0-6 YAŞ ARASI ÇOCUĞU OLAN ANNELERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN YORDANMASI

Begüm AKSEL

YÜKSEK LİSANS YETERLİK TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon:Gelişim Psikolojisi) Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gonca ZEREN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Haziran, 2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Begüm AKSEL' in "Sıfır-Altı Yaş Arası Çocuğu Olan Annelerin Öznel İyi Oluş, Yaşam Doyumu, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 18/06/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora tezi **oy birliğiyle** / ~~**oy çokluğuyla**~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gonca ZEREN	.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Handan DOĞAN	.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Seda ERZİ	.....

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL

Enstitü Müdürü

İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu tezin bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

21/06/2018

Begüm AKSEL

iii

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca, bir an olsun desteğini esirgemeyen, beni her zaman yüreklendiren,motive eden ve bana yol gösteren, mükemmel bakış açısıyla akademik bilgisini benden esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gonca Zeren'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince hem sınavlara hazırlanırken, hem tez süresince fikir alışverişi yapmaktan keyif aldığım Ayşegül Gürel'e, mesleki bilgisi ve motivasyonuyla beni yüreklendiren Feyza Bağlan Eroğlu'na, farklı bakış açılarıyla beni motive eden Aslınur Kızıldemir'e müteşekkirim.

Aynı zamanda destekleriyle beni motive eden eşimin ailesine de teşekkür ederim.

Ömrümün her anında emeğini ve desteğini esirgemeyen ve her zaman beni yüreklendiren canım annem, babam ve kardeşime sonsuz teşekkürler.

Evliliğimizin ilk aylarıyla başlayan yüksek lisans sürecimde gösterdiği sabır ve üzerimden eksik etmediği sonsuz destekleri için eşim Sina Aksel, teşekkürlerin en büyüğü sana.

Ve dünyaya gelmek üzere olan oğullarıma…

Begüm AKSEL

Haziran, 2018

ÖZ

0-6 YAŞ ARASI ÇOCUĞU OLAN ANNELERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN YORDANMASI

Begüm AKSEL
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gonca ZEREN
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

Bu araştırmanın amacı, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının, öznel iyi oluşlarının, öğrenilmiş güçlülüklerinin ve algıladıkları destek kaynakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesidir. Betimsel tarama modellerinden olan bu araştırmaya 256 anne katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve sosyo- demografik değişkenleri incelemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmacı, çeşitli okul öncesi kurumlarda seminerler düzenlemiş, bu seminerlere katılan ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan annelere formları vermiş ve verileri bu yolla toplamıştır. Elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Gruplar İçin t Testi ve Aşamalı (Stepwise) Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, çalışan annelerin çalışmayan annelere göre psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, sosyal destek ile pozitif ve negatif duygularının anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonunda psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının özel bir insana yönelik olarak algılanan sosyal desteğin geldiği, bunu yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin izlediği bulgularına ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlülük, Algılanan Sosyal Destek, 0-6 yaş Çocuklarının Anneleri.

ABSTRACT

THE PREDICTION OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING, LEARNED RESOURCEFULNESS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT OF 0-6 YEARS OF CHILDREN'S MOTHERS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Begüm AKSEL
Master Thesis
Psychology Department
Thesis Advisor: PhD. Şerife Gonca ZEREN
Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2018

The purpose of this research is to predict the psychological well-being of the mothers of children between the ages of 0-6, their subjective well-being, their learned resourcefulness and their perceptions of support resources they perceive. 256 mothers participated in this research which is a descriptive scanning model. To investigate the Psychological Well-Being Scale, The Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Feelings Scale, Rosenbaum Learned Powerfulness Scale, Perceived Social Support Scale and sociodemographic variables personal information form created by the researcher was used. The researcher has organized seminars in various pre-school institutions, submitted mothers' forms that participate in these seminars and volunteered to participate in the research, and collect the data in this way. In the analysis of the obtained data, t Test and Independent Groups Stepwise Multiple Linear Regression Analysis were used.

According to the results obtained from the research, it was found that working mothers showed a significant difference in psychological wellbeing, life satisfaction, social support and positive and negative feelings according to the mothers who did not work. In addition, the results of the regression analysis revealed that the most important contribution to the prediction of psychological well-being was the perceived social support for a specific person, followed by life satisfaction, friendship social support, family social support and learned strength variables.

Key Words: Psychological Well-being, Subjective Well- being, Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, Mothers of 0-6 Years Old Children.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI …….....ii
İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
İNTİHAL RAPORU……...…iv
TEŞEKKÜR iv
ÖZ.....v
ABSTRACT.....vi
ŞEKİLLER LİSTESİ x
ÖZGEÇMİŞ xi
1.GİRİŞ 1
1. 1.Psikolojik İyi Oluş 4
1.1.1. Carol Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....8
1.1.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları.....8
1.1.2.1.Kendini Kabul.....9
1.2.2.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler 9
1.2.2.3. Özerklik (Otonomi).....10
1.2.2.4. Çevresel Hakimiyet.....10
1.2.2.5. Yaşam Amacı.....11
1.2.2.6. Bireysel Büyüme.....11
1.2. Öznel İyi Oluş.....12
1.2.1. Yaşam Doyumu 14
1.2.2. Pozitif ve Negatif Duygular.....16
1.3. Öğrenilmiş Güçlülük (Learned Resourcesfulness) 18
1.4. Algılanan Sosyal Destek.....20
1.4.1. Sosyal Destek Türleri.....21
1.4.1.1. Saygı Desteği 21
1.4.1.2. Bilgilendirici Destek.....21
1.4.1.3. Yaygın Destek.....21
1.4.1.4. Araçsal (Yardımcı) Destek 22
1.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar 22
1.6. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar 24
1.7. Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Araştırmalar.....29
1.8. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar 30
1. 9. Araştırmanın Amacı.....33
1.10. Sınırlılıklar.....33
1.11. Araştırmanın Önemi 34
2. YÖNTEM 35
2.1. Evren ve Örneklem.....35
2.2. Veri Toplama Araçları.....37
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ).....37
2.2.2. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS).....38
2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 38
2.2.4. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ 39
2.2.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....39
2.2.6 Kişisel Bilgi Formu.....40

2.3. İşlem 40
2.3.1. Pilot Uygulama 40
2.3.2. Annelere Yönelik Seminer Çalışmaları 40
2.3.3. Verilerin Toplanması 40
2.4. Verilerin Analizi 40

3.BULGULAR 43
3.1. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 43
3.2. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 44
3.3. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 44
3.4. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 45
3.5. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarını, Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerinin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular 46

4. TARTIŞMA 51
4.1. Tartışma ve Yorum 51
4.1.1. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum 52
4.1.2. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum 52
4.1.3. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum 53
4.1.4. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum 54
4.1.5. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarını, Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerinin Yordayıcılığına İlişkin Tartışma ve Yorum 55

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 58
5.1. Sonuçlar 58
5.2. Öneriler 58
5.2.1. Araştırma bulguları ile ilgili öneriler 59
5.2.2. Gelecekte yapılması planlanan araştırmalara yönelik öneriler 59

EKLER 61

KAYNAKÇA 68

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Özellikleri

Tablo 2. Çalışma Durumlarına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Tablo 3. Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Tablo 4. Çocuk Sayısına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Tablo 5. Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi

Tablo 7. Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişken Olan Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri

ÖZGEÇMİŞ

Begüm AKSEL

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Lisans	2018	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Lisans	2013	Yeditepe Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
Lise	2006	Çanakkale Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	
2016 -	Begüm Aksel Eğitim ve Danışmanlık Merkezi
2013-2015	Fmv Özel Işık Okulları

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Çanakkale-1989 Cinsiyet: Kadın
Yabancı diller : İngilizce
GSM / e-posta : bgm_babacan@hotmail.com

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşamın başlangıcı olan döllenmeyle var olmaya başlar ve anne karnında geçirdiğimiz bir sürenin sonunda da doğumla hayata gözlerimizi açarız. Dünyaya yeni gelen her bebek, sevgi dolu sıcak bir ortamda yetiştirilmeyi hak eder. Böylece bebeğin ilerde bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve kişilik gelişimi bakımından bütün olarak sağlıklı bir yetişkin olması beklenir. İlgi ve sevgi dolu ortamı, bebeğe sağlamaya çalışan ilk topluluk onun ailesidir (Başal, 2006). Bebeği büyütme sırasında en önemli rol ve sorumluluk anneye aittir. Baba da bu sürece dahil olabilmekte ve anneye destek verebilmektedir. Çünkü bu dönem belki de annenin en çok desteğe ihtiyacı olduğu dönemdir. Kadınların anne olmakla birlikte hayatı da değişmektedir. Anne olmanın getirdiği sorumluluklar çoğu kez beraberinde kaygı ve stresi de getirebilmektedir. Annenin kaygı ve stresle başa çıkabilmesi, onun öğrenilmiş güçlülük içeren davranışları, psikolojik anlamda iyi oluşu ve çevresinden aldığı destekle kolaylaşabilir.

Aile, ebeveyn ve çocuklardan meydana gelen, toplumun en küçük temel birimidir. Çocuklar ebeveynlerinden aldığı kalıtsal özelliklerle hayata gelerek, topluma uyum sağlamasına yardımcı olacak temel becerileri aile içerisinde kazanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında ailenin en önemli görevi çocuğunun gelişiminin ve eğitiminin en iyi şekilde sağlanmasıdır. Bu bağlamda anne ve baba, çocuğuna yemek yeme, yaşam alanı sağlanma, korunaklı ortamda bulunma ve bilgi alması için olanak sağlar. Anne ve baba, çocuğuna ilgisini ve şefkatini göstererek ve sevgiyle, çocuğunun ihtiyaçlarını o anda karşıladığında çocukta güven duygusunun temelini oluşturmaktadır. Bu süreç çocuğun yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu bakımdan, aile çocuğunu gelecek yaşantısına hazırlama konusunda en etkili kurum olmaktadır (Çağdaş ve Seçer, 2006).

Çocuğun gelişimi için ailesinin etki ettiği durumlar şu şekilde olabilir (Yavuzer, 1999):

1. Çocuğuna istikrarlı bir birey olması için, güvenle ilgili telkinlerde bulunur.

2. Çocuğun çevresinden toplumsal kabul görmesi için ihtiyacı olan konumu sağlar.

3. Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilebilen elverişli tutum biçimlerini içeren birer örnek sunar.

4. Davranış biçimlerinin gelişimi için sosyal açıdan kabul edilmiş süreçlere rehberlik eder.

5. Çocuğun içinde bulunduğu ortamlara ayak uydururken karşılaştığı sorunlarına çözümler sunar.

6. Çocuğun uyumu için ihtiyacı olan davranışlarla ilgili, sözel ya da toplumsal alışkanlıkların edinilmesine destek olur.

7. Çocuğun yeteneklerini geliştirerek okulda ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için ortam sağlar.

8. Çocuğun kabiliyetlerine ve ilgisine uygun bir şekilde gelişmesine yardım eder.

Çocuğun büyümesi ve gelişmesi sırasında annesine bağlanması son derece önemlidir. Bağlanma örüntüsü, yaşamın erken döneminde belirlendikten sonra süreklilik gösterebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006). Anneyle bebek arasındaki yakınlık ve anne- çocuk ilişkisi özellikle yaşamın ilk yıllarında önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında 0- 6 yaş arası çocuğu olan annelerin öznel iyi oluşlarının, psikolojik iyi oluşlarının, öğrenilmiş güçlülüklerinin ve algıladıkları destek kaynakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi önemli görülmüştür.

Çocuğun aile içindeki davranışlarını anne babanın eğitim durumu, anne babanın sosyoekonomik durumu, aile üyelerinin çocuğa verdiği değer ve ailedeki çocuk sayısı ve annenin çalışma durumu gibi etmenler etki etmektedir (Tuncay, 2008). Bireylerin kendi anne-babalarından etkilenerek oluşturdukları anne baba benlik durumlarının ileride anne-baba oldukları zaman, nasıl davranacaklarını belirlediğini söyler. Kendi çocukluklarında anne-babalarıyla yeterli düzeyde iletişime geçememiş birarada olamamış bireyler, ileride çocuk yetiştirmede sorunlarla karşılaşabilirler. Bu bağlamda insanlar, karşılaştıkları yeni durumlar ya da problemler karşısında anne baba benlik durumlarının deneyimlerinden yararlanırlar (Berne, 2001).

Aile kurumunun yapısı ve tarihsel süreçte geçirdiği değişimleri bilmek, günümüzde hangi dinamiklerden etkilendiğini anlayabilmek için gereklidir. Ülkemizin coğrafi çeşitliliği ve kültürel zenginliği farklı yapılarda aile çeşitlerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü ile Türkiye İstatistik Kurumu'nun(TÜİK) ortaklaşa gerçekleştirdiği "Aile Yapısı Araştırması", Türk ailesinin çeşitli özelliklerini sayısal verilerle göstermektedir. Toplam 12.280 haneden 24.647 birey ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre toplumda çekirdek ailenin %80,7, geniş ailenin %13, tek kişilik ailenin ise %6 oranında olduğu görülmüştür (TÜİK, 2006).

Türkiye'de aile yapısı incelendiğinde, annelerin çocuklarına vakit ayırdığı ve iletişim kurduğu görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1981). Çocuklar kendilerini ifade etmeye ve duygularını paylaşmaya yaşamlarının ilk yıllarında başlamaktadırlar. Bu süreç çocuğun annesiyle yürüttüğü karışık bir süreçtir. Bu süreç boyunca annelerin çocuğunun duygusunu nasıl anladığı, durumlar ve olaylar karşısında çocuğun tepkilerin uygun olma durumu ve duygularına göstermiş olduğu duyarlılıklar annenin duygu düzenleme becerisinde belirleyici olmaktadırlar (Güven ve Erden, 2013). Anne-babanın ve aile içerisinde bulunan bireylerin çocuk ile olan iletişimi çocuğun aile içerisindeki yerini belirlemektedir. Okul öncesi dönemde çocuğun sosyalleşmesinde çocuğun kendi tecrübelerinin önemi büyüktür. Bu dönemlerinde çocuklar, kendi olmayı gerçekleştirirken, kopya edebilecekleri bir modele de gereksinim duymaktadırlar. Kişiliğin oluşumunda gerekli olan bu özdeşleşme de çocuğun aile içindeki yakın üyeleriyle gerçekleşmektedir (Yavuzer, 1993). Dolayısıyla çocuğun gelişimi üzerinde çocuğun aile bireyleriyle olan etkileşimi, çocuğun okul öncesi dönem içindeki sosyalleşmesi ve çocuğun yakın çevresiyle olan iletişimi etkilidir.

Kadınların iş yaşamında yer almaları bireysel ve toplumsal açıdan olumlu ve olumsuz etkileri de getirmiştir. İş yaşamında yer almak kadınlar açısından onların özgüvenini arttırmış ve yaşam doyumunu yükselterek, diğer yandan da onları rol çatışması, stres ve aile içi gerilimlerle karşı karşıya getirmiştir (Yeşilyaprak, 2015, s. 97). Çocukların mutluluğu için ise annelerin mutluluğu önkoşuldur. Pernoud'un (1994) yaptığı bir araştırmanın sonucuna göre annenin yaşamından hoşnut olup olmaması ile çocuğu ile kurduğu yakınlık arasında bir ilişki bulunmaktadır. Anne çalışsın veya çalışmasın, psikolojik ve fizyolojik olarak kendini yorgun hissederse bu durum çocuğuna muhakkak yansımaktadır.

Mutlu, sağlıklı, başarılı ve topluma faydalı çocuklar yetiştirmeyi arzu eden anne-babaların çocukları üzerinde olan sorumlulukları onların sadece yeme-içme, temizlik, giyim gibi ihtiyaçlarını karşılamakla sınırlı değil. Aile içindeki etkileşim, çocuklarının tutumlarını şekillendirmekte ve olumlu tutumlar sergilemelerinde önemli rol oynamaktadır (Özyürek, 2004). Anne-babaları tarafından desteklenen çocukların güven duyguları gelişmekte, özsaygıları artmaktadır. Çocuklar cinsel kimliklerini kazanmak için anne ve babasını rol model almakta, paylaşım yapmayı öğrenip, kendileri de ebeveyn ve eş olma rollerine hazırlık yapmaktadırlar (Yörükoğlu, 2000). Bu sebeple, ebeveynin çocuğunu tanıyarak, gelişim özellikleri, gereksinimlerini bilerek, belirli bilgileri öğretmek için çocuğun yaş özelliklerini tanıyıp, hangi şeyin yapılacağı zamanı bilerek gelişimini desteklemesi önemlidir (Yılmaz, 1999). Annelerin tutumlarının çocukları üstünde bu denli etkili olması, araştırmacıyı bu araştırmayı yapmaya yönlendirmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek başlıkları altında kuramsal bilgi ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

1. 1.Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji biliminin tarihsel gelişimi incelendiğinde, yapılan araştırmaların olumsuz ruh sağlığına yönelik yapılan çalışmaların daha yoğun olduğu görülmektedir, yani pozitif psikoloji ile ilgili çalışmaların daha az olduğu bilinmektedir (Myers ve Diener, 1997). Bireylerin güçlü yanlarını farketmelerini sağlamak ve geliştirmek, aynı zamanda psikoloji biliminin olumsuza odaklanmasına karşı gelmek adına çıkan yaklaşım "pozitif psikoloji" olarak adlandırılmaktadır (Diener, 1984). Freud'da, kuramsal çerçevesinde bireyin olumsuz yönlerine odaklanarak, sağlıklı bireylerin sevmek ve çalışmak olarak yalnızca iki şeyi iyi yapabildiğinden söz etmektedir (Ewen, 2003).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin pozitif yönünden ziyade negatif süreçlerinin araştırılmasının nedeni, bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılarını diğerlerine göre algılamalarının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucunda olumsuz duygulanımlara yapılan müdahalenin, aslında bireylerin ruh sağlıklarını iyiye dönüştürme halini göstermektedir. Geçmişte yaşananlar ve günlük

hayat olayları kişilerin psikolojik iyi oluşuna etki etmesiyle birlikte, aslında bireyin kendini nasıl hissettiğiyle orantılı psikolojik iyi oluş düzeylerini de kapsar (Ryff, 1989).

