 7-37.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students. *Journal of Counseling & Development, 75*(6), 460-469.

- Meichebaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modifications: An Integrative Approach*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stres Inoculation Training*. New York: Pergamon Press.
- Mete, Ü. (2017). *Lise Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükle Anne Babanın Demokratik ve Otoriter Tutumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Miller, I. W., Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Keitner, G. I. (1985). The McMaster Family Assessment Device: Reliability and Validity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(4), 345-356.
- Moring, J. (2007). *The Role of Learned Resourcefulness in Proactive Coping Tendencies*. The University of Texas at San Antonio.
- Musil, C., Warner, C., Zauszniewski, J., Wykle, M., & Standing, T. (2009). Grandmother caregiving, family stress and strain, and depressive symptoms. *Western Journal of Nursing Research*, 31(3), 389-408.
- Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2012). Family Sense of Coherence and Quality Of Life. *Quality of Life Research*, 22(8). <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0336-y>
- Ngai, F. W., & Ngu, S. F. (2016). Family sense of coherence and family and marital functioning across the perinatal period. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 7, 33-37.
- Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Associations Between Adolescents' Health, Stress And Sense of Coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 331-341.
- Noller, P. & Bagi S. (1985). Parent-Adolescent Communication. *Journal of Adolescence*, 8(2), 125-144.



- Özkurt, Y., & Camadan, F. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Aile İçi İletişimlerinin ve Sosyal Uyum Durumlarının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 13*(19).
- Öztürk, S. (2006). *Aile içi iletişimin ergenin duygusal sağlığına etkisi (Keçiören İlçesi örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, E. (2018). *Çocuk evleri sitesinde çalışan bakım elemanlarının problem çözme becerileri, öğrenilmiş güçlülük ve çocuk sevme düzeyleri arasındaki ilişki(Ankara ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peterson, K. (2013). Learned resourcefulness, danger in intimate partner relationships, and mental health symptoms of depression and PTSD in abused women. *Issues in mental health nursing, 34*(6), 386-394.
- Pettigrew, J., Shin, Y., Stein, J. B., & Van Raalte, L. J. (2017). Family communication and adolescent alcohol use in Nicaragua, Central America: A test of primary socialization theory. *Journal of Family Communication, 17*(1), 33-48.
- Reed, P. G. (1986). Developmental Resources and Depression in The Elderly. *Nursing Research, 35*(6), 368-374.
- Richters, J. E., & Waters, E. (1991). Attachment and Socialization. In *Social Influences and Socialization in Infancy* (pp. 185-213). Springer, Boston, MA.
- Riesch, S. K., Anderson, L. S., & Krueger, H. A. (2006). Parent–Child Communication Processes: Preventing Children's Health-Risk Behavior. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 11*(1), 41-56.
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family Communication Patterns: Measuring Intrapersonal Perceptions of Interpersonal Relationships. *Communication Research, 17*(4), 523-544.

- Rosenbaum, M. (1980a). A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings. *Behaviors Therapy*, 11, 109-121.
- Rosenbaum, M. (1980b). Individual Differences in Self-Control Behaviors and Tolerance of Painful Stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 581-590.
- Rosenbaum, M. (1983). Learned Resourcefulness as a Behavioral Repertoire for The Self-Regulation of Internal Events: Issues and Speculations. In M. Rosenbaum, C. M. Franks; Y. Jaffe (Eds.). *Perspectives on Behavior Therapy in The Eighties* (s.54-73). New York: Springer.
- Rosenbaum, M. (1990). The Role of Learned Resourcefulness in The Self-Control of Health Behavior. In M. Rosenbaum (Eds.). *Learned Resourcefulness: On Coping Skills, Self-Control, And Adaptive Behavior* (s. 3-30). New York: Springer Publishing Co.
- Rosenbaum, M. (1993). The Three Functions of Self-Control Behaviour: Redressive, Reformative and Experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46.
- Rosenbaum, M.; Palmon, N. (1984). Helplessness and Resourcefulness in Coping with Epilepsy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 244-253.
- Rosenbaum, M.; Rolnick, A. (1983). Self-Control Behaviors and Coping with Seasickness. *Cognitive Therapy Research*, 7, 93-98.
- Rueter, M. A., & Koerner, A. F. (2008). The Effect of Family Communication Patterns on Adopted Adolescent Adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 70(3), 715-727.
- Sagy, S., & Antonovsky, A. (1992). The family sense of coherence and the retirement transition. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 983. doi:<http://dx.doi.org/10.2307/353177>

