T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

# ERGENLERDE AİLE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşe ÇETİNTAŞ**

**İstanbul**
**Ağustos-2021**

**T.C.**
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

# ERGENLERDE AİLE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELEMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşe ÇETİNTAŞ**

**Tez Danışmanı**
**Doç. Dr. İbrahim TAŞ**

**İstanbul**
**Ağustos-2021**

# TEZ ONAYI

Lisansüstü Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. İbrahim TAŞ ——————————

Üye Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU ——————————

Üye Dr. Öğretim Üyesi Enver ULAŞ ——————————

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

——————————

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitüsü Müdürü

# BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım "**Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelemesi**" adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan ve dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ayşe ÇETİNTAŞ

# ÖN SÖZ

Yüksek Lisans hayatım boyunca her alanda benden desteğini esirgemeyen, her konuda beni motive eden, zihnimin ve düşüncelerimin takıldığı her noktada deneyimlerini ve kıymetli vaktini benimle paylaşmaktan geri durmayan, aile ve ergenler üzerinde çalışma yapmam için beni destekleyen ve bu konuda bana ufuk açan, öğrencisi olduğumdan dolayı mutluluk duyduğum değerli tez danışmanım Doç. Dr. İbrahim TAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Bilimsel araştırma alanında bilgilerini esirgemeyip araştırma ruhunu vermeye çalışan, teorideki bilgileri özveriyle öğreten, bildiri yapmam konusunda bana rehberlik eden değerli hocam Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL'e teşekkürlerimi iletiyorum.

Savunma sürecimde kıymetli görüş ve önerileriyle tezimi zenginleştiren ve savunma esnasında heyecanımı başarıya götüren naif davranışları için kıymetli jüri üyelerim Dr. Öğretim Üyesi Ünver ULAŞ'a ve Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında ilermemem noktasında aktarımlarıyla ışık tutan, bu sahada yol almamı destekleyen, bu yolda ilerleyecek olmamda beni cesaretlendiren ve güven veren, kıymetli bilgileriyle ruhumu besleyen, alanında duayen kıymetli hocam Prof. Dr. Kemal SAYAR'a en özel teşekkürlerimi iletiyorum.

Eğitim hayatımdan sonra da her zaman kıymetli görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, bir öğretmenden çok daha fazlası olabilen, duruşuyla, tavrıyla, konuşmasıyla, aklıyla, ruhuyla her zaman insanlığını örnek aldığım, okul sıralarındayken "bir gün öğretmen olsam ben de…." cümlelerini bana hissettirip, öğretmen olduğumda da öğrencilerime onun gibi davranmamda ışık olan değerli büyüğüm, ağabeyim, öğretmenim Ertuğrul GÖNCÜ'ye teşekkürlerimi iletiyorum.

Tez yazma sürecimde analizlerimi toplamam konusunda bana her türlü imkânı sağlayan, varlığıyla güvende olduğum, insanları ve hayatı anlamamda bana hep yol gösterici olan,

vicdanı, ahlakı, doğruluğu, hakkı ve hakikati, fedakârlığı ve daha sayamadığım birçok güzellikleri öğrendiğim, düştüğüm her an tecrübesinden faydalandığım, hep yanıbaşımda görmek istediğim, şefkatiyle tüm aileyi kucaklayan, onurlu duruşundan bir saniye bile taviz verdiğini görmediğim, ilham kaynağım ve kahramanım babam Necmeddin ÇETİNTAŞ'a en özel en anlamlı ve en yoğun teşekkürlerimi iletiyorum.

Tez yazma sürecinde her türlü imkânı bana sunan, sevgisiyle, şefkatiyle, emeğiyle, sonsuz fedakârlığıyla hep yanıbaşımda olan, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi hep beni destekleyen, evlatları için her zaman her şeyi yapabilen, iyi bir anne nasıl olunur ifadesini iliklerime kadar hissettiren, edebi, merhameti, karşılıksız vermeyi ve daha birçok şeyi kendisinden öğrendiğim ilk öğretmenim melek annem Lütfiye ÇETİNTAŞ'a yapabileceğim teşekkürün az ve yetersizliğinin farkında olarak teşekkürlerimi iletiyorum.