Birey ruhsal olarak kendini iyi hissetmediğinde bunun nedenlerini düşünüp, psikolojik danışmana gidip gitmemek gibi kararsızlık yaşayabilir. Fakat ruhsal olarak kendini iyi hissedenler psikolojik durumlarının stabilitesi üzerine düşünmezler. Bu yüzden psikolojik destek alma gereği duymazlar. Bundan hareketle araştırmacılar da çoğunlukla bireye göre hareket ederek psikolojinin pozitif kısmı (pozitif psikoloji) yerine bireylerin daha öncelik algıladıkları stres, anksiyete veya depresyon gibi psikolojik durumları üzerinden yola çıkarak araştırmalara katkı sağlamaya çalışırlar. Bu durumu daha da netleştirmek için, 1967-1994 yılları arasında bu alanda yapılmış araştırma sonuçlarına göre, 46,380'i depresyon, 36,851'inin anksiyete ve 5,099'unun öfke ile ilgili araştırmalar olduğu bilinmektedir. Bunlara ek olarak 2,340'ının yaşam doyumu, 2,389'unun mutluluk ve 405'inin de sevinç gibi psikolojinin pozitif alanına yönelik çalışmalar olduğunu belirtmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Bradburn (1969) Aristoteles tarafından "Eudomania" olarak tanımladığı mutluluğu bireyin ulaşmak istediği en büyük erdem olarak tanımladığını ifade etmektedir. Burada tanımlanan mutluluk kavramı, hedonik (hazcı) bakış açısına ait olan "haz verici eylemlerde bulunup acı hissetmekten kaçma" düşüncesinden farklıdır (Waterman, 1993). Aristoteles'e (1997) göre insanların mutluluğa yönelik eylemlerinin bir amacı olmalıdır ve ciddi şeyler, gülünebilecek şeylerden daha iyidir. Bu durumda amaç bireylerin içinde bulunan en iyiyi ortaya çıkarmaktır.

Antik Yunan filozofları döneminden bu yana hedonizm ve eudamoniastik kavramları bulunmaktadır. Bununla birlikte hedonizmin doğmasına, Sokrates'in öğrencisi olan Aristippos öncü olmuştur (Akın, 2009). Bireyler Aristippos'a göre, mutluluğu yakalamak için haz duyduğu eylerimi yaparak, acı duyduğu eylemlerden kaçınmalıdır (Akt. Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamında mutluluğu yakalaması için mümkün olduğunca haz aldığı eylemleri yapması ve acı duyduğu eylemlerden kaçınması gerektiği anlaşılabilir. Hedonizm düşüncesine göre iyi bir toplumdaki üyeler, kendisiyle barışık, yaşamdan doyum alan ve kendisini seven bireylerden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Hedonizm, bireylerin zevk aldığı ve hayat deneyimlerini daha eğlenceli duruma getiren aktivitelere odaklanmaktadır. Ayrıca hedonizm, bireyin mutlu olmak için fiziki zevkler gibi, hayatın farklı alanlarında arzu

ettiği amaçlarına ulaşması gerektiğini de savunmaktadır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

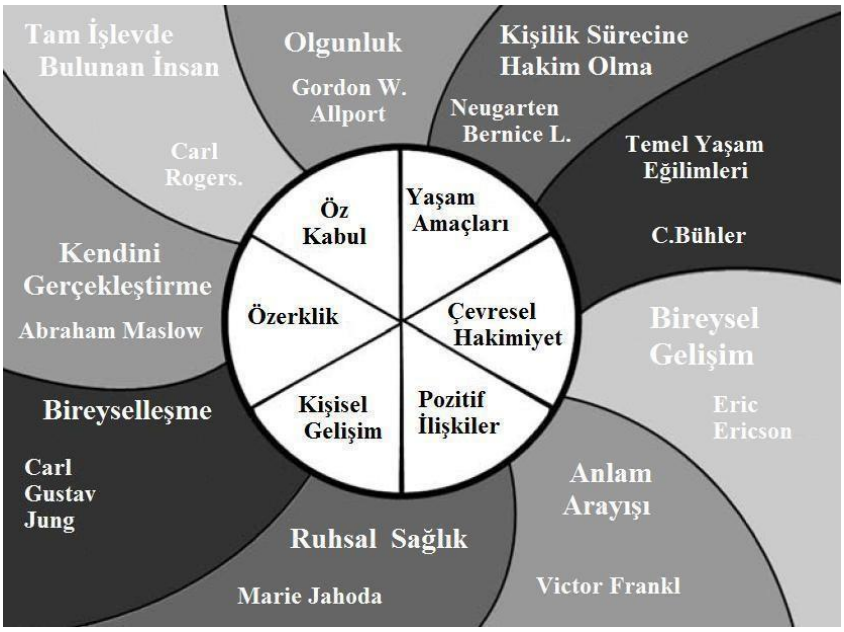
Bradburn'un yaptığı araştırmasındaki en önemli çıkış noktası, 'Eudaimonia' kavramının, mutlu olmanın ifade edilmesinde yeterli olup olmadığı konusunda eleştiriler alınca ardından hemen, iyi oluş kavramının, yaşam doyumuyla duygulara yönelik değerlendirilme sürecinde olmasını, kavramsal olarak ise ''psikolojik iyi oluş'' kavramını önermesinin sebebi ise öznel iyi oluş kavramının pozitif görüş açısını açıklarken ihmalkâr davranmasıdır (Ryff, 1989). Örneğin, bir birey için bir müzik türünü dinlemek haz verici, severek yapılan bir eylem olurken, bir başkası için acı duyduğu veya yapmaktan kaçınacağı bir eylem olabilir. Bu yüzden, hedonistik düşünce yapısına göre, her birey için geçerli gösterilen ortak bir mutluluk kavramı bulunmamaktadır. Mutluluk herkes için vardır, ama her bireyin mutlu oluş şekilleri öznel durumlarla ifade edilmektedir (Bradburn, 1969).

Ryff ve arkadaşları (1999) ise psikolojik iyi oluşun temel terimlerini belirlerken, ruh sağlını belirleyen etkenleri göz önünde bulundurmuşlardır. Bireylerin gelişimleri esnasında karşılaşılan güçlükleri konu alan araştırmalar ile olgunluk, kendini gerçekleştirme ve işlevsellik kavramları, psikolojik iyi oluşun ortaya çıkmasında belirleyici faktörler olmuştur. Ryff'e (1989) göre, iyi oluş kavramının yaşam doyumu kavramı ve duygu odaklı değerlendirilmesinin pozitif fonksiyonlu bakış açısını ihmali söz konusudur. Yaşam gelişimi, ruh sağlığı ve klinik düzey bakış açısından faydalanıldığında iyi oluş kavramının tanımı, iyi oluşun yalnızca mutluluğu elde etmekten ziyade bireyin kendini gerçekleştirme çabası olarak düzenlenebilir (Ryff, 1995).

Caroll Ryff, günümüzde bildiğimiz anlamıyla bilim literatüründe psikolojik kavramını ilk kullanan ve bu anlamda öncülük etmiş bir isimdir. Psikolojik iyi oluşun ortaya çıkmasında en büyük etkenlerden biri, daha çok psikopatolojik boyutla uğraşılmasından kaynaklı psikoloji biliminin olumlu yanlarının göz ardı edilmiş olmasıdır. Psikolojik iyi oluşu ortaya koymak için dahi psikopatolojik değerlendirmeler yapılır. Bireyler daha çok mutsuz olduklarında uzman desteğine başvurmaktadırlar. Kendini iyi hissettiği için bunu sürdürebilmek veya mutluluğunu arttırabilmek için destek alan aranması sık rastlanan bir durum değildir. Ryff (1989) kişinin stres ve anksiyete yaşaması, depresyonda olması gibi psikopatolojik durumların olmamasının psikolojik iyi oluş için yeterli olmadığını savunur. Ryff'e (1995) göre bireyin enerjisinin

farkında olması ve içinde bulunan bu potansiyelini arttırmasının en önemli noktası, yüksek seviyede fonksiyonlarını kullanmasıdır.

Psikolojik iyi oluşun, ruhsal, zihinsel, davranışsal ve kişisel etkileşimle birlikte ele alınıp öyle tanımlanması gerektiği ifade edilmektedir (Roothman, Kristen ve Wissing, 2003). Psikolojik iyi oluş tanımlanırken, yaşam doyumu, mutluluk, öz gelişim gibi kavramlar kullanılmakta ve bu kavram psikolojik işlevselliğin en önemli parçalarından birini temsil etmektedir (Onraet, Hiel ve Dhont, 2012). Psikolojik iyi oluş veya pozitif işlevsellik tanımlarının aynı zamanda "kendini gerçekleştirme" (Maslow,1968), "kendini gerçekleştiren birey" (Rogers, 1961), "insanın anlam arayışı" (Frankl,1959) "bireyselleşme" (Franz,1964) , "olgunlaşma" (Allport,1964) ve "olumlu ruh sağlığı" (Jahoda,1958) ile de örtüştüğü belirtilebilir (Ryff, 1989). Aşağıda yer alan şekilde psikolojik iyi oluşun bileşenleri görülmektedir.



Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri (Ryff ve Singer, 2008)

Şekil 1'de görüldüğü gibi Ryff ve ark. (1999), psikolojik iyi oluşun temel terimlerini oluştururken ruh sağlığını oluşturan temel etkenleri de göz önünde bulundurmuşlardır. Başta kendini gerçekleştirme, işlevsellik, olgunluk kavramları psikolojik iyi oluşun temellerini oluşturmada belirleyici olmuştur (Ryff, Magee ve Kling, 1999).

Aşağıda Carol Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'nin Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve bu boyutun alt başlıkları; Kendini Kabul, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Özerklik (Otonomi), Çevresel Hakimiyet, Yaşam Amacı, Bireysel Büyüme psikolojik iyi oluş çerçevesinde açıklanmıştır.

1.1.1. Carol Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

1950'lerden sonra Ruh sağlığı uzmanları bireylerin olumlu yönlerini daha da geliştirmeye ve güçlü yanlarını ile birlikte iyi oluşlarını arttırmaya odaklanmışlardır (Bradburn, 1969). Böylece ruhsal yönden iyilik halini ele alan; Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Ryff, 1989), Erek Kuramı (Wilson, 1960), Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı (Michalos, 1985), Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları (Brief, H., George ve Link, 1993), Dinamik Denge Kuramı (Headey, 2006) ve Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 1991) gibi kuramlar ortaya atılmaya ve tanımlanmaya başlamıştır.

Ryff'in (1989) Psikolojik İyi Oluş Kuramı'nın diğer kuramlarla karşılaştırıldığında daha yaygın olduğu görülmektedir. Bu kuramın temelinde iyiliğin en üst seviyesi vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Aslında mutsuz olmamak psikolojik iyi oluş anlamına gelmemektedir. Nasıl ki, fakir olmamak zengin olmakla aynı anlamda değilse, bazı psikolojik sorunların yaşanmıyor olması iyiye gitmek anlamında değildir (Vallerand, 2012). Yaşam tutumlarından oluşan pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu bileşenlerinden ziyade boyutu yüksek bir yapıdır (Ryff, 1989).

Ryff ve Keyes (1995), pozitif psikolojinin birbiriyle ilişkili altı farklı boyutunu, çok yönlü bir çerçeveden aktarmışlardır. Bu boyutları yaşayan bireyler psikolojik iyi oluş düzeylerini yansıtmaktadırlar (Ryff ve Keyes, 1995). Aşağıda psikolojik iyi oluşun ve altı temel boyutu; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel büyüme açıklanmaktadır.

1.1.2. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları

Psikolojik iyi oluş yaklaşık 30 yıl önce ortaya konan bir psikolojik iyi oluş modeli içeriğindeki eksikleri gidermek için Ryff tarafından ortaya konmuştur. Ryff (1989), iyi oluşun temel prensiplerini neler oluşturmaktadır sorusuna odaklanarak, yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanımlar üzerinde durmuştur. Yunanlılara kadar uzanan ampirik çalışmalarda olumlu insan işlevselliğine ilişkin hümanistik,

gelişim, klinik psikoloji ve varoluşçu yaklaşımlarda çalışmaların ihmal edilmesini eleştirmiş ve bu yüzden bu konuyla ilgili çalışmalar yapmıştır (Ryff, 2014). Aşağıda psikolojik iyi oluşun altı temel boyutu sırasıyla kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel büyüme açıklanmaktadır.

1.1.2.1.Kendini Kabul

Bireyin kendi duygusunu farkederek kabul ettiği, iyi oluş düzeyinin en fazla tekrarlanan ölçütüdür. Bireyin kendine yönelik olumlu tutumları, işlevselliğin bir özelliği olarak hem iyi hem kötü yaşanan hayata dair olumlu algıları temsil eder. Kendinden memnun olmayan ve geçmişteki deneyimlerinde dolayı memnuniyetsizlik yaşayan ve daha farklı biri olmaya çalışan bireyler, kendilerini kabul etme noktasında yetersizlik gösterebilirler (Ryff ve Singer, 1996).

Ryff ve Singer'a göre (1996), bireyin kendini kabul süreci, psikolojik boyutların pozitif yönünün temel unsuru sebebiyle, bireyin kendini gerçekleştiren olgunlukta ve uygun düzeyde fonksiyona sahip olan en bariz özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. Açıkça, kendini kabul etme ve kişinin kendisine yönelik olumlu tutumlarının olması, ruh sağlığı için gereklidir.

Bireylerin kendini kabul düzeyleri yüksek olduğunda, kendileriyle ilgili pozitif tutumlara sahip olurlar. Geçmişte ve şuandaki durumları hakkında pozitif düşünüp, pozitif-negatif tüm özelliklerini kabul edebilirler. Kendilerini kabul düzeyi düşük olanların ise huzursuzluğunun sebepleri kendiliğindendir. Ayrıca bu kişilerin kendilerine ait pozitif düşünceleri geliştirememeleriyle birlikte bireysel özelliklerine güvenmeyip, mevcut hallerinden daha değişik bir yerde olmayı arzu ederler (Akın, 2013).

1.2.2.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Bireyin diğerleriyle olan güven verici ve tatmin edici ilişkisi sevgi, empati ve samimiyet kapasitesini temsil etmektedir. Diğerleriyle sıcak bir ilişki içerisinde olmak olgunluk ölçütü olarak ortaya çıkmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Ryff ve arkadaşları (2001) bireylerin başkalarıyla kurduğu olumlu ilişkilerin bireylerin ruh halini olumlu

etkileyerek stresin azalmasına sebep olan oksitosin hormonunun salgılanıp, hem ruh sağlığı hem beden sağlığının korunduğunu ifade etmiştir.

1.2.2.3. Özerklik (Otonomi)

Özerklik, bireyin bireysel standartlarıyla tutarlı bir biçimde davranış düzenleme ve değerlendirme yeteneğini, bağımsızlığı uyumlu olmak için sosyal baskılara direnme yeteneğini de temsil etmektedir. Bu sayede kişi onaylanma ihtiyacı hissetmez, kendisini kişisel standartlarına göre değerlendirir (Ryff ve Singer, 1996).

Christopher'a (1999) göre batıda otonomi tarihi sebeplerle doğmuş bir kavramdır. Bu yüzden batılı olmayanlar için otonominin ne derece uygun olup olmadığı net değildir. Otonomi Amerika'da ruhsal bir zayıflık olarak algılanırken, başka yerlerde ise bu kavram ruhsal zayıflık olarak değerlendirilmez. Bunun anlamı da, otonomi kavramının anlam ve yapısının, tarihsel farklılık gösterebilmesidir.

Ryff ve Essex (1994) ise, otonominin Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı için mühim olduğu, çünkü kavramının içinde kültürel baskıya direnme ve bağımsız tepkiler verme gibi öğelerin bulunduğunu belirtmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında Rogers'ın t fonksiyonda bulunma kavramı da, başkaları tarafından kabul ihtiyacı olmayan ve kendi öznel kıstasları ile değerlendiren kişi olarak ifade edilmektedir.

1.2.2.4. Çevresel Hakimiyet

Çevresel hakimiyet, bireyin kendi ruh yapısına uygun çevreyi oluşturabilmesidir. Çevrenin imkanlarını en iyi şekilde değerlendirerek yapılmış olan etkinliklere katılım, psikolojik iyi oluşu sağlayan en önemli unsurlardan biridir (Ryff, 1989). Bireyin var olan kaynaklarını ve fırsatlarını kullanma yeteneğini ve ihtiyaçlarını karşılama durumunu yönetmedeki yeterlik duygusu için bireyi çevreleyen bağlamları ele almaktadır. Çevrenin kontrol edilmesi ve çevreyi yönlendirebilme yaşam boyu gelişim şeklinde belirtilmiştir.

1.2.2.5. Yaşam Amacı

Varoluşsal yaşam amacını ve yaşam hedeflerindeki mantıklı planlamayı temsil eder. Bundan dolayı hedefleri ve niyet ettikleri bir yöne sahiptir. Genellikle yaşam boyu gelişim kuramları yaratıcı olma hali ve duygusal bütünlükle birlikte değişen çeşitli amaçlardan behsetmektedir. Bundan dolayı yaşamın anlamlı olduğu süreçlere doğru bir yöne sahiptir (Ryff, 1989).

Yaşam amacının bireysellikle ve özgürlükle bir alakası bulunduğu düşünülmektedir. Ryff ve Essex (1994)'e göre, Allport'un olgunluk tanımında, hayattaki yegane amacın üzerinde durulmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung) ise , hayatta herkesin amacının farklı olmasının çeşitliliğini de göstermektedir. Bütün bunlardan dolayı, bireylerin yön duygusu ve olumlu amaçları olması, yaşamı anlamlı bulma durumuna katkıda bulunmaktadır. Bundan dolayı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak yaşam doyumu görülmektedir.

1.2.2.6. Bireysel Büyüme

Yeni yaşantılara açık olma, bireyin kendi etkinliğini ve kendilik bilgisini birleştirmek için gelişen yeteneğini tanımlar. Bireyin kendi potansiyellerini farkederek, kendini gerçekleştirme ihtiyacı doğmaktadır. Bir olgunluğun göstergesidir. Deneyim süreçlerine açıklık, bireyin tam işlevsel özelliğidir. Bireysel büyüme, problemlerin çözüme ulaştığı noktaya gitmek yerine, sürekli halde gelişim ve oluşum halinde olmaktır (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş, aile, iş ve ev gibi belirli yaşam süreçlerine odaklanarak bilimsel çalışmaların alanı olmuştur. Son zamanlarda ise pozitif psikolojinin bir çalışma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları, birbirleriyle alakalı olsa da her ikisi de genel iyi oluş halinin farklı tarafları olarak görülmektedir. Bu iki kavram ruhsal yapılanmayla ilişkili fakat ayrı yönleri olarak kabul edilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş insan doğasının iki farklı yönden görünüşü olarak da tasvir edilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin doğasına uygun gereği olan içsel süreçlerle oluşturulan çokça insan doğasından ve sosyal hareket eden olgulardan oluşmaktadır. Öznel iyi oluş ise insan doğasının toplumsal öğrenme ve sosyal oluşla

şekillendirilebilen, aynı zamanda yönlendirilebilen yapısı ile de ilgilidir (Deci ve Ryan, 2008).