- Sagy, S. (1998). Effects of Personal, Family, and Community Characteristics on Emotional Reactions in a Stress Situation: The Golan Heights Negotiations. *Youth & Society*, 29(3), 311-329.
- Sagy, S., & Dotan, N. (2001). Coping Resources of Maltreated Children in The Family: A Salutogenic Approach. *Child Abuse & Neglect*, 25(11), 1463-1480.
- Sahin, Z. S., Nalbone, D. P., Wetchler, J. L., & Bercik, J. M. (2010). The Relationship of Differentiation, Family Coping Skills, and Family Functioning with Optimism in College-Age Students. *Contemporary Family Therapy*, 32(3), 238-256.
- Santrock, J.W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim*. Galip Yüksel (Çev.). İstanbul: Nobel.
- Sarıcı, S. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, Ben Durumları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Sarıcı-Bulut, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Ben Durumları Arasındaki İlişkiler. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 1551-1565. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>
- Savaşır, I., ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schnyder, U., Büchi, S., Sensky, T., & Klaghofer, R. (2000). Antonovsky's Sense of Coherence: Trait or State?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 296-302.
- Schrodt, P. (2005). Family Communication Schemata and The Circumplex Model of Family Functioning. *Western Journal of Communication*, 69(4), 359-376.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-Efficacy Theory. *Handbook of Motivation At School*, 35-53.
- Segrin, C., & Flora, J. (2005). *Family Communication*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Sertbaş, K. (2014). A Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2014.02.011>
- Sheeber, L., Hops, H., & Davis, B. (2001). Family Processes in Adolescent Depression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1), 19-35.
- Sheldon, S. B. (2003). Linking School–Family–Community Partnerships in Urban Elementary Schools to Student Achievement on State Tests. *The Urban Review*, 35(2), 149-165.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., & Samet, N. (1987). Adolescent Coping Style as a Function of Perceived Family Climate. *Journal of Adolescent Research*, 2(4), 367-381.
- Sillars, A., Canary, D. J., & Tafoya, M. (2004). Communication, Conflict, and The Quality of Family Relationships. *Handbook of Family Communication*, 413-446.
- Siva, N. A. (1991). *İnfertilite'de Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sobacı, F., & Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş Güçlülük: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(2), 17-38.
- Subaşı, H. (2015). *Kurumda kalan ergenlerin bağlanma ilişkileri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Staats, J. W. (1975). *Social Behaviorism*. Homewood, IL: The Dorsey pres.
- Şahin, S., & Aral, N. (2012). Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Şereflioğlu, S.N. (2018). *Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabak, I., & Mazur, J. (2016). Social support and family communication as factors protecting adolescents against multiple recurrent health complaints related to school stress. *Developmental period medicine*, 20(1), 27-39.
- Tezel, A. (2006). Aile İçi İletişim. *Journal of Human Sciences*, 1(1).
- Turan, F. (2015). *Ailede Bütünlük Duygusunun ve Eş Desteğinin Evlilikte Problem Çözme Becerisini Yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türesin, H. (2012). *Örgüt Çalışanlarının Paternalistik Liderlik Alguları, Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri, İş Tatmin Düzeyleri ve İşten Ayrılma Niyetleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Türkel, Y.D. (2006). *The relationship between parenting style and learned resourcefulness*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2019). *Genel Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.gov.tr/index>
- Wang, Y. F., & Zauszniewski, J. A. (2018). Predictors of resourcefulness in preadolescent children. *Western journal of nursing research*, 40(8), 1163-1183.
- Whitchurch, G. C., & Constantine, L. L. (1993). Systems Theory. In P. G. Bass, W J. Doherty, R. LaRossa, W R. Schumm, & S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach* (pp. 325-352). New York: Plenum.