Küçük bir kız çocuğuyken eğitimli olmanın ve başarmanın önemini hep bana hissettiren, eğitim hayatım boyunca her ne olursa olsun beni hep destekleyen ve bu yolda ilerlerken hep yol arkadaşlığı yapan, zamanını ve düşüncelerini hiçbir zaman esirgemeyen, aklıma ve kalbime hep ışık tutan, zihnen ve ruhen her zaman güçlü olmam noktasında beni destekleyen, yaşamımı kaliteli hale getirmem noktasında ilham olan kıymetli ağabeyim Mustafa Fatih ÇETİNTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi destekleriyle yanımda olan, iş yaşamımda kıymetli görüş ve stratejilerini benimle paylaşan, aile olmanın gücünü her zaman kendisine bakıp örnek almamı sağlayan. En zor anlarımda hep sıkıca sarılan, yüzümü en içten şekilde güldürmeyi başaran, merhametine, fedakârlığına, zekâsına ve kalbine hayran kaldığım, yaşam serüvenimde elimi hiç bırakmayan, canım ağabeyim Abdullah ÇETİNTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Küçükken okul ve oyun arkadaşım olan büyüdüğümde ise hep yanıbaşımda olan, zamanını, emeğini, sevgisini esirgemeyen, eğitim hayatımda beni hep destekleyen, sıkıştığım her anda yardımıma koşan ve beni rahatlatan, kalbimin neşesi varlığından güç aldığım canım ağabeyim Ömer Faruk ÇETİNTAŞ'a ve kızkardeşim dediğim kıymetli eşi Büşram'a her zaman benim ve ailemin yanında olduğu için, sevincimi ve hüznümü

hiç düşünmeden kendisiyle paylaşmamı sağladığı için, emeğini, sevgisini, fedakârlığını, şefkatini en naif duygularıyla tüm ailenin kalbine dokunabildiği için, yaşamımın her alanında beni anlayıp destek olduğu için sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Hayatımın her döneminde sıcaklığını ve sevgisini içimde hissettiğim, başarılarına tanık oldukça gurur duyduğum, zamanını, sevgisini, gülüşünü, merhametini, şefkatini esirgemeyen, arkadaşım, dostum, sırdaşım, çocukluğum, yaşama sevincim, birlikte güçlendiğim, birlikte yol aldığım, iyi bir psikolog olacağını gördükçe umutlandığım, en zor zamanlarımızda birbirimize kenetlenip birlikte güçlendiğim, nice zorluklardan birlikte çıktığım, varlığından güç aldığım ve gücüne hayran kaldığım, her anlamda gurur kaynağım sevgili küçüğüm Sümeyye ÇETİNTAŞ'a teşekkür ederim.

Heybemde söyleyeceğim öyle çok şey var ki, birini söylesem diğerinin eksik kalabileceği, kalbine en derin mevzuları açıp gösterebildiğim, yaşamın her basamağında kalbini kalbimden ayırmayan, beni en az benim kadar bilen, tanıyan ve güvenen, yaşamın birçok zorlu parkurlarının arasında kalbimizi koruyarak omuz omuza yürüdüğümüz, birlikte olmakla yaşamımızı güzelleştiren detaylarla varlığımızdan emin olduğumuz, fedakârlığına sözlerimin eksik kalacağı, sorgusuz ve sualsiz varlığından emin olduğum, hayat hikâyemin her bir satırına tanık olan ve hep benimle olan kardeşim, dostum, anılarım, yol arkadaşım, zarif kalbim Hatice KARAVELİOĞLU'na en özel teşekkürlerimi iletiyorum.