1.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamının değerli olduğuna karar verme biçimidir (Diener, 2000). Mutluluğu, huzuru, memnuniyeti ve yaşam doyumunu içermektedir (Diener, Oishi, Lucas, 2003). Yaşam doyumu ise bireyin önemli olan yaşam alanlarında, pozitif duygu hissettiren yaşantıların negatif duygu yaratan yaşantılarından daha fazla olması ile alakalıdır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş yapı olarak, iyi oluşun üç unsurunu bulundurmaktadır; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu. Pozitif duygu, bireyin ilgili, heyecanlı gibi kişiyi hoş hissettiren duyguları yaşama eğilimini gösterirr. Negatif duygu ise sıkıntılı, suçlu gibi kişiye kendini hoş hissettirmeyen duyguları yaşama meyili bulunmaktadır. Yaşam doyumu ise kişinin yaşamının çeşitli alanlarına ilişkin hazzını belirtme meyilidir (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir, 2003). Kısacası, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluştururken; duyuşsal boyutunu da oluşturan pozitif ve negatif duygulardır (Diener, 1984; Türkmen, 2011; Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluş optimum düzeyde bulunan işlevselliği ve psikolojik deneyimi açıklayan bir kavramdır. Psikoloji literatür içeriğinde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş diye iki boyutta ele alınır (Deci ve Ryan, 2008). Mutluluğu aramak insan hayatının amaçlarından biridir. Kişisel deneyimler sonrası şekillenen ve genellikle kültürün etkisinde kalan bir kavramdır. (Mangels, 2009) Eski çağlardan bu yana filozoflar insanların yaşamlarını idame ettirebilmeleri için hoşa giden duyguları keşfederek öznel tanımına odaklanmışlardır. Öznel iyi oluşun elementlerinden biri olarak yaşam doyumu, kişinin yaşamını bir bütün olarak bilişsel bir değerlendirmesine dayalı olan yargılardan birini temsil etmektedir (Pavot, 2008).

Jung'un kişilik kuramı, bireyin büyümek, gelişmek ve dengeli bir düzeye gelmesi için elindeki tüm imkanları ile yaşama ve yeteneklerini kullanmaya doğru ilerleme varsayımdan ibarettir. Bireyselleşme doğuştan gelen, kişiliğin bilinç düzeyinde ve bilinçaltında gidişatları arasındaki uyumlu bütünleşmeyle ifade edilebilecek temel ihtiyaçlardan biridir. Dolayısıyla Jung, insanlara olumlu yaklaşarak, bireyselleşmeyi vurgulamış ve insanları kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip bireyler olarak

görmüştür (Corey, 2008). Rogers'a göre ise kendini gerçekleştirme dürtüsü, kişiliği motive edici en önemli güç olarak değerlendirilmiştir. Doğuştan gelen bu istek çocukluk yaşantıları veya öğrenme yoluyla desteklenebilir ya da engellenebilir. Ruh sağlığı halinin oluşması için ihtiyaç duyulan ilk şeylerden biri, koşulsuz sevginin çocukluk döneminde karşılanmış olmasıdır. Bununla birlikte anne-çocuk ilişkisinin çocuğun benlik duygusunu geliştirmeye yönelik artıları olduğunun bilinmektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

1980'lerin sonuna kadar iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda çoğunlukla hedonistik gelenek uygulanmıştır. İyi oluş üzerine yapılan araştırmalar Diener (1984) gibi psikologların öznel iyi oluşu araştırmaya odaklanması sayesinde önemli düzeyde artmıştır. Bu açıdan bakıldığında, iyi oluş bireyin iyilik üzerine bulunan duygularını ifade etmek için kendi fikirlerinden dolayı "öznel" olarak tanımlanmıştır. İşlevsel olarak bakıldığında, öznel iyi oluş olumlu duygulanımın ve yaşam doyumunun yüksek, olumsuz duygulanımın düşük düzeyde yaşanması olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde tanımlanan öznel iyi oluş sıklıkla mutluluk yerine kullanılmaktadır. Dolayısıyla birinin mutluluk duygulanımını yüksek düzeyde yaşamak, birinin iyi oluşunun yüksek düzeyde olmasıyla eş değerdir (Deci ve Ryan, 2008).

Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz duygu durumuna ve kendi yaşamındaki tatmine göre öznel bir değerlendirme yapmasıdır. Örneğin, o an yaşanan bazı olaylara bireylerin verdiği tepkiler, o anlık içinde bulunduğu ruh hali, duyulan tatmin ve yaşanan olaya yüklenen anlam, yaşam alanlarına yönelik tatminlerin (arkadaşlıklarından, evliliğinden, okulundan vb.) tümünü kapsar (Diener, Suh ve Oishi, 1997). İyi oluş üç kategoride tanımlanabilir. İlk olarak, mutluluk özneldir ve bireyin yaşamında bulunmaktadır. İkinci olarak, olumsuz duygulanımın yokluğunu ifade etmektense, olumlu duygulanımları da kapsamaktadır. Son olarak da, yaşam alanını kısıtlı değerlendirmesindense yaşamın geniş bir skalasında değerlendirmesini içerir.

Öznel iyi oluş, bireyin pozitif-negatif duygularına ve yaşamdan aldığı doyuma dair bilişsel ve öznel değerlendirmeler, bireyin içgörüsünün iyi olma hali (Lucas ve Diener, 2004) ve kendi yaşamlarını sürdürübilmesine ilişkin duygu, düşünce ve değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir (Lyomirsky ve Dickerhoof, 2006). Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini; pozitif-negatif duygulanımsa öznel iyi

oluşun duygusal kısmını oluşturmaktadır (Diener, Lucas, ve Oishi, 2002). Pozitif duygulanımı yüksek bireylerde kendini güvenli hissetme ve heyecanlı olma, negatif duygulanımı yüksek bireylerde ise sinirlenme ve korkulu hissetme oranları daha yüksektir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını pozitif yollardan değerlendirmeleriyle ilgili olup, olumlu özellikleri kapsayan bir alandır (Diener, 1984; Yetim, 2001). Bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamak sadece olumlu özellikleri anlamakla yeterli olmamaktadır. Ryff (1989) ise yaşam doyumu ve duygu odaklı öznel iyi oluş kavramları ile psikolojik iyi oluş kavramını kuramsallaştırmak istemiştir. Bradburn (1969), bireylerin içinde bulunduğu olumlu ya da olumsuz duyguların negatif ilişkilerine vurgu yaparken bu iki duygunun farklı yönlerini de es geçmeyerek, bağımsız yapılarda olduğunu vurgulamıştır (Diener, Smith ve Fujita, 1995). Bireyin kendini iyi hissetmesinde yaşam doyumunun etkisi olduğu kadar olumlu ve olumsuz duygularında etkili olduğu bilinmektedir (Andrew ve Witney, 1976).

Öznel iyi oluşun yüksek olması, hoşa gitmeyen duyguların hoşa giden duygulardan üstün olduğu durumlarda kişinin bilişsel yargılarını olumlu yönde etkilemektedir (Dost, 2005). Bireyin yaşamından duyduğu hazzı ifade eden yaşam doyumu, bireyin olumlu duygulanımının, olumsuz olan duygulanımından yüksek olmasına tekabül etmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bir bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi bilişsel yapılanmada da olabilir; çünkü kişi bütünüyle yaşam doyumu ile ilgili bilinçli bir değerlendirme yapabilir veya eğlenme, istirahat gibi hayatının belli bir kısmını değerlendirebilir. Bununla birlikte duygusal yapılanma da olup, birey yaşantısı doğrultusunda hoşuna giden veya hoşuna gitmeyen hisler de yaşayabilir. Bilişsel bir unsur olarak görülen yaşam doyumu, olumlu işlevde olmanın daha duygusal boyutunda olan mutluluğu tamamlayıcılığı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

1.2.1. Yaşam Doyumu

Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamına dair öznel ve bilişsel olarak değerlendirilmesidir. Bundan dolayı bu tanımın bir bileşeni olarak yaşam doyumu değerlendirilebilir (Myers ve Deiner, 1995). Yaşam doyumunu tanımlamak için, öncelikle doyum kavramının tanımlanması gerekebilir. Bireyin temel ve ruhsal ihtiyaçlarına karşılık bulması, doyumdur (Budak, 2000). Yaşam doyumu ise, tüm yaşantılarımızdaki doyum olarak anlaşılabilmektedir (Karabulut ve Özer, 2003). Açlık,

susuzluk, cinsellik gibi temel ihtiyaçlar iken, sevgi, saygı, yakınlık, başarı ise ruhsal ihtiyaçlardır. bu ihtiyaçların giderilerek dengenin yeniden kurulması ise doyum kavramının karşılığıdır (Budak, 2000).

İlk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılan yaşam doyumu kavramı, bir kişinin ne istediğiyle, hayatta sahip olduğu durumunun mukayese edilmesiyle ortaya çıkan bir sonuçtur. Bir diğer deyişle yaşam doyumu bireyin beklentisiyle gerçekte sahip olduğunun kıyaslanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Mutluluk, motivasyon, moral gibi değişik açılardan iyi oluş halini açıklar (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961).

Neugarten'ın (1961), yaşam doyumu kavramını belirlemek için beş ölçütü bulunmaktadır. Bu ölçütlere göre yaşam doyumu yüksek olan kişilerin; 1) Günlük yaşam aktivitelerinden keyif alması, 2) Yaşamıyla ilgili amaçlarının olması, yaşamının bir anlam taşıması ve geçmiş yaşamındaki sorumluluklarını kabul etmesi, 3)Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaşabileceği inancının bulunması, 4) Olumlu bir "ben" imgesinin olup, zayıflığı her ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul ederek bunu hissedebilmesi, 5) Hayatla ilgili iyimser beklentilere sahip olması gerekmektedir.

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda, bireyleri tanımlamak için kullanılan demografik özellikler ile mutluluk arasında betimleyici hiçbir anlam görülmezken, psikolojik faktörlerin; bireysel özellikler, diğerleri ile kurulan ilişkiler, yaşadığı toplumun özellikleri gibi belirleyici olan faktörlerin, kişinin yaşam doyumuna etkisi anlamında daha fazla ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumu, gerçek durumla kişinin asıl beklentilerinin kıyaslanmasıyla ortaya çıktığında sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel tanımıyla kişinin tüm hayatını ve hayatının farklı faktörlerini içerir. Mutluluk, moral gibi farklı vizyonlarda iyi olma halini ifade eder. Günlük deneyimler doğrultusunda olumlu duygunun olumsuz duyguya hakim olması olarak açıklanabilir (Selçuk, 2013).

Yaşamda bulunan değişkenlerin belirleyiciliği, toplumun kalitesi, yetenekler, yaşam durumu, bireyin içsel gelişimi yani kısacası yaşam alanlarındaki tüm gelişmeler ve etkenler yaşam doyumunu göstermektedir. Yaşam doyumu, birey için bireyin kendine yüklediği ölçütlerle yaşam şartlarını nasıl algıladığı ve bunu nasıl kıyasladığını

daha net ifade ederek, aynı zamanda öznel iyi oluşun zihinsel bir parçası olduğunu da kabul ederek, yaşamına dair değerlendirmeleri hakkındaki düşünceleri kapsamaktadır (Pavot ve Diener, 1993).

Her insan mutlu olmak ister. mutlu olmak için ortak amaç ise insanlar tarafından paylaşılmaktadır. Ekonomik aktiviteler, bu ortak amaçlar içerisinde elbette tek ya da son amaç olmasa da; insanların mutlu olması için önemli bir değer oluşmaktadırlar (Frey ve Stutzer, 2000). Bu sebeple ekonomik aktivite denildiğinde ilk akla gelen faaliyet, çalışmaktır. Fakat burada değinilmesi gereken noktaysa, çalışmanın mutluluğa sadece maddiyat getirmek için katkı sağlamadığıdır. Aynı zamanda işsiz olan bireylerin mutsuz bireyler oldukları bilinmektedir (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976).

1.2.2. Pozitif ve Negatif Duygular

İlgili literatüre bakıldığında, öznel iyi oluş kavramının altında pozitif ve negatif duyguların iyi olma hali bulunmaktadır. Bu kavramların anlamları birbirleriyle aynı olmasa dahi bir ilişki içindedirler. İyilik hali sağlıklı olmak isteyen akıl, beden ve ruhun bütünleşmesi, amaçlı bir tavır sergileme, işlevsel bir yaşam sürdürme anlamında kullanılmaktadırlar (Tuzgöl Dost, 2005). Öznel iyi oluş, Diener (1984) tarafından bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki ayrı yapı olarak incelenmiştir. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu yaşam doyumu; duyuşsal boyutunu ise pozitif ve negatif duygular (positive-negative affect) oluşturmaktadır (Diener, 1984; Türkmen, 2011; Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluş kavramını açıklamamıza yardımcı olan, kişinin hayatla ilgili bilişsel değerlendirmesini içeren olumlu hislerin varlığı ve olumsuz hislerin yokluğu olarak belirtilmektedir (Diener, 1984). Pozitif duygu; arzuların olduğu, enerjik, iyi hissettirici ve kararlı olmak gibi duygu durumlarını kapsarken, negatif duygu ise; mutsuzluk, kızgınlık, anksiyete gibi hoş olmayan duygu durumlarından meydana gelmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

George ve Jones (1996), pozitif duygu ölçeklerinin pozitif duygu durumlarının yaşam düzeylerini kıyasladığını ve pozitif duygu durumlarının sonuçları yüksek olan kişilerin daha pozitif tutumla içinde bulundukları aktivitelere katıldığı ve kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Watson ve Clark (1984) dışa dönüklüğün ve

pozitif duygu durumunun sosyal çevresiyle birarada olma isteğini içerdiğini, negatif duygu durumunun ise kişinin kendini aktarma konusunda isteksizliği ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Pozitif duygu durumu yüksek olan bireyler hem diğer insanlara oranla sosyal hayatlarındaki ilişkilerinden daha keyif aldıklarını, hem de vakitlerinin çoğunu sosyal hayatlarına ayırdıklarını belirtmişlerdir (Berry ve Hansen, 1996).

Duygular, geçmiş, şimdi veya gelecek zamana ya da belirgin bir olaya adapte olma eğilimi gösterirler. Buna ek olarak, duygular kısa süreli olabilir ve ortaya çıkarken duyguların farkına varılır. Bir amacı olmadan ve değişken, daha uzun vadeli ve bilincin arka planını meşgul ettiklerinden dolayı duygulardan daha farklı olan duygu durum, adapte olma üzerine sürekli olma eğilimindedir. Araştırmacılar duygulanımı pozitif-negatif duygu durumu deneyimleme düzeyi olarak tanımlamaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Duygularımızın yapılanmasının, pozitif ve negatif olarak ikiye ayrılması ile ilgili yapılan araştırma sonuçları doğrultusunda, beynin sağ yarım küresi pozitif duyguların yaşanması ve iletilmesinden sorumlu tutulurken, beynin sol yarım küresi ise negatif duyguların yaşanması ve iletilmesinden sorumlu tutulmaktadır. Pozitif ve negatif duyguların değerlendirilmesinde beyin yarım kürelerinin ayrı ayrı ele alınması önemlidir (Gençöz, 2000).

Duyguların öznel iyi-oluşunun merkezi olmasının birkaç nedeni vardır. İlk olarak kişiler belli bir düzeyde duygularını hissederler ve bu yüzden duygular iyi-oluşu değerlendirirken büyük önem taşırlar. İkincisi ise hayatı değerlenirken duygulardan faydalanılır. Duygular insanda hoşnutluğa ya da hoşnutsuzluğa da yol açarlar çünkü duygular, olaylar meydana gelirken, insanların yorumlarından meydana gelir. Böylece hayatın arzu edilir olaylardan oluştuğunu düşünen biri olumsuz duygulara oranla olumlu duyguları daha çok yaşıyor diye düşünülebilir. Pozitif ve negatif duyguyu hissetmenin düzeyi kişinin duygularını ve yaşam doyumunu değerlendirmekte boyut kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

Pozitif duyguları arttırmanın öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırdığı, diğer yandan yakın ilişkileri biçimlendirme ve koruma becerisini geliştirdiği görülmektedir. Bunun aksine negatif duyguların kişilerin zihinsel performanı olumsuz etkilediği, kişinin bireylerarası ilişkilerinin kalitesini ve algılarını bozduğu bilinmektedir (Collins

ve Gunnar, 1990).

Negatif duygulardan öfke, anksiyete ve depresyon azalan dikkatle, mutluluk ve iyimser olma gibi pozitif duygu durumları ise artan dikkatle alakalı olduğu sonucuna varılmıştır (Basso, Schefft, Ris ve Demper, 1996). Fredricson ve Joiner (2002) yaptıkları araştırmada, pozitif duygu durumunu yaşamanın kişinin şimdiki zamanda iyi hissetmeyle kalmayıp gelecek zamanda da iyi hissetme ihtimalini arttırdığını ve ayrıca kişinin sonradan yaşadığı olaylarda da pozitif anlam bulma ihtimalini arttırdığını belirtmişlerdir (Peterson ve Seligman, 1984). Pozitif duygularını yüksek yaşayanların, kendilerine dair daha olumlu hisleri bulunur. Yüksek negatif duygu hissedenlerin ise kendilerine olumsuz hisleri bulunma eğilimi daha yüksektir (Watson ve Clark, 1984). Negatif duygu oranı yüksek çıkan bireylerin anksiyete, üzüntü, gerginlik, sinir ve suçluluk gibi duyguları taşıdığı görülmektedir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009).

1.3. Öğrenilmiş Güçlülük (Learned Resourcesfulness)

Rosenbaum'a (1983) göre öğrenilmiş güçlülük stresle başa çıkmayı tanımlamak için ortaya çıkmıştır. Öğrenilmiş güçlülük, hedeflenen davranışın uygulanmasına müdahale eden duygu, acı ve düşünceler gibi iç tepkileri kendi kendine düzenleyen davranış ve bilişsel beceriler birikimidir. Kendi iç olaylarını izleyebilme yeteneği, duyguların etiketlenmesinde sözel yetenekler ve kendini değerlendirme becerileri gibi alt becerileri gerektirir.