- Whitchurch, G. C., & Dickson, F. C. (1999). Family Communication. In M. B. Sussman, S. K. Steinmetz, & G. W. Peterson (Eds.), *Handbook of Marriage and The Family*, 2nd, ed. (pp. 687-704). New York: Plenum.
- Whitehead, L. C. (1988). Cohesion and Communication Between Families and Day Care: A Proposed Model. *Child and Youth Care Quarterly*, 17(4), 255-267.
- Wickens, L., & Greeff, A. P. (2005). Sense of Family Coherence and The Utilization of Resources by First-Year Students. *The American Journal of Family Therapy*, 33(5), 427-441.
- Williams, R. E. (1979). Genel İletişim Kavram ve Modelleri. *Kurgu Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli İletişim Dergisi*, 2(2), 280-304.
- Yang, F. Y., Lai, C. Y., Yen, C. F., Hsu, Y. Y., & Zauszniewski, J. A. (2017). The depressive symptoms, resourcefulness, and self-harm behaviors of adolescents. *journal of nursing research*, 25(1), 41-49.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldız, D. (2014). *Örgütlerde Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı ve İnsan Kaynakları Departmanı Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yöndem, Z. D. (2011). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Efil Yayınevi.
- Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem Ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(1), 107-126.
- Zauszniewski, J. A. (1995). Theoretical and Empirical Considerations of Resourcefulness. *Journal of Nursing Scholarship*, 27, 177-180.

- Zauszniewski, J. A., Chung, C., Chang, H. J., & Krafcik, K. (2002). Predictors of Resourcefulness in School-Aged Children. *Issues in Mental Health Nursing, 23*(4), 385-401.
- Zauszniewski, J. A. Picot, S.J. Roberts, B. L. Debanne, S. M., ve Wykle, M L. (2005). Predictors Of Resourcefulness in African American Women. *Journal of Aging And Health, 17* (5),609-632.
- Zauszniewski, J. A., Musil, C. M., Burant, C. J., & Au, T. Y. (2014). Resourcefulness training for grandmothers: Preliminary evidence of effectiveness. *Research in nursing & health, 37*(1), 42-52.
- Zauszniewski, J. A., Lekhak, N., Burant, C. J., Variath, M., & Morris, D. L. (2016). Preliminary Evidence for Effectiveness of Resourcefulness Training in Women Dementia Caregivers. *Journal of Family Medicine, 3*(5).
- Zauszniewski, J. A., Lekhak, N., Napoleon, B., & Morris, D. L. (2016). Resourcefulness training for women dementia caregivers: acceptability and feasibility of two methods. *Issues in mental health nursing, 37*(4), 249-256.
- Zauszniewski, J. A., Herbell, K., & Burant, C. (2019). Is There More to Resourcefulness Than Personal and Social Skills?. *Western journal of nursing research, 41*(3), 372-387.

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz: Erkek <input type="radio"/> Kız <input type="radio"/>	2. Yaşınız: .....	3.Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?.....
4.Okumakta olduğunuz lise türü <input type="radio"/> Anadolu lisesi <input type="radio"/> Meslek lisesi <input type="radio"/> imam hatip lisesi		
5.Babanızın Mesleği: 1.İşsiz 2.öğretmen 3.emekli 4.esnaf 5.işçi 6.memur 7.serbest meslek		
6. Annenizin Mesleği: 1.İşsiz 2.öğretmen 3.emekli 4.esnaf 5.işçi 6.memur 7.serbest meslek		
7.Anne ve Babanızın Eğitim Durumu Baba <input type="radio"/> Okuryazar değil <input type="radio"/> Okuryazar <input type="radio"/> Ortaokul <input type="radio"/> Lise <input type="radio"/> Üniversite <input type="radio"/> Yl/Dr Anne <input type="radio"/> Okuryazar değil <input type="radio"/> Okuryazar <input type="radio"/> Ortaokul <input type="radio"/> Lise <input type="radio"/> Üniversite <input type="radio"/> Yl/Dr		
8.Aile tipinizi nasıl tanımlarsınız? <input type="radio"/> Çekirdek aile <input type="radio"/> Geniş aile		
9.Ailenizin toplam gelirini düşündüğünüzde aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uyar? <input type="radio"/> Düşük <input type="radio"/> Ortanın Altı <input type="radio"/> Orta <input type="radio"/> Ortanın üstü <input type="radio"/> Yüksek		

### EK 2. ROSENBAUM ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak cevabınızı beş siktan birini seçerek; (1) Hiç tanımlamıyor (2) Biraz tanımlıyor (3) Oldukça iyi tanımlıyor (4) İyi tanımlıyor (5) Çok iyi tanımlıyor şeklinde uygun kutucuğa işaretleyiniz.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir	1	2	3	4	5
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam	1	2	3	4	5
7. Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım	1	2	3	4	5
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım	1	2	3	4	5