Varlığıyla ve sözleriyle huzur veren, sahip olduğu vasıflarda hep "iyi" olduğunu gördüğüm, güzel kalbine ve daha sayamadığım birçok özel duruşuna şahit olduğum, kalbindeki güzellikleri paylaşmaktan imtina etmeyen, tez yazma sürecimde yabancı dil konusundan ruhsal olarak kendimi iyi hissetmeme kadar her anlamda yanımda olan, zamanını, bilgisini, samimiyetini cömert bir şekilde ikram eden, fedakâr, kıymetli ve özel insan Gökçen ALGAN'a en zarif teşekkürlerimi iletiyorum.

Tez yazma sürecinde yabancı dil ve kaynak noktasında bana zamanını ve bilgisini cömert bir şekilde sunan, en zor ve stresli süreç de son derece titiz ve sorumluluk duygusuyla vaktini esirgemeyen ve sonuna kadar göstermiş olduğu fedakârlığıyla sevgili arkadaşım Tuğba BAYGINER'e teşekkürlerimi iletiyorum.

Üniversite yıllarımın patikalı yollarında her zaman yanımda olan, samimiyetinden bir an bile şüphe ettirmeyen, sevgisi ve ince düşüncesiyle beni mest eden, tez yazma sürecimde her sıkıştığım anda beni motive eden, yabancı dil ve akademik anlamda beni sonsuz destekleyen, her anlamda beni motive eden, kalbine, gücüne ve başarısına hayran kaldığım bir arkadaştan çok daha fazla, Araştırma Görevlisi Selma DİLEK'e sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Yüksek Lisans eğitimimde bana güzellikler katan, güzel gören ve güzel düşünen, tez yazma sürecimde sözel motivasyonlarıyla birlikte beni harekete geçiren kıymetli büyüğüm sevgili Zeliha PALA'ya teşekkürlerimi iletiyorum.

Tez yazma sürecinde öğrendiği her bilgiyi benimle paylaşan, zorlandığım her an her şeyi kolaylaştıran, fedakârlığını, zamanını, bilgisini esirgemeyen, kendisiyle aynı ortamda çalıştığım için mutluluk duyduğum, alanla ilgili kendisinden çok şey öğrendiğim ve öğreneceğim sevgili dostum psikolog Saliha Nur KEPENEK'e sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Tez yazdığım uzun ve zor zaman sürecinde bu çalışma için katkısı olan, gönülden destekleyen buraya isimlerini sığdıramadığım güzel kalbe sahip olan tüm arkadaş ve dostlarıma teşekkürlerimi iletiyorum.

Bana çocuk kalbine dokunmamı arzulayan bir kalp veren, her zorluğun ardından bir kolaylık ikram eden, karşılık beklemeden vermenin yaşam doyumuna ulaştıran Allah'a şükranların en özelini en güzelini en sonsuzunu sunarım.

Sizler bu çalışmaya ilham olan kahramanlarsınız. Minnettarım.

**Ayşe ÇETİNTAŞ**
**İstanbul-2021**

# ÖZET

# ERGENLERDE AİLE YAŞAM DOYUMU İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELEMESİ

**Ayşe ÇETİNTAŞ**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Ağustos-2021, 149+XVII sayfa

Bu araştırmada ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç çerçevesinde, ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerkliği ve psikolojik sağlamlığı çeşitli değişkenlere göre aralarındaki anlamlı farklılık araştırılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili, Ümraniye ilçesinde Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Anadolu Lisesinde öğrenim gören 420 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (Çalışkan, Toker ve Özbay, 2017), Duygusal Özerklik Ölçeği (Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi ve Özmen, 2016), Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Altundağ, Bulut ve Doğan, 2013) ile birlikte araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi için frekans analizi, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklikleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bunun yanı sıra duygusal özerklikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle ergenlerin aile yaşam doyum düzeyleri arttıkça duygusal özerklikleri azalmakta, psikolojik sağlamlıkları artmaktadır. Duygusal özerklikleri artarken psikolojik sağlamlıklarının da azaldığı görülmektedir. Ayrıca bu araştırmada ergen bireylerin aile yaşam doyumu ile duygusal özerkliklerinin, bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir.