Rosenbaum ve Jaffe'e (1983) göre öz düzenleme becerisi, hedefe ulaşmaya engel olan durumun etkisini en azından alt düzeye indirgeyebiliyorsa öğrenilmiş güçlülük olarak değerlendirilebilir. Rosenbaum öğrenilmiş güçlülüğün dört temel bileşeni olduğunu belirtmiştir. Bunlar: a) fiziksel ve duygusal tepkimelerle başa çıkmak için talimatların kullanılması, b) sorun çözme stratejilerinin uygulanması, c) hazzın ertelenmesi, d) bireyin içsel olayları kendiliğinden kontrol etme kabiliyetine dair geneli inancı. Bir davranışın öğrenilmiş güçlülük kavramı dahilinde açıklanması için, ilk olarak kişinin hissettiği bir duygu veya bir düşüncenin içsel bir durum tarafından başlatılması, ikincisi olarak bunu belli bir durum sonucunda oluşan olumsuz etkilerini azaltılması ile sonuçlanmalıdır (Rosenbaum, 1980).

Öğrenilmiş güçlülüğün fonksiyonları; onaran, geliştiren ve deneyimsel olarak üçe ayrılmıştır (Rosenbaum, 1993). Öğrenilmiş güçlülüğün onaran fonksiyonu, eğer bir

kişinin normal düzeni yara alırsa sonrasında, eski haline dönmesine katkıda bulunan becerilerinin olduğu iyileştiren kısmıdır. Duygu durumunu, düşünceleri kontrolü altına almak için ise olumlu asıl yönergelerini kullanılarak, yaşamış olduğu olumsuz durumun etkisini azaltarak, öğrenilmiş güçlülüğün onaran fonksiyonunun sonucudur. Öğrenilmiş güçlülüğün geliştiren fonksiyonu ise sağlıklı olmayan davranışların yerine daha sağlıklı ve etki gösteren tutumları aktive etmeyi ifade etmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğün bir araya getirenleri olarak da tanımlanan, sorun çözüm becerileriyle birlikte hazzı erteleyebilme, geliştirici kontrol becerilerinden bazılarıdır. Öğrenilmiş güçlülüğün yaşantısal işlevi de bireyin yaptığı etkinliklerinden olabildiğince doyum sağlamasına yönelik etkisidir. Öğrenilmiş güçlülüğün becerilerini kullanabilen bireyler, yaşadığı sıkıntılı hallerin etkisini azaltmanın da yollarını arayarak kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır (Rosenbaum 1993, akt, Amanvermez, 2015).

Öğrenilmiş güçlülük bireyin algıladığı stres seviyesinde bir farklılık yaratmaz, sadece stres ile baş edebilme becerisine dair öz yeterlilik algısını etkilemektedir (Akgün, 2009). Başka bir deyişle, bireyin öz yeterliliğine dair inancını etkilemektedir. Ancak, öğrenilmiş güçlülük sadece bireyin hedef davranışa ulaşabileceğine dair bir inancına değil, aynı zamanda öz denetimine de işaret etmektedir (Coşkun, 2009).

Öğrenilmiş güçlülük ilk olarak Meichenbaum (1977) tarafından, karşılaşılan sorunlarla baş etme becerisi ve bireyin kendi kendini denetleme beceri olarak tanımlanmıştır. Ona göre öğrenilmiş güçlülük, bireyin söz konusu dışsal faktörlerle etkin bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olduğu kadar bireyin stresli ve problemli yaşam olaylarını kontrol etmeyi başarabildiği belli başlı tutumlardır. Meichenbaum'a göre yaşam olayları karşısında öğrenilmiş güçlülük a) uyumsuz duygu, düşünce, davranış ve imgelerin gözlemlenmesi, b) problem çözme becerileri, c) özdenetim beceriler ve duygu düzenlenmesi sayesinde stresli yaşam olayları karşısında sergilenebilir. Bireyler olumsuz algılarını olumluya dönüştürebilirler ve sorunlarıyla baş edebilirler (Meichenbaum, 1977). Öğrenilmiş güçlülük kavramı, davranış bilimi çalışmalarında belli bir süre kendini denetleme olarak tanımlanmıştır. Rosenbaum (1980) konuyla ilgili ilgisini arttırıp, kendini denetleme kavramının geliştirdikten sonra öğrenilmiş güçlülük kavramı üzerinde durmuştur.

1.4. Algılanan Sosyal Destek

İnsanların temel ihtiyaçlarından biri ait olmaktır. Bireyler özellikle kendilerinden hoşlanan kişilerle ve onların iyi oluşlarını kişilerle belli aralıklar da iletişim kurma ihtiyacı duymaktadırlar. Sosyal ilişkilerin bir boyutu olan sosyal destek kavramıyla ilgili görüş birliği sağlanmış bir tanım bulunmamakla birlikte alınyazında ilk olarak kabul gören tanım Sidney Cobb'a aittir. Cobb (1976)'a göre sosyal destek, bireyin sevilip önemsenmesine ve iki taraflı yükümlülükleri bulunan bir durumun üyesi olduğuna dair bilgiye sahip olmasıdır.

Sosyal desteğin, bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürmesinde çeşitli yararlar sağladığı gözlemlenmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal destek, bireylerin ihtiyaç duyduğu anlarda çevresindekilerin bu ihtiyaçlar doğrultusunda yardıma hazır olması halidir (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Birçok bilim adamı ve araştırmacılar tarafından sosyal destek kavramı farklı değerlendirmelerle tanımlanmıştır. Bu araştırmacılardan biri olan Cobb, sosyal desteği; kişiyi sevildiğine, önem ve değer verildiğine, bununla birlikte etkileşim birimine ait olduğuna inandıran bir bilgi olarak aktarmaktadır (Cobb, 1976).

Cobb' a (1976) göre bir bilgi olarak tanımlanan sosyal destek, bireylerin değerli olduğuna, sevildiğine, saygı duyulduğuna, karşılıklı sorumluluklara sahip olduğuna inanması olarak tanımlamıştır. Bireye başkaları tarafından sağlanan maddi ve manevi kaynaklar olarak tanımlanan sosyal destek, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde oldukça etkilidir (Cohen ve Syme, 1985). Sosyal desteğin, sahip olunan sosyal destek sisteminin büyüklüğü ve sosyal desteğin kişiyi tatmin etme derecesi olmak üzere bulunan iki boyutunun stresle başa çıkmada önemli olduğunu belirtmişlerdir. Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) ise sosyal desteğin algılanan/öznel boyutunun önemini vurgulamış ve bunun ölçümüne yönelik bir araç geliştirmişlerdir.

Lambert ise sosyal desteği farklı bir bakış açısıyla şöyle tanımlamaktadır; sosyal destek, bireyin sahip olduğu kaynakların miktarını, desteğinin doğasını ve desteğin sağlanma şekli bakımından ele almıştır. Desteğin miktarı birçok araştırmacı tarafından destek alanındaki kişi sayısı son aydan bir önceki aya kadar iletişimde bulunduğu kimselerin sayısı ve sıklığı ya da evlilik durumu, bir sırdaşın varlığı veya toplum

bireyleriyle etkileşimi gibi sınıflandırmalar içerisinde tanımlanmıştır (Lambert, 1989).

Hall'e (1991) göre annelerin psikososyal belirteçlerinin incelendiği çalışma da sosyal kaynaklar azaldıkça, kronik stres düzeyinin arttığı görülmüştür. Kronik stresle baş etme de kaçınma davranışını daha fazla kullanan anneler aile ve arkadaş desteği az olan bireylerdir. Fazla sosyal kaynakları olan annelerin kaçınmayı daha az kullanırken, aktif davranışsal baş etmeyi etkin olarak kullandıkları görülmüştür.

1.4.1. Sosyal Destek Türleri

Bireyler olumsuz olaylarla karşılaştığı durumlarda benlik saygılarında düşme gözlemlenebilir ve kendilerini çaresiz hissedebilirler. Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal destek türleri aşağıdaki şekilde görülmektedir:

1.4.1.1. Saygı Desteği

Bir kişinin toplum içinde saygıdeğer olduğunu fark ederek kabul etmesi desteğidir. Bireyin sahip olduğu değer ve deneyimlerine önem verilerek ve herhangi bir zorluk ya da bireysel hatalara rağmen kabul edilerek iletişim kurularak benlik saygısı artırılır. Bu tür sosyal destek, duygusal destek, dışavurumcu destek, benlik saygısı desteği, açığa vurma ve yakın destek olarak da atfedilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

1.4.1.2. Bilgilendirici Destek

Danışma ve değerlendirme desteği olmakla birlikte bilişsel rehber olarak adlandırılmakla birlikte, anla ve sorunlu olaylarla başa çıkmaya destek olmaktır (Cohen ve Wills, 1985).

1.4.1.3. Yaygın Destek

Arkadaşlık, eğlence ya da dinlenme aktiviteleri ile diğerleriyle vakit geçirmektir. Bağlantı içinde olma ve yakın ilişkiler gereksinimini karşılayarak, bireyin sorunlarına ilişkin dikkatini kaygısından, bir başka yöne çekmeye yardımcı olarak veya olumlu duygu durumu oluşturarak stresi azaltmaktadır. Bu boyut aidiyet olarak da kullanılmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

1.4.1.4. Araçsal (Yardımcı) Destek

Maddi yardım ve desteklerin karşılanmasıdır. Araçsal destek, bu sorunların doğrudan çözümü veya eğlence vb. aktivitelerle daha fazla vakit geçirmeyi sağlayarak stresi azaltmasına destek olmaktadır. Araçsal destek aynı zamanda yardımcı ve somut destek olarak da adlandırılmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

1.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve yaşın nasıl değişim gösterdiğini araştırdığı çalışmasında yaşa doğru çevresel hakimiyet ve özerkliğin arttığı, yaşam amacı ve bireysel büyümenin ise orta yaş düzeyinden yaşlılık sürecine doğru azaldığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan kendini kabul ve diğerleriyle ilişkiler kısmında fark gözlenmemiştir (Ryff, 1989).

Roberts ve Bengtson'ın (1993) ebeveyn ve çocuk ilişkisini inceledikleri çalışmada çocukların ergenlik dönemindeki benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 293 ebeveyn-çocuktan toplanan ve 14 yıla yayılan boylamsal veriler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda anne-baba ve çocukların birbirilerine bağlı olmasının, ergenliğin ileri dönemleri ve erken yetişkinlik döneminde bulunan bireylerde benlik saygısına orta halli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu etki sonucunda yetişkinlikte hem kız hem erkeklere uzun vadeli psikolojik faydalar sağladığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere aile ile pozitif iletişim, ebeveyn ve çocuğun birbirine olan yakınlığı hem benlik saygısına hem de iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Amato (1994) anne, baba ve çocuk ilişkilerini temel aldığı araştırmasında çocukların genç yetişkinlik dönemindeki psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelemiştir. Genç yetişkinlerle yapılan araştırma da (n=471) 1980, 1983, 1988 ve 1992 yıllarında telefon görüşmeleri yapılmıştır. Katılımcıların yaşları 1992 yılında 19 ve üstündedir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ebeveynlerle olan yakınlık,evlatların psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre katılımcılardan kadınların, iyi eğitimli, evli ve çocuğu olmayan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun inceledikleri çalışma 25-74 yaş aralığındaki 3032 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Kişilik değişkenleriyle birlikte ele alınan sosyodemografik özelliklerin öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, öznel iyi

oluş ve psikolojik iyi oluşun birbiriyle ilişkili olduğu bulunsa da bu iki kavramın farklı iki kavram oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarından yüksek puanlar alırken, nevrotizm boyutundan ise düşük puanlar aldığı bulunmuştur. Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluşundan daha yüksek olduğu değerlendirilenler ile psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluşundan daha yüksek olanların daha genç, daha yüksek eğitim düzeyine sahip ve yaşantılara daha fazla açık oldukları sonucuna da ulaşılmıştır.

Cenkseven (2004) tarafından 500 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, gelir düzeyi, cinsiyet, sağlık durumları, ebeveyn ilişkisi, gibi değişkenlerin öznel iyi oluşun yordayıcısı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öğrenilmiş güçlülük, flört ve arkadaşlarla ilişkiden, cinsiyet, ebeveyn ilişkileri ve boş vakit etkinlerinden algılanan hoşnutluk değişkenlerinin ise psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Kaplan ve arkadaşları (2008), yaklaşık 30 yıl süren çalışmalarında, farklı gelir düzeylerinin yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu üzerine etkisini araştırmıştır. 1965-1994 yılları arasında elde ettikleri veriler sonucunda, gelir ortalamasının psikolojik iyi oluşla güçlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Kaplan, Shema, ve Leite, 2008). Duygusal desteğin, araçsal desteğin (Karademas, 2006) algılanan sosyal desteğin (Gallagher ve Vella-Brodrick, 2008), psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulunmuştur.

Ülkemizde annelerle ilgili psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Annelerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, genellikle zihinsel engelli, engelli, otizmli çocukların annelerinin depresyon düzeylerini araştıran çalışmalara (Duygun, 2001; Kaner, 2004; Özkan, 2002) rastlanmaktadır. Alanyazında annelerin psikolojik iyi oluşunu yordayan etmenleri inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Timur (2008) boşanma sürecinde olan ve boşanma sürecinde olmayan 224 evli çiftle yaptığı çalışma bulgularına göre yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşımıştır. Eş desteğinin ise boşanma

sürecinde olup olmamayla anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmasına 343 evli öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğretmenlerin evlilik kararı, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Fakat cinsiyet ve yaş değişkenine göre ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmanın alt boyutlarına bakıldığında evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutları olduğu görülmüştür.

Tütüncü (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı, yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında ilişkileri çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 149 çalışan, 150 yönetici olmak üzere toplam 299 kişi katılmıştır. Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum ve yaş) bakıldığında yönetici ve çalışanların psikolojik iyi oluşları ile stres düzeyleri arasında göre anlamlı farklılık saptanmazken; çalışanların bireysel gelişim, hayat gayeleri ile öz-kabul ve toplam psikolojik iyi oluş puanları açısından medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Evli annelerle yapılan araştırmada bir aile eğitim programının evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi incelenmiştir. 22 anneyle yapılan araştırmada kullanılan ölçekler öntest ve sontest şeklinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bu programın evli annelerin evlilikte problem çözme düzeyleriyle evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluş düzeylerine katkısı olduğu görülmüştür (Akça Koca, 2013)

1.6. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Pozitif ve negatif duygu durumlarını inceledikleri araştırmada sosyal etkileşim, egzersiz ve stresin, pozitif ve negatif duygu üzerinde olan etkisini incelerken, pozitif duyguların sosyal etkileşim ve egzersiz yoluyla arttığı bulunurken, stresin pozitif duygular üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur.Negatif duyguların ise stres yoluyla ise arttığı, sosyal etkileşim ve egzersizden etkilenmediği ortaya çıkmıştır (Curtis, Watson ve Cunningham, 1990).

Engelli çocuğu olan okul öncesi dönem anne babalarının iyi oluş ve ilişki

özelliklerini araştıran Shapp (1992), üç yıldan fazladır çocuklarının neden engelli olduğunu sorgulayan annelerin iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ve suçlu aramayıp kader diyen babaların ise iyi oluş düzeylerinin yüksek oldukları sonucuna varmıştır.

Dünya Değerleri Anketi'nden elde edilen büyük veri örnekleri, ABD Benchmark Araştırması ve karşılaştırmalı bir Küba araştırmasına göre sağlığın, mutluluğun ve iyi oluşun öznel değerlendirmelerinin sosyal bağlamını araştırmak için tasarlanan denklemleri tahmin etmek için kullanılır. Kişilerin arkadaşlık ve komşuluk ilişkileri kurmalarının, sosyal desteğe ek olarak iş çevresi ile ilişki içinde olmalarına yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu görülmektedir (Heliwell ve Putnam, 2004).

Gelişimsel yetersizliği olan çocuklarla yapılan araştırmada yetiştirilme özellikleri ile ailelerinin kişilik özellikleri, başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluşları araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda hem evlat edinen hem de kendi çocukları olan aileler, duygu odaklı stratejilere yerine sorun odaklı strateji kullandığı görülmüştür. Kişilik faktörleri ise bireyin baş etme becerilerini kullanmasına teşvik eder (Glidden, Billings ve Jobe, 2006).

Proulx ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan araştırmada evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun için 66 kesitsel, 27 boylamsal olmak üzere 93 araştırma incelenmiştir. Ele alınıp incelenen araştırma sonucunda evlilik kalitesiyle bireysel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde evlilik kalitesininde bireysel iyi oluşla lişkili olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında, İlhan (2005) üniversite öğrencilerinin sahip oldukları mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini çalışmıştır. Araştırma kapsamında mizah şekillerinin iyi olmayı çok düşük düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, mizah tarzları içinde yalnızca kendini geliştirici mizah, öz-yeterliğe yaptığı katkı yoluyla iyi oluş düzeyini dolaylı olarak etkilemektedir. Buna karşı, öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiyi öz-yeterlik ve kişilik özellikleri (dışadönüklük ve nevrotizm) yapmaktadır. Dışadönüklük ve nevrotizm, öz-yeterlik üzerinden dolaylı bir şekilde iyi olmaya etki ettiği açıklanırken, iyi oluşu doğrudan orta düzeyde etkilediği bulunmuştur.

Saygın (2008) yaptığı araştırma da, üniversite öğrencilerinde sosyal desteğin

öznel iyi oluşu açıklayabildiği, öznel iyi oluşun ise sosyal desteğin benlik saygısını açıklayamadığı sonucunu elde etmiştir. Öznel iyi oluşun sosyal desteğin tüm değişkenleriyle ilişkili bulunurken, öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırma da ilköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin yaşadıkları strese bağlı problemleri açıklayıp gidermeye yönelik hazırlanan eğitim programının üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, deney ve konrol gruplarının yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur (Gümüşbaş, 2008).

Acar'ın (2009) yaptığı çalışmada ise zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğu olan anne-babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği araştırmanın sonucunda ebeveynlerin yaş grupları düzeyinde karşılaştırılması, ebeveynlerin eğitim ve gelir durumları ile babaların çocuğun özrü bakımından karşılaştırılması, kız çocuğuna sahip anne ve babalar, özürlü çocuğun eğitim süresi ile çocuğun özrü arasındaki ilişki gibi değişkenlerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkisi bulunmuştur.