9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	1	2	3	4	5
10.Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım	1	2	3	4	5
11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.	1	2	3	4	5
12.Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım.	1	2	3	4	5
13.Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
15.Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
16.Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	1	2	3	4	5
17.Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım	1	2	3	4	5
18.Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktiririm.	1	2	3	4	5
19.Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
20.Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.	1	2	3	4	5
21.Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
22.Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23.Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24.Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	1	2	3	4	5
25.Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	1	2	3	4	5
26.Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, “Dur, bir şey yapmadan önce düşün” derim.	1	2	3	4	5
27.Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim	1	2	3	4	5
28.Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
29.Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım	1	2	3	4	5
30.Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	1	2	3	4	5
31.Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
32.Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	1	2	3	4	5
33.Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım.	1	2	3	4	5
34.Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere	1	2	3	4	5

ayırırım.					
35.Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.	1	2	3	4	5
36.Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

### EK 3. AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ÖLÇEĞİ

#### 1. Ailenizde olup bitenleri etkileyebileceğiniz hissine ne derece sahipsiniz?

1            2            3            4            5            6            7

Çok sık

Nadiren veya hiç bir zaman

#### 2. Bütün aile üyelerinin iş birliğini gerektiren bir şeyler yapmak zorunda olduğunuzda, o işin yapabileceğine ilişkin duygularınız;

1            2            3            4            5            6            7

Kesinlikle yapılırdı

Kesinlikle yapılamazdı

#### 3. Şimdiye kadar aile yaşamının;

1            2            3            4            5            6            7

Çok belirgin hedefleri

Belirgin hedefleri ve amaçları

amaçları olmuştur

olmamıştır.

#### 4. Aile kurallarının sizin için ne derece açık ve net olduğuna ilişkin hissettikleriniz?

1            2            3            4            5            6            7

Aile kuralları benim

Aile kuralları benim

İçin hiç açık ve net değil

İçin açık ve net

#### 5. Aileniz zor bir sorunla yüz yüze geldiğinde bir çözüm yolu bulma konusunda genellikle hissettikleriniz;

1            2            3            4            5            6            7

Aile içerisinde çözüm

Aile içerisinde çözüm

Bulmak her zaman

bulmak hemen her zaman

Utanç verici, zor ve

tamamen açıktır.

Karmaşıktır

**6. Aile yaşamınız size;**

1 2 3 4 5 6 7

Tamamen  
monoton

Tamamen ilginçliklerle  
doludur görünüyor

**7. Gelecek beş yıl içerisinde (normal koşullarda) ailenizde neler olabileceğine ilişkin beklentileriniz?**

1 2 3 4 5 6 7

Ailemin geleceğinin  
Ne olacağı konusunda  
Fikrim yok

Ailemin geleceği  
tamamen açık ve belirlidir

**8. Aileniz tarafından size adil olmayan bir şekilde davranıldığı ile ilgili duygulara sahip misiniz?**

1 2 3 4 5 6 7

Çok nadiren  
Veya hiç

Çok sık

**9. Aileniz hakkında düşündüğünüzde kendinize sık sık;**

1 2 3 4 5 6 7

Kendi kendinize  
Neden varlar diye  
sorarsınız

onlarla yaşamamın ne  
kadar harika olduğunu  
hissedersiniz

**10. Aile içerisindeki rolünüz çerçevesinde yaptığınız işleri yerine getirmek**

1 2 3 4 5 6 7

Çok derin bir  
Haz ve doyum  
kaynağı

Sıkıntı ve acı  
kaynağı

**11. Ailenizde kesin olarak neler olacağını bilememe hissine ne derece sahipsiniz?**

1            2            3            4            5            6            7

Sık sık

Nadiren

**12. Ailenizde çok güvendiğiniz birinin sizi hiç hayal kırıklığına uğrattığı oldu mu?**

1            2            3            4            5            6            7

Hiç olmadı

Her zaman oldu



#### EK 4. AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 9 ifade vardır her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.	Aynen Katılıyorum	Büyük Ölçüde Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Evde biri üzgün ise, diğer aile üyeleri bunun nedenini bilir.	1	2	3	4
2. Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir.	1	2	3	4
3. Bizim evde herkes söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söylerler.	1	2	3	4
4. Sevgi ve şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz.	1	2	3	4
5. Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir.	1	2	3	4
6. Evde genellikle söylediklerimizle söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır.	1	2	3	4
7. Evde birbirimize karşı açık sözlüydür.				
8. Sinirlenince birbirimize küseriz.	1	2	3	4
9. Aile içinde birisi, hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz.	1	2	3	4