Yapılan analize göre araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı ve pozitif en güçlü etkinin öğrencilerin aile yaşam doyumları olduğu görülmüştür. Ergenlerin aile yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik düzeyleri cinsiyete, kardeş sayılarına ve yaşlarına göre anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Bununla birlikte aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan anne baba tutumlarına ve algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu araştırmanın analiz sonuçları, alan yazında yer alan bulgular ile kıyaslanarak yorumlanmış olup eğitimcilere, ailelere ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Aile, Yaşam Doyumu, Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik, Psikolojik Sağlamlık

# ABSTRACT

## INVESTIGATION OF THE CORRELATION BETWEEN FAMILY LIFE SATISFACTION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND EMOTIONAL AUTONOMY IN ADOLESCENTS

**Ayşe ÇETİNTAŞ**

Master's Degree, Guidance And Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. İbrahim TAŞ

August-2021, 149+XVII pages

The main purpose of this study is to examine the correlation between family life satisfaction, psychological resilience, and emotional autonomy in adolescents. Furthermore, whether these concepts vary with respect to certain demographic characteristics or not is also another goal of this study. In this research, the correlational research method, which is one of the quantitative research models, was used. The study group consisted of 420 students from the Anatolian Imam Hatip High School and Anatolian High School in the Ümraniye district of Istanbul. In this study, Family Life Satisfaction Scale (Çalışkan, Toker, and Özbay, 2017), Emotional Autonomy Scale (Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi, and Özmen, 2016), and Adolescent Psychological Resilience Scale (Altundağ, Bulut, and Doğan, 2013) were used as data collection tools along with the Personal Information Form devised by the thesis author.

As a result of the research, a moderate significant negative correlation between the family life satisfaction and emotional autonomy of adolescents was identified, whereas a moderate significant positive correlation was observed between the family life satisfaction and psychological resilience. Moreover, a significant negative correlation was observed between their emotional autonomy and psychological resilience. In other words, as the family life satisfaction of adolescents increases, their emotional autonomy decreases, whereas their psychological resilience increases. It was also observed that while their emotional autonomy increases, their psychological resilience decreases. Furthermore, in this study, it was identified that the family life satisfaction and emotional autonomy of adolescents predict psychological resilience as a dependent

variable. According to the analysis, it was observed that the most significant and positive effect on the psychological resilience of the students who participated in the study was their family life satisfaction. Adolescents' family life satisfaction, psychological resilience, and emotional autonomy levels did not show significant variance with respect to gender, number of siblings, and age. However, family life satisfaction, emotional autonomy, and psychological resilience levels showed significant variance with respect to perceived parental attitudes and perceived academic success. The results of the research analysis were interpreted by comparing them with the findings in the literature, and suggestions were presented for educators, families and researchers.

**Keywords:** Adolescence, Family, Life Satisfaction, Family Life Satisfaction, Emotional Autonomy, Psychological Resilience

# İÇİNDEKİLER

**TEZ ONAYI** ..... **i**
**BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ** ..... **ii**
**ÖN SÖZ** ..... **iii**
**ÖZET** ..... **vii**
**ABSTRACT** ..... **ix**
**İÇİNDEKİLER** ..... **xi**
**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **xvi**
**KISALTMALAR LİSTESİ** ..... **xvii**

**BİRİNCİ BÖLÜM**
**GİRİŞ** ..... **1**
1.1. Problem Durumu ..... 1
1.2. Araştırmanın Önemi ..... 4
1.3. Amaç ..... 5
1.4. Alt Amaçlar ..... 5
1.5. Varsayımlar ..... 5
1.6. Sınırlılıklar ..... 6
1.7. Tanımlar ..... 6

**İKİNCİ BÖLÜM**
**KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR** ..... **8**
2.1. Ergenlik ..... 8
2.1.1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri ..... 9
2.1.1.1. Bedensel Gelişim ..... 9
2.1.1.2. Cinsel Gelişim ..... 10
2.1.1.3. Bilişsel Gelişim ..... 10
2.1.1.4. Ahlak Gelişimi ..... 11
2.1.1.5. Sosyal Gelişim ..... 12
2.1.1.6. Kişilik Gelişimi ..... 13