Şener (2017) 3-6 yaş arası gelişim geriliği olan çocukların annelerinin suçluluk düzeyleri ve yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, gelişim geriği olan çocuğa sahip 121 ve sağlıklı çocuğa sahip 60 anne ile gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonunda suçluluk ile yaşa doyumu arasında ve utanç ile yaşam düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte annelerin yaşam doyum puanları ve utanç puanları gelişim geriliği çocuğa sahip olup olmama durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Kılıçarslan (2012) yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlar, okul öncesine devam eden 5-6 yaş grubu öğrencilerin benlik kavramları ile annelerinin yaşam doyumları arasında doğrusal ancak anlamlı olmayan bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çocukların cinsiyet ve yaş değişkenine göre incelendiğinde anne-kabul düzeylerinin farklılaştığı, okul türüne göre benlik kavramlarında anlamlı farklılıklar bulunduğu sonucu bulunmuştur. Sosyodemografik özelliklerine (annenin yaşı, kardeş sayısı, doğum sırası, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi) göre çocukların benlik kavramlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Albayrak (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin

psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bireysel gelişim ve özerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kısacası, araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan Psiko-eğitim grup uygulamasının ve Psikodrama uygulaması iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür.

Cinsiyetlerin öznel iyi oluş düzeyinde farklılık gösterip göstermediğiyle ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Cinsiyet farklılığıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kadınların öznel iyi oluşlarının erkeklerin öznel iyi oluşlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Reisoğlu, 2014).

Parkan (2015) yaptığı çalışmada şiddet gören kadınlarda sosyal destek ve psikodramanın pozitif negatif duygu durumlarına ve yaşam doyumlarına etkilerini incelemiş ve psikodramanın şiddet gören kadınların duygu durumları ve yaşam doyumları üzerinde ilave önemli etkisi olduğu sonucuna varmıştır.

Bozkurt (2017) çalışan annelerle yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlığın çalışan annelerin suçluluk ve pişmanlık duyguları, psikolojik sağlık ve iyi oluş hali üzerindeki rolü incelenmiştir. Çalışmaya farklı şehirlerde çalışan 342 kadın katılmıştır. Ayrıca 24 katılımcı ile de çalışan anne olma konusunda algı ve duyguları ile ilgili görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan annelerin daha düşük suçluluk ve pişmanlık düzeylerine sahip olduğu, ve daha düşük stres, kaygı ve depresyon düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.

Versteeg ve arkadaşları (2009) 562 perkütan koroner hastası üzerinde yaptığı araştırmada 12 aylık uygulama sonunda perkütan koroner hastalarının sağlık durumları ile ilgili raporda, pozitif duyguların sağlık durumları üzerindeki etkisini arttırıken, negatif duyguların etkisinin azalttığı bulunmuştur.

Şahin (2011) araştırmasında 312 üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile birlikte cinsiyet, yaş, kardeş sayısı,

en çok yaşadıkları yer, ailenin ekonomik durumu, anne- babanın öğrenim durumu ve anne-baba tutumlarına gibi demografik verilere göre incelendiği araştırmanın sonucunda, katılımcıların cinsiyetine göre kendini açma puanlarının farklılaştığı, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının ise farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin yaşlarına, kardeş sayılarına, en çok yaşadıkları yerlere göre kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, ailenin ekonomik durumuna bakıldığında öğrencilerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gelir durumu iyiye gittikçe babaya açılma puanları da yükselmektedir. Anne–babanın eğitim düzeylerine göre öğrencilerin kendini açma puanlarını arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Öznel iyi oluş puanlarında farklılık görülmemiştir. Algılanan sosyal desteğin ise annelerinin öğrenim durumuna göre farklılaştığı, babalarınınkinin farklılaşmadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destek puanları ile öznel iyi oluş puanları ve kendini açma puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde iken, öznel iyi oluş puanları ile kendini açma puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Deniz ve arkadaşları (2012) Türkiye'deki erkek ve kız öğrenci grupları ile diğer ülkelerdeki erkek ve kız öğrenci grupları karşılaştırdığı araştırmasında pozitif duygu ve öz anlayış düzeyleri açısından farklılaşma düzeyini anlamlı bulmuşlardır. Araştırmada Türkiye'deki öğrencilerin pozitif-negatif duygu korelasyonları ve başka bazı faktörlerin diğer öğrencilerin korelasyonlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

15-18 yaş aralığındaki 49 ergen ile birlikte yapılan bilişsel eğitim çalışmasına göre yeni belirsiz durumlarda pozitif eğitilmiş ergenlerin negatif eğitilmiş ergenlere göre kararların daha uyumlu verdiklerini bulmuşlardır. Araştırmanın sonucuna göre pozitif eğitilmiş ergenlerin negatif eğitilmiş ergenlere göre stresten daha az etkilendikleri görülmüştür (Telman ve arkadaşları, 2013).

Öznel iyi oluş konusunda yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalarda birçok sosyo-demografik değişkenin öznel iyi oluş üzerinde yapmış olduğu etki anlamlı olmakla birlikte, son yıllarda yapılan çalışmaların daha çok psikolojik değişkenlerle ilgili yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda, psikolojik değişkenlerin sosyo-demografik değişkenlere oranla öznel iyi oluşun daha güçlü yordayıcıları oldukları söylenebilir. Aynı zamanda, yurt içinde yapılan araştırmalar çokça lise ve üniversite

öğrencileri üzerinedir. Bu nedenle, bu araştırma kapsamında, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek gibi önemli psikolojik değişkenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamadaki gücünün incelenmesi birçok açıdan önemli olacaktır.

1.7. Öğrenilmiş Güçlülük ile İlgili Araştırmalar

Siva (1991) infertilite tanısı almış bireylerin stresle baş etme düzeylerinin öğrenilmiş güçlülüklerini incelediği araştırmasında çiftlere yaptığı çalışması sonucunda infertilite tanısı almış kadınların depresyon derecesi, infertilite tanısı almış erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada depresyona ve çocuğa verilen önem ile öğrenilmiş güçlülük önemli yordayıcılar arasında yer almıştır.

Türkel (2006) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde ebeveyn tutumlarının da etkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaya göre otoriter ebeveyene sahip bireylerin, ihmalkar ebeveyne sahip bireylere göre öğrenilmiş güçlülük düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın hoşgörülü ve anlayışlı algılanan ebeveynlerin, otoriter ve ihmalkar ebeveynlere göre daha yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük düzeyine ship olduğu söylenmektedir.

Yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerin geleceğe, kendisine ve yaşadığı dünyaya olumlu bakış açısı olduğu ortaya konmuştur (Güloğlu ve Aydın, 2007). Ayrıca yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerin streslerle ve problemle baş etme becerilerinde ve olumsuz duygularını kontrol edebilmekte daha başarılı oldukları bulunmuştur (Rosenbaum ve Jaffe, 1983).

Dayıoğlu (2008) üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda yaptığı psikolojik sağlamlığın sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü değişkenlerine bakarak öğrenilmiş güçlülüğün cinsiyet rolünün ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordamasına bakıldığında tek yönlü varyans analizinde fark bulunmamıştır.

Akkaya (2009) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin, öğrenilmiş güçlülükleri ile sosyotropi düzeyleri arasında zayıf, otonomi düzeyleri arasında ise orta şiddette pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük toplam puanları incelendiğinde genel akademik ortalamalarına göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunarak otonomik-sosyotropik kişilik özelliklerini arasındaki öğrenilmiş güçlülük ilişkisini araştıran çalışmada, sınıf düzeyine göre

öğrencilerin sosyotropi puanları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Karakoç (2009), ilköğretim okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerle yaptığı çalışmanın sonucunda çalışma ortamı ve iş koşullarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur.

Üniversite yaşamına uyum ve güvengenlikle ilgili yapılan araştırmanın sonucuna göre, güvengenliğin ve öğrenilmiş güçlülüğün üniversitedeki ortama uyum, akademik uyum, sosyal uyum, kişisel ve duygusal uyum değişkenlerini anlamlı olarak yordadığı, karşı cinsle ilişkiler değişkeninin ise sadece güvengenlik tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur (Amanvermez, 2015).

1.8. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dunst, Trivette ve Cross'un (1986) risk altında olan çocuğa sahip ailelerin, duygusal ve fiziksel sağlıklarını ile aileye sağlanan sosyal destekle arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada aileye sağlanan sosyal destek ile duygusal ve fiziksel sağlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Sosyal destek ağına sahip olan ailelerin çocuklarına yönelik tutumlarının da olumlu olduğu, çocuğun ruh sağlığı ve gelişimine dolaylı yoldan katkısı sağladığı bulmuştur.

Duygun (2001) zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri ile ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeylerine baktığında stres belirtilerinin algılanan sosyal destek ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, zihinsel engelli çocuk annelerinin ise sağlıklı çocuk annelerine göre, fazlaca tükenmişlik yaşadıkları sonucuna varmıştır. Özkan (2002) araştırmasını, engelli ve normal çocuğu olan annelerle gerçekleştirmiştir. Zihinsel engelli ve normal çocuğu olan annelerin, maddi destek, duygusal destek, ve toplam sosyal destek algılarında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Zihinsel engelli çocuk annelerinin sosyal destek düzeylerini ise çocuğunun yaşı, cinsiyeti, annenin gelir düzeyi, çalışma durumlarının ise yordamadığı sonucuna varılmıştır. Engelli ve normal çocuğu olan annelerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Kaner (2004), engelli çocukları olan anne babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarını incelediği araştırmasında, örneklemini zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan 104 anne, 102 baba ile birlikte işitme yetersizliğine sahip çocuğu olan 101 anne, 109 baba toplam 416 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın

sonuçlarına göre; zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan ebeveynler, işitme engelli çocuğu olan ana babalara göre çocuklarını daha yetersiz algılasalarda eğilim almaya devam etmektedirler. Buna oranla yaşam doyumları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerine karşı stres düzeyinde çocukların cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir. Küçük yaşta çocuğu olan ebeveynler maddi desteğe daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Zihinsel engeli olan çocuğu olan anne babalar, işitme engeli olan çocuğu olan anne babalara göre çocuklarının işlevlerini daha yetersiz görmektedirler, daha karamsarlar ve yaşamlarını algılamaları streslidir. Anne babaların yaşam doyum düzeyleri arttıkça algıladıkları stres azalırken, çocuğun zihinsel engelli ve küçük yaşta olması, ailenin sosyal desteklerinin yeterli olması anne babanın stresinin en önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Çocuğun zihinsel engelli olması ve ebeveynin yeterli sosyal desteğe sahip olmaması ise yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarıdır.

Özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış çocukların anneleriyle yapılan çalışma, algılanan sosyal destek düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi üzerine yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda özgül öğrenme güçlüğü tanılı çocuğa sahip annelerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının, herhangi bir tanısı bulunmayan çocuğa olan annelere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış çocukların anneleri, herhangi bir tanı almamış çocuğu olan annelere göre daha sıklıkla duygu odaklı başa çıkma ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini kullandığı görülmektedir. herhangi bir tanısı olmayan çocukların anneleri, özgül öğrenme güçlüğü tanısı çocuğa sahip annelere oranla daha fazla sorun odaklı çözüm yollarını tercih ettikleri görülmektedir. Her iki anne grubuna bakıldığında da algılanan arkadaş ve özel kişi desteği istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterirken, algılanan aile desteğinde bir fark bulunmamıştır (Atalay, 2013).

Gebelerde algılanan sosyal destek ile gebeliğe ve anneliğe uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada, gebelerin aileden algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğu, gebelerin, gebeliğin ve annelik rolünün kabulünün orta düzeyde olduğu, gebelerde eşin eğitim durumu yükseldikçe gebeliğin ve annelik rolünün kabulünün arttığı, gebelikleri planlı ve isteyen gebelerin gebeliğin ve annelik rolünün kabulünün, gebelikleri plansız ve bebeğini istemeyen gebelere göre daha iyi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte gebelik, doğum, yaşayan çocuk sayısı arttıkça gebeliğin kabulünün azaldığı, önceden düşük yapan ve küretaj olan gebelerin annelik

rolünün kabulünün, düşük yapmayan ve küretaj olmayan gebelere göre daha iyi olduğu, gebelerin algıladıkları sosyal destek arttıkça gebeliğin ve annelik rolünün kabulünün arttığı sonucuna varılmıştır (Yılmaz, 2012).

Koyuncu (2015), yaptığı araştırmanın sonucuna göre ebeveyn kaybı yaşamış bireylerin benlik, dünya ve gelecek algısı, karmaşık yas tepkilerine hem doğrudan hem de dolaylı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden etki etmektedir. Yapılan yol analizine göre, bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu algıları arttıkça karmaşık yas tepkileri azalmakta olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, bireylerin kendilerine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumlu algıları arttıkça bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejisine başvurmaları azalmakta, dolayısıyla karmaşık yas puanları da azalmaktadır. Ebeveyn kaybı yaşamış bireylerin benlik, dünya ve gelecek algısının (bilişsel üçlü) karmaşık yas tepkileri üzerine algılanan sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden dolaylı olarak etki ettiği bulunmuştur. Sonuç olarak bireylerin olumlu benlik, dünya ve gelecek algıları arttıkça, sosyal desteğin ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin arttığı, bunun da karmaşık yas durumunun artması üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Serebral Palsi'li çocuğa sahip olan anneler ve çocukları ile gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçlarına göre akraba, komşu veya arkadaşlar ile yüz yüze görüşme sıklığı, eve misafir gelme sıklığı, iş amacıyla çalışmak dışında dışarı çıkma sıklığı ve çocuğun bakım yükünü paylaşım durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşma görülmektedir (Akmeşe ve Kayhan, 2016).

Gönültaş (2017), yaptığı araştırma da zihinsel ve fiziksel engeli olan ebeveynlerin algılanan sosyal desteklerinin bakım verme yükünü incelemiştir. Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin sürekli kaygısının cinsiyete, çocuğun engel türüne göre anlamlı bir farklılık gösterirken; medeni duruma, sadece engelli çocuk sahibi olma durumuna, sosyal güvenceye sahip olma durumuna, eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Zihinsel ve fiziksel engeli olan çocuğa sahip ebeveynlerin algılanan sosyal desteğin, sadece engelli çocuk sahibi olma durumuna, çocuğun engel türüne, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; cinsiyete, medeni duruma, sosyal güvenceye sahip olma durumuna göre bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin algılanan sosyal desteğin bakım verme yükünü yordayıp yordamadığının araştırıldığı araştırma bulguları

neticesinde ise çok boyutlu algılanan sosyal desteğin bakım verme yükünü yordadığı bulunmuştur.

Alanyazında anneler ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır.

1. 9. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının, öznel iyi oluşlarının, öğrenilmiş güçlülüklerinin ve algıladıkları destek kaynakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesidir**.** Bu amaçla ilk olarak, sosyo-demografik değişkenlere göre, annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ardından, psikolojik iyi oluşu; öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin ne derece yordadığının anlaşılmaya çalışılması amaçlanmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda geliştirilen sorular aşağıda sıralanmıştır:

1. Annelerin psikolojik iyi oluşları, çalışma durumlarına göre anlamlı fark göstermekte midir?

2. Annelerin psikolojik iyi oluşları, ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı fark göstermekte midir?

3. Annelerin psikolojik iyi oluşları, çocuk sayılarına göre anlamlı fark göstermekte midir?

4. Annelerin psikolojik iyi oluşları, gebelikte sağlık sorunu yaşayıp yaşamamalarına göre anlamlı fark göstermekte midir?

5. Öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşunu ne derece yordamaktadır?

1.10. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul İli Esenler ilçesindeki anaokullarında öğrenim gören 0-6 yaş arası çocuklarının annelerini kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.

Bu araştırma Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.11. Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş, kişinin hayatla ilgili amaçlarının farkında olması, verimli kişilerarası ilişkiler geliştirerek, bunu sürdürmesiyle alakalı bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995). Araştırma kapsamında 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı yordayıcıları olacağı düşünülen yaşam doyumu, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek ile sosyo-demografik (annenin yaşı, ekonomik statü, çocuğun yaşı, çocuk sayısı) özelliklerin incelenmesinin, her şeyden önce sağlıklı bireylerin yetişmesi için önemli bilgiler sağlayacağı umulmaktadır.

Annelerin ruh sağlığını etkileyen psikolojik iyi oluş ile ilgili annelerle yapılan araştırmalar sayıca sınırlıdır. Bu konuda yürütülen araştırmaların büyük bir kısmı da lise ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Özellikle Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, yetişkinlerin ve annelerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu araştırma ile alan yazına da katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma, küçük yaşta çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş faktörlerini etkileyen değişkenlerin belirlenip annelerin kendilerini daha kötü hissetmeden önce farkedilip ve bu annelerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılacak çalışmalar açısından önemli görülmektedir. Genellikle çocuklar için yapılan çalışmalarla birlikte, henüz çocukları anaokulu sürecindeyken annelerle de rehberlik çalışmalarının artırılarak olumsuz ruh halinin azaltılması hedeflenebilecektir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın evren ve örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve özellikleri, veri toplama aşamasında izlenen yol ve verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin açıklamalar bu bölümde verilmiştir.

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Esenler ilçesinde bulunan okul öncesi eğitim kurumlarına (devlet okulları) devam eden çocuğu olan anneler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi belirlenirken küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Evrendeki bütün kümelerin eşit seçilme şansına sahip olduğu, bütün elemanlarıyla birlikte kullanıldığı durumda yapılan örneklemeye küme örnekleme denmektedir ve bu örneklemeye göre, evrende ya da alt evrende eşit olarak seçilme şansının elemanlar yerine, içinde bulunan tüm elemanların birlikte bulunduğu kümelemeler ele alınmaktadır (Karasar, 2012).

Araştırmanın örnekleminde, üç farklı okul öncesi kuruma devam eden çocukların anneleri yer almıştır. Araştırma kapsamında 258 anneye ulaşılmış ancak eksik veri nedeniyle iki katılımcıya ait veriler veri setinden çıkarılmış ve çalışma 256 anne ile tamamlanmıştır. Araştırmaya katılan annelerin yaş aralığı 22-45 arasındadır ve yaş ortalamaları 32 olarak saptanmıştır.

Araştıma da ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, iki veya daha çok değişken arasında, değişim varlığını ve/veya derecesini birlikte belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel taramayı yapmanın iki yolu vardır. Bunlar, korelasyon türü ilişki ile karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkilerdir (Karasar, 2009).

Örneklemi oluşturan annelere ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Örneklem Grubunun Özellikleri

Değişken	Kategori	N	%
Eğitim			
	Okuryazar değil	8	3.1
	İlkokul	74	28.9
	Ortaokul	60	23.4
	Lise	58	22.7
	Önlisans	15	5.9
	Lisans	28	10.9
	Lisansüstü	13	5.1
Çalışma			
	Çalışıyor	71	27.7
	Çalışmıyor	185	72.3
Medeni Durum			
	Evli	252	98.4
	Ayrı yaşıyor	1	.4
	Boşanmış	2	.8
	Eşi vefat etmiş	1	.4
Aile Geliri			
	0-1000 TL	26	10
	1001-2000 TL	130	51
	2001-3000 TL	46	18
	3001-4000 TL	22	8.6
	4000 TL ve üstü	32	12.4
Evlilik Kararı			
	Görücü usulü tanışıp kendi kararımızla	97	37.9
	Görücü usulü tanışıp ailelerimizin isteğiyle	30	11.7
	Kendimiz tanışıp kendi kararımızla	129	50.4
Tüp Bebek Tedavisi			
	Evet	6	2.3
	Hayır	250	97.7
Gebelikte Sağlık Sorunu			
	Evet	53	20.7
	Hayır	203	79.3
Çocuk Sayısı			
	1 Çocuk	81	31.6
	2-3 Çocuk	171	66.8
	4 ve üstü çocuk	4	1.6
Çocukta Sağlık Problemi			
	Evet	43	16.8
	Hayır	213	83.2
Psikolojik Destek Alma			
	Evet	9	3.5
	Hayır	247	96.5
Psikiyatrik İlaç Kullanma			
	Var, ancak gebelikte bıraktım	8	3.1
	Yok	248	96.9
Toplam		256	100.0

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmanın örneklemini 256 anne oluşturmaktadır ve katılımcıların çoğunluğunun ilkokul mezunu bireylerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılan annelerin neredeyse yarısından çoğu (%51) 1001-2000 TL gelir durumuna sahiptir, %72.3'ü bir işte çalışmaktadır ve %98.4'ü evlidir. Katılımcıların evlilik kararı şekillerine bakıldığında, örneklemin yarısı (%50.4) kendi tanışıp kendi kararıyla evlenen bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %97.7'si gebelik için tüp bebek tedavisi görmemiştir ve %79.3'ü gebeliği sırasında sağlık sorunu yaşamamıştır. Annelerin %66.8'i iki ya da üç çocuk sahibidir ve %83.2'sinin çocuğunda bir sağlık problemi bulunmamaktadır. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun çocuğunda sağlık problemi bulunmamaktadır. Yine de 43 (%16,8) çocukta sağlık problemi olması azımsanacak bir rakam değildir. Araştırmaya katılan bireylerin %96.5'i psikolojik destek almamaktadır ve %96.9'u ise ilaç kullanmamaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanmasında, annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamak için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluşla benzerlik gösteren ancak daha farklı boyutlara sahip olan öznel iyi oluşu anlamak amacıyla da iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlardan ilki Yaşam Doyumu Ölçeği'dir (YDÖ). Diğeri de iyi oluşun daha çok duygu boyutuna odaklanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'dir (PANAS). Araştırmada ayrıca, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve sosyo-demografik değişkenleri incelemek amacıyla da araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Aşağıda veri toplama araçları ile ilgili bilgi yer almaktadır.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2011; 2013) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış bir ölçme aracıdır. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, önemli olduğu düşünülen farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış, açısı sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010). Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) ölçeğin ismini önce Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale)

olarak adlandırmışlardır. Fakat daha sonra ölçeğin ismini iyi oluşun içeriğini daha doğru bir şekilde yansıtacağı düşünülen "Flourishing Scale" şeklinde değiştirmişlerdir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğu anlamına gelmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve açıklanan toplam varyansın .53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

2.2.2. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)

Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule), pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Ölçek, 10 pozitif duygu (PD) ve 10 negatif duygu (ND) ifadesi içermektedir. Her madde 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilir. İki boyutta da alınabilecek puanlar, 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Aydın (1999) olumlu duygunun iç tutarlık katsayısını .80, olumsuz duygunun iç tutarlık katsayısını .82 olarak belirlemiştir. Cronbach alpha katsayısı ile ND ve PD faktörlerinin iç tutarlılarına bakılmış ve sırasıyla .83 ve .86 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliği ND .40 ve PD için .54 bulunmuştur.

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiş olan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ülkemizdeki uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 1-7 arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 1-35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği yaşamdan alına doyumun yüksekliğine işaret etmektedir. Testin güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizine göre Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı toplam puan ile her madde için sırasıyla şu şekildedir: 1.madde .73, 2.madde .73, 3.madde .76, 4.madde .75 ve 5.madde .90. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)

Rosenbaum tarafından 1980 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Siva (1991) tarafından yapılmıştır. 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 güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Dağ, 1991). Ölçeğin Rotter İç-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. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve ölçekten alınan yüksek puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Dağ'a (1990) göre bazı faktörlerin çok az sayıda maddeden oluşması sebebiyle, ölçeğin faktörlerinin ağırlık aldıkları maddelerin alt ölçekler şeklinde kullanılmaması uygundur (Dağ, 1991).

2.2.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) (Zimet ve ark., 1988) aile, arkadaş ve birey için önemli diğer kişilerden algılanan sosyal desteği değerlendirmek amacıyla geliştirilen üç boyutlu ve on iki maddelik bir ölçektir. ÇBASDÖ'nün gözden geçirilmiş son formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle hayır ile (7) kesinlikle evet arasında değişen Likert tipi 7'li dereceleme üzerinde cevaplanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir. ÇBASDÖ'nün güvenirlik çalışması kapsamında üç farklı örneklemden elde edilerek hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .80 ile .95 arasında değiştiği bulunmuştur.

2.2.6 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; yaş, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, psikolojik destek alınması gibi özellikleri belirlemeye yönelik 16 soru yer almaktadır**.**

2.3. İşlem

2.3.1. Pilot Uygulama

Veri toplama araçlarının pilot uygulaması için 0-6 yaş arası çocuğu olan 10 anneye ölçekler verilmiştir. Uygulama sonunda alınan geribildirimler doğrultusunda soru formuna son hali verilmiştir. Pilot uygulama Esenler İlçesine benzer özelliklere sahip ilçelerde oturan 0-6yaş arasında çocuğu olan annelerle yapılmış, ancak bu anneler Esenler ilçesinde yaşamadıkları için çalışmaya dâhil edilmemişlerdir.

2.3.2. Annelere Yönelik Seminer Çalışmaları

Çalışmanın verileri dört oturumda, annelere '0-6 Yaş Gelişim Dönemleri' semineri verildikten sonra uygulanmıştır. Uygulamadan önce okulların müdürleri ile görüşülerek araştırma hakkında bilgi verilip, sonrasında seminer ve uygulama yapmak için uygun gün ve saat belirlenmiştir. Bu seminerlerde Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı temel alınarak hazırlanan bir sunum yapılmıştır. Ardından annelerin soruları cevaplandırılmıştır.

2.3.3. Verilerin Toplanması

Ölçekler annelere uygulanmadan önce, araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, ölçeğe ilişkin yönergeler hatırlatılmıştır. Toplanan bilgilerin gizli kalacağı, kendilerinden kimlik bilgilerinin istenmediği ve gönüllülüğün esas alındığı, uygulama sırasında içten yanıtlar verilmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Bağımsız Örneklemler İçin t Testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, Sosyal Bilimler

İstatistik Paket Programı SPSS 21.0 kullanılarak çözümlenmiştir ve hata payı .05 olarak alınmıştır.

Veriler analiz öncesinde düzenlenmiş ve gerekli olan sayıltıların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogrov- Smirnov Testiyle bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği gibi bir sonuçla karşılaşılmıştır. Ancak basıklık ve çarpıklık değerlerinin her bir değişken için ayrı ayrı +1 ile -1 arasında kaldığı anlaşılmıştır. Çarpıklık katsayı puanlarının normal dağılımdan önemli bir sapma göstermemesi nedeniyle, dağılımın normal olduğu şeklinde (Büyüköztürk, 2016) yorumlanmıştır. Ayrıca Normal Q-Q grafiğine bakılmış ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olması (Büyüköztürk, 2016, s. 40) ile verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir. Bunlara ek olarak varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi öncesinde, doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını güçleştiren uç değerler olup olmadığının belirlenmesi gerektiğinden (Büyüköztürk, 2003) uç değerlerin belirlenmesinde Mahanolobis Uzaklıkları hesaplanmıştır. Beş bağımsız değişken için Mahalonobis uzaklık olasılığı .001'in altında olan iki veri uç değer sayıldığı için (Grande, 2016) veri setinden çıkartılmıştır. Böylece, veri seti içinde kritik değerin üzerinde veri kalmamıştır ve çok değişkenli normallik varsayımı (Büyüköztürk, 2003) karşılanmıştır.

Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığının incelenmesi amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonucunda bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının .13 ile .81 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca VIF değerlerinin 10'un üstünde, tolerans değerlerinin 10'un altında olması durumunda çoklu bağlantı problemi olması söz konusu (Pallant, 2011) olduğundan, bağımlı değişken psikolojik iyi oluş açısından bağımsız değişkenlere ait Tolerans ve VIF değerleri incelenmiş, Tolerans değerleri yaşam doyumu için .56, aile sosyal desteği için .29, özel bir insan sosyal desteği için .27, arkadaş sosyal desteği için .45, öğrenilmiş güçlülük için .69, pozitif duygu durum için .73, negatif duygu durum için .87 olarak saptanmıştır. VIF değerleri ise, yaşam doyumu için 1.77, aile sosyal desteği için 3.36, özel bir insan sosyal desteği için 3.64, arkadaş sosyal desteği için 2.23, öğrenilmiş güçlülük için 1.45, pozitif duygu durum için 1.38, negatif duygu durum için 1.15

saptanmıştır. Tolerans değerleri açısından .10'dan küçük ve VIF değerleri açısından 10'dan büyük değerler gözlenmediği ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan, bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu yani çoklu bağlantı problemi göstermediği söylenebilir (Pallant, 2011).

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulamasında yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği histogram, değerlerin normallik grafiği, saçılma diyagramı matrisi ile incelemiştir. Histogram grafiğinin çok sivri ya da düz olmadığı ve normallik grafiğinde tüm değerlerin doğru etrafında toplandığı, saçılma diagramı matrisinde uygun şekilde dağılım gözlendiğinden doğrusallığın sağlandığı gözlenmiştir. Otokorelasyon incelemesinde Durbin-Watson test ile değerler 1,5 ile 2,5 arasında bulunmuş ve değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2010).

3.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin psikolojik iyi oluşlarının, çalışma durumlarına, ailelerinin gelir durumuna, çocuk sayılarına ve gebelikte sağlık sorunu yaşayıp yaşamamalarına göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır. Ayrıca, annelerin psikolojik iyi oluşlarını, öznel iyi oluşları, öğrenilmiş güçlülükleri ve algıladıkları sosyal desteklerin ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgular da verilmiştir.

3.1. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Araştırmada annelere kişisel bilgi formunda 'Mesleğiniz' açık uçlu olarak sorulmuş, ev hanımları çalışmıyor kabul edilerek, iki başlık altında (çalışıyor/çalışmıyor) olarak incelenmiştir.

Araştırmaya katılan annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Annelerin Çalışma Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Çalışma Durumu	N	$\overline{X}$	Ss	sd	t	p
Çalışıyor	71	42.20	10.66	150.30	3.90	.00**
Çalışmıyor	185	36.06	12.72			

**p<.001

Tablo 2'de görüldüğü gibi, 0-6 yaş arası çocuğu olan ve bir işte çalışan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}$=42.20) ile çalışmayan annelerin ortalamaları ($\bar{x}$=36.06) arasında anlamlı farklılık vardır (t=3.90; p<.05).

3.2. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Araştırmada kişisel bilgi formunda ailelere gelir durumları, 0-1000 TL (26 kişi), 1001-2000 TL (130 kişi), 2001-3000 TL (46 kişi), 3001- 4000 TL (22 kişi), 4001 ve üstü (32 kişi) olarak sorulmuş, alınan cevaplar doğrultusunda istatistiksel analizler için az sayıdaki gruplar birleştirilmiş ve 2000 TL ve altı ile 2001 TL ve üstü olarak iki grupta toplanmıştır. Grupların birleştirilmesinin ardından annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ailelerinin gelir durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Gelir Durumu	N	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
2000 TL ve altı	156	36.14	12.62	254	2.63	.009*
2001 TL ve üstü	100	40.30	11.87			

*p<.05

Tablo 3'de görüldüğü gibi, gelir durumu 2001 TL ve üstü olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}$=40.30), 2000 TL ve altı olan annelerin ortalama puanlarından ($\bar{x}$=36.14) anlamlı şekilde yüksektir (t=2.63; p<.05).

3.3. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Araştırmada kişisel bilgi formunda annelere 'Kaç çocuğunuz var?' açık uçlu soru sorulduğunda alınan cevaplar doğrultusunda 'Tek Çocuk' ve '2-3 Çocuk' olarak birleştirilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Çocuk Sayısına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Çocuk Sayısı	N	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
Tek çocuk	81	39.60	11.18	180.03	1.87	.06
2-3 Çocuk	171	36.63	12.96			

Tablo 4'de görüldüğü gibi, çocuk sayısına göre tek çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}$=39.60) ile 2-3 çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}$=36.63) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=1.87; p>.05).

3.4. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gebelikte sağlık sorunu yaşayıp yaşamamalarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Annelerin Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Sağlık Sorunları	N	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
Sağlık Sorunu Olanlar	53	36.85	11.21	254	-.60	.54
Sağlık Sorunu Olmayanlar	203	38.00	12.79			

Tablo 5'de görüldüğü gibi, gebelikte sağlık sorunu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}$=36.85) ile sağlık sorunu olmayan annelerin psikolojik iyi oluş puanları ortalamaları ($\bar{x}$=38.00) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=-.60; p>.05).

3.5. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarını, Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerinin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan annelerin psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş (yaşam doyumu, pozitif duygular ve negatif duygular), öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek (aileden gelen, özel bir insandan gelen ve arkadaştan gelen sosyal destek) düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş, sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7
Yaşam Doyumu	1						
Psikolojik İyi Oluş	.682**	1					
Aile SD	.589**	.732**	1				
Özel Bir İnsan SD	.582**	.775**	.817**	1			
Arkadaş SD	.544**	.709**	.675**	.716**	1		
Öğrenilmiş Güçlülük	.259**	.319**	.266**	.266**	.214**	1	
Pozitif Duygular	.290**	.318**	.242**	.246**	.221**	.480**	1
Negatif Duygular	-226**	-.154*	-.090	-.153*	-.115	-.276**	-.057

*p<.05
**p<.01

Tablo 6'da görüldüğü gibi, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşları ile yaşam doyumları arasında (r=.682; p<.01) pozitif yönde ve oldukça yüksek ilişki bulunmuştur. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile pozitif duyguları arasında (r=.318; p<.01) pozitif yönde; negatif duyguları arasında ise (r=-.154; p<.05) negatif yönde ve daha düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin öznel iyi oluşu oluşturduğu düşünüldüğünde, annelerin psikolojik iyi oluşları ile öznel iyi oluşları arasında ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile öğrenilmiş güçlülükleri arasında (r=.319; p<.01) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca annelerin psikolojik iyi oluşları ile aileden gelen sosyal destek algıları arasında (r=.732; p<.01); özel bir insandan gelen sosyal destek algıları arasında (r=.775; p<.01) ve arkadaştan gelen sosyal destek algıları arasında (r=.709; p<.01) pozitif yönde ve oldukça yüksek ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının; öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacıyla aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Bağımsız Değişkenlerin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Model ve Değişken		B	Std. Hata	β	t	F	R	R^2	ΔR^2
1	**Sabit**	13.40	1.34		9.99**	382.18**	.77	.60	.60
	Özel İnsan SD	1.19	.061	.775	19.55**				
2	**Sabit**	7.78	1.39		5.58**	269.88**	.82	.68	.08
	Özel İnsan SD	.88	.068	.572	13.09**				
	Yaşam Doyumu	.58	.074	.348	7.97**				
3	**Sabit**	6.72	1.35		4.95**	202.43**	.84	.70	.02
	Özel İnsan SD	.66	.080	.429	8.29**				
	Yaşam Doyumu	.510	.073	.303	7.03**				
	Arkadaş SD	.387	.082	.236	4.71**				
4	**Sabit**	6.39	1.35		4.73**	155.90**	.84	.71	.00
	Özel İnsan SD	.52	.099	.339	5.27**				
	Yaşam Doyumu	.47	.073	.282	6.48**				
	Arkadaş SD	.35	.083	.215	4.25**				
	Aile SD	.22	.097	.144	2.34*				
5	**Sabit**	.18	3.10		.06	127.65**	.84	.71	.00
	Özel İnsan SD	.51	.099	.331	5.17**				
	Yaşam Doyumu	.45	.073	.271	6.23**				
	Arkadaş SD	.35	.082	.216	4.30**				
	Aile SD	.21	.096	.136	2.23*				
	Öğrenilmiş Güç.	.05	.026	.078	2.21*				

*p<.05
**p<.01

Tablo 7'de görüldüğü gibi, aşamalı regresyon analizi sonucunda elde edilen birinci modelin ($F_{(1-254)}$=382.184; p<.01); ikinci modelin ($F_{(2-253)}$=269.884; p<.01); üçüncü modelin ($F_{(3-252)}$=202.435; p<.01); dördüncü modelin ($F_{(4-251)}$=155.909; p<.01) ve beşinci modelin ($F_{(5-250)}$=127.655; p<.01) anlamlı olduğu bulunmuştur.

Birinci modelde, modele ilk olarak giren özel bir insan sosyal desteğinin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (t=19.550; p<.01). Özel bir insan sosyal desteği bağımsız değişkeni psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenindeki varyansın %60'ını tek başına açıklamaktadır (R=.775; R^2=.601).

İkinci modelde özel bir insan sosyal desteğinin (t=13.098; p<.01) ve yaşam doyumunun (t=7.970; p<.01) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu modelde, birinci modele eklenen, yaşam doyumu bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği ve yaşam doyumu bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenindeki varyansın %68'ini açıkladığı bulunmuştur (R=.825; R^2=.681). Yaşam doyumu bağımsız değişkenin varyanstaki değişime anlamlı katkısı vardır (ΔR=.080; p<.01).