2.1.1.7. Duygusal Gelişim……...14
2.2. Aile Yaşam Doyumu Kavramı.....14
2.2.1. Ailenin Tanımı ve Özellikleri .....14
2.2.2. Ailenin İşlevleri.....15
2.2.2.1. Ailenin Psikolojik Doyum Sağlama İşlevi…….18
2.2.3. Aile Tutumu .....18
2.2.3.1 Sağlıklı Anne Baba Tutumu……19
2.2.3.2 Sağlıksız Anne Baba Tutumu……..20
2.2.4. Ergen ve Aile……21
2.2.4.1. Ergenlikte Aile Algılaması…….21
2.2.4.2. Ergenin Psiko-Sosyal Gelişmesinde Ailenin Rolü…….23
2.2.4.3. Ergen Ailesi Olma Psikolojisi……24
2.2.4.4. Etkili ve Yetkin Ebeveynlik……...25
2.2.4.5. Ailenin Çocuğun Gelişiminde Yardımları…….....26
2.2.5. Yaşam Doyumu.....27
2.2.6. Aile Yaşam Doyumu.....27
2.2.7. Aile ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki .....28
2.2.8. Aile Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....29
2.2.8.1. Cinsiyet Faktörleri……..... 29
2.2.8.2. İş Yaşamı Faktörleri……...30
2.2.8.3. Eğitim Deneyimi Faktörleri……...31
2.2.8.4. Toplumsal Alandaki Faktörler……...31
2.3. Duygusal Özerklik Kavramı .....32
2.3.1. Bağlanma .....32
2.3.2. Özerklik ve Alt Boyutları.....33
2.3.3. Ergenlikte Özerklik Gelişimi .....35
2.3.4. Aile ve Özerklik.....35
2.3.5. Duygusal Özerklik .....37
2.3.5.1. Duygusal Özerklik Alt Boyutları……...38
2.3.5.2. Ayrışma ve Bireyleşme……..39
2.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı .....40
2.4.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı.....40
2.4.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları .....42

2.4.2.1. Kendini Adama……..42
2.4.2.2. Meydan Okuma……43
2.4.2.3. Kontrol……...43
2.4.3. Ergenlik ve Psikolojik Sağlamlık.....44
2.4.4. Psikolojik Sağlamlığı Açıklayan Kuramlar .....45
2.4.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Bireysel Olarak Ele Alan Kuramlar……...45
2.4.4.2. Koruyucu Bir Süreç Olarak Psikolojik Sağlamlık……46
2.4.5. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....48
2.4.5.1. Risk Faktörleri……48
2.4.5.1.1. Risk Faktörlerini Etkileyen Etmenler……..49
2.4.5.2. Koruyucu Faktörler……50
2.4.5.2.1. Koruyucu Faktörleri Etkileyen Etmenler……52
2.4.5.3. Olumlu Sonuçlar……54
2.4.6. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri .....54
2.4.7. Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi .....58
2.5. İlgili Araştırmalar.....60
2.5.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....60
2.5.1.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar…..60
2.5.1.2. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar...63
2.5.2. Duygusal Özerklik ile İlgili Araştırmalar .....64
2.5.2.1. Duygusal Özerklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar…….65
2.5.2.2. Duygusal Özerklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar…...67
2.5.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar .....72
2.5.3.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar…..73
2.5.3.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar…77

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

**YÖNTEM.....82**

3.1. Araştırmanın Modeli .....82

3.2. Çalışma Grubu .....82

3.3. Veri Toplama Araçları .....85

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....85

3.3.2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ..... 86
3.3.3. Duygusal Özerklik Ölçeği ..... 86
3.3.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ..... 88
3.4. Verilerin Toplanması ..... 89
3.5. Verilerin Analizi ..... 89

**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**
**BULGULAR ..... 91**
4.1. Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarına İlişkin Veriler ..... 91

**BEŞİNCİ BÖLÜM**
**SONUÇ-TARTIŞMA VE ÖNERİLER ..... 99**
5.1. Sonuç ve Tartışma ..... 99
5.1.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuç ve Tartışması ..... 99
5.1.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Aile Birlikteliğine İlişkin Sonuç ve Tartışması ..... 101
5.1.3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Anne Baba Tutumuna İlişkin Sonuç ve Tartışması ..... 103
5.1.4. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Akademik Başarıya İlişkin Sonuç ve Tartışması ..... 106
5.1.5. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Kardeş Sayısına İlişkin Sonuç ve Tartışması ..... 108
5.1.6. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Yaşa Göre ve Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik, Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışması ..... 109
5.1.7. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ve Duygusal Özerklik Kavramlarının Psikolojik Sağlamlık Kavramının Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları ..... 112

5.2. Öneriler ..... 115
5.2.1. Eğitimcilere, Psikolojik Danışmanlara ve Ailelere Yönelik Öneriler ..... 115
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler ..... 116

**KAYNAKÇA ..... 118**
**EKLER ..... 138**
EK-1: Etik Kurul İzni ..... 138
EK-2: Valilik İzni ..... 139
EK-3: Valilik Onayı ..... 140
EK-4: Araştırma İzinleri ..... 141
EK-5: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ..... 144
EK-6: Kişisel Bilgi Formu ..... 145
EK-7: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) ..... 146
EK-8: Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ) ..... 147
EK-9: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) ..... 148
**ÖZGEÇMİŞ ..... 149**

# TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım.....83
Tablo 3.2: Çalışma Grubunun Ebeveyn Birlikteliğine Göre Dağılımı .....83
Tablo 3.3: Çalışma Grubunun Ebeveyn Tutumuna Göre Dağılımı .....83
Tablo 3.4: Çalışma Grubunun Akademik Başarısına Göre Dağılımı .....84
Tablo 3.5: Çalışma Grubunun Biyolojik Yaşa Göre Dağılımı.....84
Tablo 3.6: Çalışma Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....84
Tablo 3.7: Çalışma Grubunun Sınıf Seviyesine Göre Dağılımı.....85
Tablo 3.8: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Ortalama Puanları, Standart Sapmaları ve Güvenirlik Katsayıları.....90
Tablo 4.1: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Grup T- Testi Sonuçları.....91
Tablo 4.2: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Aile Birlikteliğine Göre Bağımsız Grup T- Testi Sonuçları.....92
Tablo 4.3: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Algılanan Anne ve Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....93
Tablo 4.4: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....95
Tablo 4.5: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Kardeş Sayılarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....96
Tablo 4.6: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Korelasyon Analizi ve Yaş Sonuçları. .....97
Tablo 4.7: Aile Yaşam Doyumu ve Duygusal Özerklik Kavramlarının Psikolojik Sağlamlık Kavramını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları. .....98

# KISALTMALAR LİSTESİ

AYDÖ : Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

EPDÖ : Ergen Psikolojik Dayanıklık Ölçeği

DÖÖ : Duygusal Özerklik Ölçeği

SPSS : (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

BASGM: Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü

Akt : Aktaran

Çev : Çeviren

Ed : Editör

Eds : Editörler

Sf : Sayfa

Vb : Ve Benzeri

Vd : Ve Diğerleri

Ark : Arkadaş

# BİRİNCİ BÖLÜM
# GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın problem durumundan, öneminden, amacından, alt amaçlarından, varsayımından, sınırlılıklarından ve tanımlardan bahsedilmiştir.