Üçüncü modelde, özel bir insan sosyal desteğinin (t=8.295; p<.01), yaşam doyumunun (t=7.036; p<.01) ve arkadaş sosyal desteğinin (t=4.715; p<.01) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu modelde, ikinci modele eklenen, arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu ve arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenindeki varyansın %71'ini açıkladığı tespit edilmiştir (R=.841; R^2=.707). Arkadaş sosyal desteğinin varyanstaki değişime anlamlı katkısı vardır (ΔR=.026; p<.01).

Dördüncü modelde, özel bir insan sosyal desteğinin (t=5.278; p<.01), yaşam doyumunun (t=6.484; p<.01), arkadaş sosyal desteğinin (t=4.257; p<.01) ve aile sosyal desteğinin (t=2.344; p<.05) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu modelde, üçüncü modele eklenen, aile sosyal desteği bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği ve aile sosyal desteği bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenindeki varyansın

%71'ini açıkladığı tespit edilmiştir (R=.844; R^2=.713). Aile sosyal desteği bağımsız değişkeninin varyanstaki değişme anlamlı katkısı vardır (ΔR=.006; p<.05).

Beşinci modelde, özel bir insan sosyal desteğinin (t=5.179; p<.01), yaşam doyumunun (t=6.236; p<.01), arkadaş sosyal desteğinin (t=4.300; p<.01), aile sosyal desteğinin (t=2.232; p<.05) ve öğrenilmiş güçlülüğün (t=2.217; p<.01) psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu modelde, dördüncü modele eklenen, öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenindeki varyansın %71'ini açıkladığı tespit edilmiştir (R=.848; R^2=.719). Öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkeninin varyanstaki değişime anlamlı katkısı vardır (ΔR=.006; p<.05).

Tablo 7'de görüldüğü gibi, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerde, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkenleri psikolojik iyi oluş için anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının algılanan özel bir insan sosyal desteği değişkeninden geldiği, bunu yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin izlediği görülmektedir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin, bir işte çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının çalışmayanlara göre ve ailelerinin gelir durumu 2001 TL ve üstünde olanların, 2000 TL ve altındakilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Annelerin çocuk sayılarına ve gebelikte bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamadıklarına göre psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Ayrıca annelerin psikolojik iyi oluş bağımlı değişkenini yordayan değişkenlerden özel bir insan sosyal desteğin %60'ını, yaşam doyumu ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği ve yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş varyansın %68'ini, arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu ve arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %71'ini, aile sosyal desteği ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği ve aile sosyal desteği bağımsız değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %71'ini öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkeni ile birlikte, özel bir insan sosyal desteği, yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %72'sini açıkladığı bulunmuştur.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde, başta algılanan sosyal destek düzeyi ve öznel iyi oluş olmak üzere anne için yaşam doyumunun önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Algılanan sosyal desteğin annelerde psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkması araştırmanın önemli bir bulgusu olup, bu bulgu literatürde pek az çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Aşağıda her bir bulguya ait ayrıntılı tartışma ve yorumlar yer almaktadır.

4.1.1. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çalışma Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucuna göre 0-6 yaş arası çocuğu olan ve bir işte çalışan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları, çalışmayan annelerin ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. Bu bulguya benzer bir bulgu olarak, çalışan kadınlarla ilgili yapılan araştırmalarda (Bilgin, 1990; Dökmen, 1997; Kessler ve McRae, 1982) çalışan kadınların güç, saygınlık ve ekonomik özgürlüklerinin daha fazla olduğu belirtilirken, ev hanımlarının ise tek uğraşı olan ev işlerinin, daha az saygınlık ve takdir gördüğü vurgulanmıştır ve çalışan kadınların depresyon düzeylerinin, çalışmayan kadınların depresyon düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Annelerin çalışma hayatında olmaları, sosyal çevresinin etkisiyle birlikte birlikte onları mutlu edebilir. Edinburgh Postnatal Depresyon ölçeğine göre katılımcıların depresyon puanları ve çalışma durumu arasındaki ilişki incelendiği çalışmada depresyon puanları ve katılımcıların çalışma durumları açısından faklılaşmadığı bulunsa da ($p>0.05$) sayısal düzeyde çalışan annelerde depresyon varlığı daha az saptanmıştır (Dönmez ve ark., 2017). Bir başka araştırmada Göçek (1996) okul öncesi yaşta çocuğu olan çalışan ve çalışmayan anneler arasında durumluk-sürekli kaygı belirtileri bakımından bir fark bulamaması (toplam kaygı ve sürekli kaygı puanları bakımından anneler arasında farklılığa rastlanmaması) araştırmanın örneklemini oluşturan çalışan ve çalışmayan annelerin eğitim seviyelerinin yüksek (en az lise) olması ile açıklanmıştır. Annenin çalışma durumunun psikolojik iyi oluşa etkisi ile ilgili araştırma sonuçları farklılık göstermiş olsa da alan yazınında yeterince çalışma bulunmadığı görülmektedir.

4.1.2. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Ailelerinin Gelir Durumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulgularına göre, gelir durumu 2001 TL ve üstü olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları, 2000 TL ve altı olan annelerin ortalama puanlarından anlamlı şekilde yüksektir. Gelir durumu yüksek olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında psikolojik iyi oluş ile annenin gelir düzeyi arasında ilişkinin incelendiği araştırma bulunmamakla birlikte, anne gelir düzeyi ile çocuğu red davranışı, doğum sonrası depresyon, annenin depresyon ve anksiyete düzeyini, anne-baba tutumlarını inceleyen araştırmalar bulunmaktadır.

Erkan ve Toran (2004), 5 yaşında çocuğu olan annelerle yapmış olduğu çalışmada ailenin gelir düzeyi arttıkça, annelerin çocuğu red davranışlarının azaldığı, gelir düzeyi azaldıkça çocuğu red davranışlarının arttığı saptanmıştır. Yapılan diğer bir araştırmada ise annenin doğumdan sonra kendini yalnız ve desteksiz hissetmesi ve bebeğe bakım konusunda stres yaşaması, eşin işsiz olması ve ailenin gelir düzeyinin düşük olması doğum sonrası depresyona neden olabileceği bulunmuştur (Kırpınar 1995; Kara ve ark., 2001).

Gelir durumları ailelerin refah seviyelerini etkileyen bir faktördür. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için maddi seviyesinin iyi olması depresyon düzeylerini de etkileyebilir. Doğum sonrası depresyon sıklığı ve risk faktörlerinin çalışıldığı bir araştırma da ise eşi çalışmayan annelerde doğum sonrası depresyon sıklığının görülme olasılığı daha yüksek olduğu bulunmuş; annenin aylık gelir düzeyi yükseldikçe, doğum sonrası depresyon sıklığının azaldığı görülmüştür (Durukan, İlhan, Bumin ve Aycan, 2011).

Şahin'in (2015) yapmış olduğu araştırma sonuca göre, gelir düzeyi 500-1000 TL arasında olan annelerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Eşin sürekli bir gelirinin olmasının incelendiği bir diğer araştırmada annenin doğum sonrası depresyon puanının azaldığı görülmüştür (Bingöl ve Tel, 2007). Alpoğuz (2014) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda, ilköğretim 2. 3. 4. ve 5. sınıfa devam eden öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları incelendiğinde ise gelir düzeyi arttıkça, çocukların anne baba tutumlarını demokratik algıladıkları ve gelir düzeyi azaldıkça anne babalarını otoriter algıladıkları belirlenmiştir.

4.1.3. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sayılarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda çocuk sayısına göre annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alanyazında annelerin psikolojik iyi oluşlarını ve sahip olunan çocuk sayısının incelendiği çalışma bulunmamakla birlikte sahip olunan çocuk sayısı ile anne baba tutumları, çocuğun akademik başarısı, maternal bağlanmayı içeren çalışmalar bulunmaktadır.

Ailedeki çocuk sayısı incelendiği zaman akademik başarı ve anne-baba tutumlarının, farklılıklar gösterdiği gözlenmiştir. Tek çocuklu ailelerde öğrencilerin

akademik başarısı en yüksek olduğu, çocuk sayısı arttığında ise akademik başarının düştüğü bulunmuştur. Ailedeki çocuk sayısına göre aşırı koruyucu anne-baba tutumları istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği; çocuk sayısı arttıkça anne babaların daha fazla koruyucu tutum sergilediği bulunmuştur (Özcan, 1996). Çocuk sayısı arttığında ailelerin çocuk başına ayırdığı vakit azalabilir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada anne ve baba tutumlarının ailedeki çocuk sayısından etkilendiği görülmüştür. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça çocuğa karşı gösterilen ilgi ve sevginin azaldığı, çocuğu cezalandırmanın arttığı bulunmuştur (Güneysu, 1982).

30 yaş ve altında olan tek çocuğu olan anneler ve birden fazla çocuğu olan anneler maternal bağlanma puan ortalamaları incelendiğinde birden fazla çocuğu olan anneler tek çocuğu olan annelere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; 30 yaştan büyük tek çocuğu olan anneler ve birden fazla çocuğu olan annelerin maternal bağlanma puan ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı saptanmıştır (Şolt Kırca ve Savaşer, 2017).

4.1.4. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gebelikte Sağlık Sorunu Yaşayıp Yaşamamalarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, gebelikte sağlık sorunu yaşayıp yaşamamalarına göre annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Çinli annelerle yapılan araştırmada ilk kez anne olacak 170 kadınla öğrenilmiş güçlülüğün, depresif belirtiler üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu bulunmuş ve stresin gebelik sırasında ve doğum sonrası depresyonda (6. Haftada) depresif belirtilere arabuluculuk etttiği görülmüştür. İlgili araştırmada sahip olunan sosyal desteğin baskılayıcı belirtiler üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük ve sosyal desteğin doğum sonrası süreçte depresif semptomlar üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Ngai ve Chan, 2012).

Gebelik dönemi, kadınların hayatında en hassas dönemlerden biridir. bir bebeğinin olması onları mutlu ederken, aynı zamanda bulantı, kusma gibi sağlık problemleriyle karşılaşmak can sıkıcı olabilmektedir. Bu bağlamda, Kuo ve arkadaşlarının yaptığı araştırmanın sonucuna göre yüksek düzeyde bulantı ve kusma

yaşantısı olan kadınların orta veya az şiddette bulantı ve kusma yaşayan kadınlara göre gebelik sürecini daha az kabul ettikleri bulunmıştur (Kuo ve ark., 2007). Chou'nun (2001) yaptığı araştırmada 6-16 gebelik haftasındaki kadınlarla , farklı derecelerde bulantı kusma yaşayan Tayvanlı kadınların gebeliğe uyumunu incelendiğinde, bulantı ve kusmanın, algılanan stresle pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve algılanan stres ile annelik psikososyal kabulü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, bulantı kusmanın doğrudan annelik psikososyal kabulü etkilemese de, bulantı kusmanın algılanan stresi arttırdığı ve bunun da annelik psikososyal kabulünü azalttığı bulmuştur (Chou ve ark., 2001).

4.1.5. Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarını, Öznel İyi Oluş, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerinin Yordayıcılığına İlişkin Tartışma ve Yorum

0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü ve oldukça yüksek ilişkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile pozitif duyguları arasında pozitif yönde; negatif duyguları arasında ise negatif yönde ve daha düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin öznel iyi oluşu oluşturduğu düşünüldüğünde, annelerin psikolojik iyi oluşları ile öznel iyi oluşları arasında ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Topuz (2013)'de yaptığı araştırma da üniversite öğrencilerinin özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelediğinde, katılımcıların öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve alt düzeyleri arasında orta derecede pozitif korelasyon saptamıştır. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluşu ile birlikte psikolojik iyi oluşu yordama gücünün zayıf olduğu bulunurken, üniversite öğrencilerinin özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı fakat öznel iyi oluşun farklılaşmadığı görülmüştür. Kadın katılımcıların ise özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Annelerin psikolojik iyi oluşları ile öğrenilmiş güçlülükleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca annelerin psikolojik iyi oluşları ile aileden gelen sosyal destek algıları; özel bir insandan gelen sosyal destek algıları arasında ve arkadaştan gelen sosyal destek algıları arasında pozitif yönde ve oldukça yüksek ilişki olduğu bulunmuştur.

0-6 yaş arası çocuğu olan annelerde, yaşam doyumu, özel bir insan sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük bağımsız değişkenleri psikolojik iyi oluş için anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılırken, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının algılanan 'özel bir insan' sosyal desteği değişkeninden geldiği, bunu yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Alanyazında annelerin psikolojik iyi oluşunun bu değişkenleri yordamasıyla ilgili çalışma bulunmamakla birlikte öğrenilmiş güçlülük, psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma kadının eşinde aldığı desteği çalışmalar bulunmaktadır.

Eroğlu (2014)'ün yaptığı araştırma da öğrenilmiş güçlülük ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelenmek istemiştir. 222 özel eğitim durumu olan çocukların anneleriyle yapılan bu çalışma sonucunda kendine güven, iyimserlik ve destek arayan üç yöntemin öğrenilmiş güçlülük ile pozitif korelasyon gösterdiğini, diğer iki çaresizlik ve itaatkarlığın ise öğrenilmiş güçlülük ile negatif ilişkili olduğunu gösterdiği bulunmuştur. Yüzbaşı (2018)'de yaptığı çalışma da zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluşlarını, stresle başa çıkma tutumlarını, aile gereksinimlerini ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelediği araştırmasında psikolojik iyi oluş ile problem odaklı baş etme ve algılanan sosyal desteğin pozitif yönde, duygu odaklı baş etme ve aile gereksinimlerinin ise negatif yönde ilişkili olduğu bulmuştur. Buna ek olarak, algılanan sosyal desteğin, problem odaklı baş etme ve aile gereksinimleri değişkenleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü üstlendiği sonucuna varılmıştır. Annelerle yapılan algılanan sosyal destek ile ilgili çalışmalara bakıldığında, Duygun (2001), zihinsel engeli olan ve sağlıklı çocuğu olan annelerinde stres belirtileri ile stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda stres belirtilerinin algılanan sosyal destek ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, zihinsel engelli çocuk annelerinin sağlıklı çocuk annelerine göre daha fazla düzeyde tükenmişlik yaşadıkları sonucuna varmıştır. Kaner (2004)'te ise engelli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarını araştırdığı çalışmasında anne babaların yaşam doyumlarının arttıkça algıladıkları stres azalmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gül (2018) araştırmasın da ise ebeveynlerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların düşmekte olduğunu ve

ebeveynlerin arkadaş desteği, özel bir insan desteği ve sosyal destek ölçeklerinden aldıkları puanların arttıkça ebeveynlerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğunu bulmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre; annelerin eşlerinden ve sosyal çevrelerinden aldıkları destekten memnun olmasının, depresyon ve kaygı belirtileri düzeyini azalttığıdır. Kadının eşinden aldığı desteğin etkilerini araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Kadın çalışsın ya da çalışmasın, eşinden aldığı duygusal ve araçsal yardımların, rol çatışmasını azaltarak, ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini bulunmuştur (Erdwins ve ark., 2001; Elman ve Gilbert, 1984). Benzer sonuçlara ulaşan Aryee (1992), Suchet ve Barling (1986) ve Ross ve ark., (1983); Steil ve Turetsk, (1987); kadınların çocuk bakımı ev işleri konusunda eşlerinden destek almalarının, depresyonlarının ve stres semptomlarının azalmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Kadının aldığı en önemli destek türünün, özel bir insandan aldığı destek türü olduğu kabul edilse de; kadının sosyal çevresinden aldığı desteğin de stresle başa çıkma da önemli bir strateji olduğu belirtilmiştir (Banyard ve Graham-Bermann, 1993).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda;

1. 0-6 yaş çocuğu olan ve bir işte çalışan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları, çalışmayan annelerin ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu;

2. Gelir durumu 2001 TL ve üstü olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları, 2000 TL ve altı olan annelerin ortalama puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu;

3. Çocuk sayısına göre annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmadığı;

4. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile öznel iyi oluşları arasında ilişki olduğu;

5. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile öğrenilmiş güçlülükleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu;

6. Annelerin psikolojik iyi oluşları ile aileden gelen sosyal destek algıları arasında; özel bir insandan gelen sosyal destek algıları arasında ve arkadaştan gelen sosyal destek algıları arasında pozitif yönde ve oldukça yüksek ilişki olduğu bulunmuştur.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler ve yeni yapılacak çalışmalara yönelik öneriler ayrı başlıklar altında ele alınmıştır.

5.2.1. Araştırma bulguları ile ilgili öneriler

1. 0-6 yaş arası çocuğu olan ve bir işte çalışan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile çalışmayan annelerin ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çerçevede annelerin doğum sonrası sosyal hayata katılmaları sağlanmalıdır. Düzenlenecek olan meslek edindirme kursları ile ev hanımı olan annelerin çalışma hayatına adım atması sağlanmalıdır.

3. Çocuk sayısına göre tek çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile 2-3 çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır; ancak daha fazla çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşu ile ilgili yapılacak çalışmalar ile çocuk sayısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi daha kapsamlı değerlendirilebilir.

4. Gebelikte sağlık sorunu olan annelerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile sağlık sorunu olmayan annelerin psikolojik iyi oluş puanları ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmadığından, annelere doğuma hazırlık eğitimleri verilebilir. Bununla birlikte ayrıca sağlık durumları ile ilgili takiplerinin yapılarak psiko-eğitim verilmesi önerilebilir.

5. Psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının algılanan özel bir insan sosyal desteği değişkeninden geldiği, bunu yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Eşlerinde çocuk doğduktan sonra bebek bakımına aktif olarak katılması için baba eğitim kurslarının açılması önerilebilir.

5.2.2. Gelecekte yapılması planlanan araştırmalara yönelik öneriler

1. Bu araştırma İstanbul İli Esenler İlçesinde annelerle gerçekleştirilmiştir. Farklı yerleşim yerlerinde, farklı sosyo-ekonomik düzeyindeki annelerle benzer bir çalışma gerçekleştirilebilir.

2. Araştırma örneklemine babalar da dahil edilerek benzer bir çalışma yapılabilir.

3. Nitel bir araştırma yöntemi kullanılarak çok yönlü ve daha kapsamlı bilgiler elde edilebilir.

4. Psikolojik iyi oluşa yönelik farklı kuramsal temellere dayalı deneysel ve uygulamaya

yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5. Gebelik süreci öncesini, gebelik sürecini ve gebelik sonrası süreci kapsayacak psikolojik iyi oluşa yönelik boylamsal bir araştırmanın düzenlenmesi annelerin psikolojik iyi oluşlarını araştırma yönünde kapsamlı verilerin elde edilmesini sağlayabilir.

6. Araştırma bulguları ışığında, annelik, aile, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destekle ilgili alanlarda çalışan profesyonellerin, birey ve grup çalışmaları planlamaları yararlı olabilir.

7. Bu araştırma sadece annelerden oluşmaktadır; ileride araştırmacılar evli çiftlerin - çocuk sahibi olmalarına bakılmaksızın- beraber katıldığı psikolojik iyi oluş temelli araştırmalar yapılabilir.

8. Bu araştırmada algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu önemli düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Annelerle birlikte destek grup çalışmaları yapılarak, annelerin kendilerini iyi hissetmelerine katkıda bulunabilir.

9. Alanyazında ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencileri tarafından yapılan doğum ve doğum sonrası sürece ilişkin çalışmaların psikoloji ve pdr öğrencileri ile beraber yürütülmesi daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

10. Annelik sürecini içeren psikolojik iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve sosyal desteğe yönelik uyarlanacak ya da yeni geliştirilecek ölçeklere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. İlgili alana yönelik ölçek geliştirme çalışmaları planlanabilir.

11. Gelir durumu değişkeni ile yapılan araştırma sayılarının az olması nedeniyle yapılacak yeni araştırmalar alanyazına katkı sağlayacaktır.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

(Örnek Maddeler)

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi'nde yapılan bir yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, 0- 6 yaşları arasında çocuğu olan annelerin görüşleri hakkında bilgi edinmektir. Aşağıda bulunan soruları içtenlikle cevaplamanız araştırmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi için önem taşımaktadır. Araştırmada gizliliği korumak için adınızı ve kişisel bilgilerinizi lütfen yazmayınız. Katılımınız ve hiçbir soruyu boş bırakmadığınız için teşekkür ederim.

Psik. Dan. Begüm AKSEL

Bölüm 1

1) Yaşınız: _____

2) Eğitim Durumunuz:

Okur Yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön lisans ( )

Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

3) Mesleğiniz: _____

4) Medeni Durumunuz:

Evli ( ) Bekar ( ) Ayrı Yaşıyor ( ) Boşanmış ( ) Diğer ( )

5) Eğer evliyseniz evliliğinizin Kaçıncı Yılı: _____

Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

6) Eğer Evliyseniz Eşinizin Mesleği: _____

Okul ya da iş yerinde tanışıp kendi kararınızla ( )

Diğer: _____

7) Ailenizin ortalama aylık Gelir düzeyi nedir?

0- 1000 TL( ) 1.001-2.001TL ( )

2.001-3.000TL( ) 3.001 TL ve üstü ( )

8) Hamilelikleriniz süresince sizin yaşadığınız sağlık problemleri oldu mu?

Evet ( ) Hayır( )

Cevabınız evet ise nelerdir? _____

9) Çocuk sahibi olmak için tüp bebek tedavisi gördünüz mü?

Evet ( ) Hayır ( )

10) Çocuklarınızın sağlık problemi var mı? Evet ( ) Hayır ( )

Evet ise belirtiniz. _____

11) Psikolojik destek alıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

12) Psikolojik destek amacıyla, düzenli kullandığınız ilaç var mı?

Var ancak gebelik süresince bu ilacı kullanmayı bıraktım. ( )

Var, ilacı gebelik süresince kullanmaya devam ettim. ( )

Yok. ( )

EK-2 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİOÖ)

(Örnek Maddeler)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						☐
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						☐
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum						☐
7.	Geleceğim hakkında iyimserim						☐

EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

Aşağıda yer alan her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve cümlelerin karşılığına gelen rakamlardan sizin için en uygun olan cevabı işaretleyiniz. Lütfen soruları **boş bırakmayınız.**	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 POZİTİF ve NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (PANAS)
(Örnek Maddeler)

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5
4. Mutsuz	1	2	3	4	5
11. Asabi	1	2	3	4	5
16. Kararlı	1	2	3	4	5
20. Korkmuş	1	2	3	4	5

EK-5 ROSENBAUM'UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ (RÖGÖ)

(Örnek Maddeler)

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 yandaki sayılardan uygun olanı üzerine (X) işareti koyunuz.

1. Hiç tanımlamıyor 2. Biraz tanımlıyor 3. Oldukça iyi tanımlıyor
4. İyi tanımlıyor 5. Çok iyi tanımlıyor

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

		Sizi ne kadar tanımlıyor ? **Hiç**				**Çok iyi**
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

EK-6 ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

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

1.İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.
6.Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.
isteklidir.
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

KAYNAKÇA

Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Akkaya, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Akmeşe, P. P., ve Kayhan, N. (2016). Erken Çocukluk Döneminde Serebral Palsili Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi . *SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 6*(3), 146-161.

Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı İle Psikodramanın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması.* Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Alpoğuz, D. U., (2014). *Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.

Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. Journal of Marriage and Family, 56(4), 1031-1042.

Aristoteles, *Gökyüzü Üzerine*, Çev. Saffet Babür, Dost Kitabevi, Ankara, 1997.

Aryee, S., (1992). "Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflict Among Married Professional Women: Evidence from Singapore", *Human Relations*, 45 (8), 813-837.

Atalay, Ö. Deniz (2013). *Özgül öğrenme güçlüğü tanılı çocuğa sahip annelerin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan Aydoğan, S. (2017). *Ebeveynlerin çocukluk çağı örselenme yaşantısı ve bazı demografik özellikleri ile çocuk yetiştirmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Ayyıldız, T., (2005). Zonguldak il merkezinde 0-6yaş çocuğu olan annelerin çocuk yetiştirme tutumları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.

Banyard, V. L., Graham-Bermann, S. A., (1993). "Can Women Cope? A Gender Analysis of Theories of Coping with Stres", *Psychology of Women Quarterly*", 17, (3), 303-318.

Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., ve Demper, W. N. (1996). Mood and global- local visual processing. *Journal of the İnternational Neuropsycological Society, 2*, 249-255.

Başal, H. A. (2006). Türkiye'de Doğum Öncesi, Doğum ve Doğum Sonrası Çocuk Gelişimi ve Eğitimine İlişkin Gelenek, Görenek ve İnançlar. *Eğitim Fakültesi Dergisi, XIX*(1), 45-70.

Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, Vol. 117*(3), 497-529.

Baydar, B. (2016). *Bazı demografik özelliklere göre farklı kuşakların yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Bayraktaroğlu Gözübüyük, M. (2010). *Anaokulunda çocuğu olan çalışan ve çalışmayan annelerden rol memnuniyetine göre depresyon ve kaygı belirtileri düzeylerinden karşılaştırılması,* Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Berne, E. (2001). *Hayat Denen Oyun.* İstanbul: Kariyer Yayıncılık İletişim.

Berry, D. S., ve Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 796-809.

Bilgin, M. (1990). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınlara Đlişkin Bazı Değişkenlerin Depresyon Düzeylerine Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bozkurt, F. (2017). *Çalışan Annelerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Suçluluk ve Pişmanlık Duyguları, Psikolojik Sağlık ve İyi Oluş Hali Üzerindeki Rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being.* Chicago: Aldine Publishing Company.

Brief, A. P., H., B. A., George, J. M., ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 646-653.

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi.* Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi Kitabı.* Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2012). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik.* Ankara: Pegem Akademi.

Başal, H. A. (2006). Türkiye'de Doğum Öncesi, Doğum ve Doğum Sonrası Çocuk Gelişimi ve Eğitimine İlişkin Gelenek, Görenek ve İnançlar. *Eğitim Fakültesi Dergisi, XIX*(1), 45-70.

Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, Vol. 117*(3), 497-529.

Berne, E. (2001). *Hayat Denen Oyun.* İstanbul: Kariyer Yayıncılık İletişim.

Berry, D. S., ve Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 796-809.

Bilgin, Z., ve Ecevit Alpar, Ş. (2018). Kadınların maternal bağlanma algısı ve anneliğe ilişkin görüşleri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 5*(1), 6-15.

Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being.* Chicago: Aldine Publishing Company.

Brief, A. P., H., B. A., George, J. M., ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 646-653.

Coşkun, Y. (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve aile içi ilişkileri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*(2), 104-118.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator life stress. *Psychosomatic Medicine, Vol. 38*(5), 300-314.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300-314.

Cohen, S., ve Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health* (s. 3-22). San Francisco: Academic Press.

Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis . *Psychological Bulletin*(2), 310-357.

Collins, W. A., ve Gunnar, M. R. (1990). Social and personality development. *Annual Review Psychology*(41), 387-416.

Cooper, H., Okamura, L., ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being. Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 395-417.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: HarperveRow, Publishers, Inc.

Çağdaş, A., ve Seçer, Ş. Z. (2006). *Anne-Baba ğitimi.* Ankara: Kök Yayıncılık.

Dönmez, M., Yavuzlar Cıvan, H., Noyan Ahlatçıoğlu, E., Dülgeroğlu, D., Yazıcı, E., ve Aydın, N. (2017). Annelerin Çalışma Durumları ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi, 1*, 17-22.

Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi 2* (4), 270-274.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*(9), 1-11.

Deci, L. E., ve Ryan, M. R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist,* 34-43.

Diener, E., Lucas, E. R., ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being. C. Synder, ve J. S. Lopez, *Hand of Positive Psychology* (s. 63-73). New York: Oxford Universtiy Press.

Dost, M. T. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*(20), 223-231.

Durukan, E., İlhan, N. M., Bumin, M. A., ve Aycan, S. (2011). 2 Hafta- 18 aylık bebeği olan annelerde postpartum depresyon sıklığı ve yaşam kalitesi. *Balkan Med J, 28*, 385-393.

Eroğlu, Y., Akbaba, S., Adıgüzel, O., ve Peker, A. (2014). Learned resourcefulness and coping with stress in mothers of children with disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research* , 243-262.

Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality, Third Edition* . USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Frey, B. S., ve Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and instutions. *The Economic Jounal*(110), 918-938.

Güloğlu, B., ve Aydın, G. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişk. *Hacettepe Üniversitesi*

Eğitim Fakültesi Dergisi, 157-168.

Güven, E., ve Erden, G. (2013). Duygu sosyalleştirme bağlamında bir derleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 20*(2), 119-128.

George, J. M., ve Jones, G. R. (1996). The experience of work and turnover intertions: Interactive effects of value attainment, job satisfaction, and positive mood. *Journal of Applied PSychology , 81*(3), 318-325.

Hall, L. (1991). Psychosocial predictors of maternal depressive symptoms, parenting attitudes and child behaviour in single parent families. *Nursing Research, 4*(40), 214-220.

Headey, B. (2006). Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods. *79*(3), 369-403.

Huang, C., Guo, S., Hung, C., Lee, L., ve Huang, S. (2010). Learned resourcefulness, quality of life, and depressive symptoms for patients with breast cancer. *In Oncology Nursing Forum 37, 37*(4), 280-287.

Kaplan, G. A., Shema, S. J., ve Leite, M. C. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years. *Ann Epidemiol, 18*(7), 531-537.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). *Çocuğun Değeri.* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of personality and social psychology, Vol.82*(6), 1007-1022.

Lucas, R. E., ve Diener, E. (2004). *Encyclopedia of applied psychology* . Elsevier Academic Press.

Lyomirsky, S., ve Dickerhoof, R. (2006). *Handbook of girls and women's psychological health.* (C. D. Judith Worell, Dü.) Oxford: Oxford University Press.

Mangels, D. (2009). The science of happiness. *Berkeley Scientific Journal*(2), 12.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior Modification: An Integrative Approach.* New York : Plenum Press.

Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory(MDT). *Social Indicators Research*, 347-413.

Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society, 6*(1), 10-19.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*(16), 134-143.

Ngai, F.-W., ve Chan, S. W.-C. (2012). Learned resourcefulness, social support, and perinatal depression in chinese mothers. *Nursing Research*, 78-85.

Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması.* Tokat.

Onraet, E., Hiel, A. V., ve Dhont, K. (2012). The relationship between right-wing ideological attitudes and psychological well-being. *Personality ans Social Psychology Bulletin, 39*(4), 509-522.

Pallant, J. (2011). *A step by step guide to data analysis using SPSS.* Australia: AllenveUnwin.

Pavot, W. (2008). *The assessment of subjective well-being: Successes and shortfalls.* New York: New York:The Guilford Press.

Pernoud, L. (1994). *Bu Zamanda Anne Olmak Kolay Değil.* İstanbul: E Yayınları.

Peterson, C., ve Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression:Theory and Evidence. *Psychological Review, 91*(3), 347-374.

Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekanın rolü.* Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P. T., ve Tamir, M. (2003). Trait as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 517-527.

Rogers, C. (1961). On becoming a person. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture, Volume 2*(3), 95-105.

Roothman, B., Kristen, D. K., ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well- being. *South African Journal of Psychology, 33*(4), 212-218.

Rosenbaum. (1980). A schedule for assesing self-control behaviors: preliminary findings. *Behavior Therapy*(11), 109-121.

Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *An International Journal of Work, Health ve Organisations, 7*(1), 33-46.

Rosenbaum, M., ve Jaffe, Y. (1983). Learned helplessness: The role of individual differences in learned resorcefulness. *British Journal os Social Psychology*(22), 215-225.

Rosenbaum, M., ve Jaffe, Y. (1983). Learned helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness. *British Journal of Social Psychology* (22), 215-225.

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leonand Life Satisfaction:New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 10-28.

Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Ryff, C. D., ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.

Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39.

Ryff, C. D., Magee, W. J., ve Kling, K. C. (1999). Forging Macro-Micro Linages in the Study of Psychological Well- Being. C. D. Ryff, W. J. Magee, ve K. C. Kling, *The Self and Society In Aging Processes* (s. 247-278). New York: Springer Publishing Company.

Sabuncuoğlu, O., ve Berkem, M. (2006). Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye'den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 252-258.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., ve Sarason, B. R. (1983). Assesing Social Support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 127-139.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., ve Sarason, B. R. (1983). Assesing social support:the social support questionnaire. *Journal of Personality and socail psychology*, 127-139.

Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seligman, M. E. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. I. C. Synder, ve L. S., *Handbook of Positive Psychology* (s. 3-9). New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction.

American Psychologist, 5-14.

Şolt Kırca, A., ve Savaşer, S. (2017). Doğum sayısının anne-bebek bağlanmasına etkisi. *4*(3), 236-243.

Türkel, Y. D. (2006). Çocuk yetiştirme stilleri ve öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişki. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*.

Tuncay, A. (2008). *lköğretim Okulu Öğretmenlerin Aile Hayatı-Çocuk Yetiştirme Tutumları, Öğrenci Kontrol Eğilimleri ve Empati Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.

Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Springer Open Journal*, 2-21.

Watson, D., ve Clark, A. L. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotinal states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465-490.

Yörükoğlu, A. (2000). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk.* İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.

Yılmaz Bingöl, T., ve Tel, H. (2007). Postpartum Dönemindeki Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Düzeyleri ile Etkileyen Faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10*(3), 1-6.

Yılmaz, N. (1999). *Anaokulu öğretmeninin rehber kitabı.* İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

Yavuzer, H. (1993). *Okul öncesi dönemde ailenin işlevi. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri 2-3* . İstanbul: Ya-pa Yayınları.

Yavuzer, H. (1999). *Çocuk Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2015). *Çalışan Anne ve Çocuk.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.

Bulent Baki Telef 16 Mayıs 2016 11:29

Kime: Begüm Babacan Aksel

Ynt: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

BB

Merhabalar,
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili bilgileri gönderiyorum. İyi çalışmalar.

16 Mayıs 2016 11:26 tarihinde Begüm Babacan Aksel <begumbabacanaksel@gmail.com> yazdı:

Begüm Babacan Aksel adlı kişiye ait metnin **Daha Fazlasını Gör**

--

Yrd. Doç. Dr. Bülent Baki TELEF
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Tel: (+90 286) 218 00 18
Dahili No: 3539



Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geç…enirliği.doc



Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçeye u…lışması.pdf

İhsan Dağ

17 Mayıs 2016 09:10

İD

Kime: Begüm Babacan Aksel

RE: Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Sayın AKSEL,

Uyarlamasını yaptığım Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğini tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Puanlama bilgileri makalededir. Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

Başarılar dilerim.

Saygılar,

Prof. Dr. İhsan DAĞ
Bölüm Başkanı

Hacettepe Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Beytepe Kampüsü
06800 – Ankara

312 297 83 25-26
ihsandag@hacettepe.edu.tr
www.ihsandag.gen.tr
Twitter: @profdrihsandag

Begüm Babacan Aksel adlı kişiye ait metnin **Daha Fazlasını Gör**

Tulin Gencoz 26 Mayıs 2016 09:40

Kime: Begüm Babacan Aksel

Ynt: Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği Kullanım İzni Hk.

TG

Merhabalar,

Olcegi arastirma amacli kullanmanizdan memnuniyet duyarım. Makaleyi, olcegi ve degerlendirme sekli icin hazirladigim dokumani ekte yolluyorum.

Iyi calismalar dileklerimle,

--
Prof. Dr. Tülin Gençöz - Tulin Gencoz, Ph.D.
Psikoloji Bölüm Baskani - Professor of Clinical Psychology
Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Chairperson
06800 Ankara - Department of Psychology
TURKIYE - Middle East Technical University
- 06800 Ankara
- TURKEY
Tel. : + 90 312 210 3182
Fax : + 90 312 210 7975

Alinti Begüm Babacan Aksel <begumbabacanaksel@gmail.com>

Begüm Babacan Aksel adlı kişiye ait metnin **Daha Fazlasını Gör**


PANAS.doc



PANAS.PDF


PANAS_Info.doc

haluk arkar

17 Kasım 2016 09:39

Kime: Begüm Babacan Aksel

Gelen Kutusu - Google

HA

Ynt: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Hakkında

Begüm,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., H. Arkar ve H. Yaldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği",Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "Begüm Babacan Aksel" <begumbabacanaksel@gmail.com>
Kime: "haluk arkar" <haluk.arkar@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 16 Kasım Çarşamba 2016 13:54:59
Konu: Re: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Hakkında

Begüm Babacan Aksel adlı kişiye ait metnin **Daha Fazlasını Gör**