## 1.1. Problem Durumu

Toplum parçalardan oluşan bir bütündür ve bu bütünü oluşturan mihenk taşına aile denir. Aile, bir kavram olarak gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak her zaman araştırmacıların odak noktalarından biri olmuştur. Günümüzde de aile ile ilgili araştırmalar devam etmektedir. Her toplumda ailenin yeri ve aynı zamanda bir önemi bulunmaktadır. Bu önem toplumdan topluma değişkenlik gösterebilmektedir. Değişim farklılıkları getirmekle birlikte ailenin her toplum için önemli olduğu kanısını değiştirmemektedir.

Aile ile ilgili ortak bir tanım yapılacak olursa aile, kişinin yaşama gözlerini açtığı andan itibaren içinde bulunduğu, bireye yaşamını sürdürebilmesi için gerekli bakımın ve ilginin sunulduğu, ahlaki yargıların, toplum kurallarının ve sosyalleşmenin temellerinin atıldığı ilk yapıdır (Bayer, 2013: 102). Aile, üyelerinin fonksiyonlarını aktif şekilde karşılayarak ve içinde bulunduğu topluma uygun bireyler yetişmesine destek veren, emek harcayan ilk çevredir. Çünkü aile, bireye toplumda her alanda işine yarayacak önemli vasıflar kazandırmaktadır (Dil ve Bulantekin, 2011: 18).

Bunun yanı sıra, aile üyelerinin duygusal bağlamda şekillenen ilişkileri, üyelerine çeşitli sorumlulukları yüklemesi, bireylerini şekillendirici özelliği ve kendine özgü kurallarla çevrili olması da hemen her aile tipinde görülen ortak özelliklerden bazıları olarak sayılabilmektedir (BASGM, 2006: 27). Aile sisteminin fonksiyonları devam ederken aile üyelerinin, aile içerisinde almış olacakları doyum ile beraber ortaya çıkan mutluluk bireylerin hayatlarının anlamlı şekilde devam ettirmeleri noktasında önem taşımaktadır.

Sosyal olarak yaşamını devam ettiren insanın hayatı, toplum için kıymetlidir. İnsan hayatının en kritik evrelerinden biri olan ergenlik sürecinde de aile içerisindeki atmosfer son derece önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaya, 2006: 16). Çünkü aile üyeleri, aile içerisindeki iklimden almış oldukları doyum ile şahsiyetlerini oluştururken, bir yandan da hayatlarına şekil verir ve böylece aile yaşam doyumuna ulaşarak yaşamlarını kaliteli bir biçimde sürdürürler (Dağlı ve Baysal, 2016: 1251). ). Olumlu aile iklimi içerisinde yaşayan bireylerin birbirlerine sevgi ile bağlanmalarıyla beraber aile yaşam doyumuna ulaştıkları gözlemlemlenebilir. Çünkü insanlığın var oluşundan bu yana sevginin ve güvenin en temel ihtiyaçlardan biri olduğu bilinmektedir (Cavga, 2019: 1). Bu bağlamda aile içerisinde bulunan duygusal atmosfere aile yaşam doyumu denilmektedir. Bu duygusal iklim, ergenin yaşam boyu tüm gelişimini, tutum ve davranışlarını etkileyip aile içinde doyuma ulaşan bireylerin duygularının da olumlu yönde arttığı görülmektedir (Çalışkan, Özbay ve Toker, 2017: 2).

Üyelerinin birbirleriyle yakın temas halinde olup psikolojik olarak da kompleks ilişkilerin yaşandığı aile, günümüz ruh bilimcilerinin daha çok üzerinde durduğu ve büyük önem arz eden bir kavram olmuştur. Bu noktadan hareketle, insan yapısının tek yönlü ele almanın yeterli olmayıp bir bütün olarak değerlendirilmesi zorunlu bir gereklilik olarak görülmüştür (Richter, 1985: 181). Bu araştırma kapsamında ergenlerin sağlıklı bir yetişkin olabilmeleri için aile içindeki doyuma ulaşmanın yanı sıra özerklik gelişiminin de önemli olduğu düşünülmektedir. Özerkliği alt boyutlarına göre ele alan araştırmacılara göre özerklik; davranışsal, işlevsel ve duygusal özerklik olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Noom, 1999'dan akt., Deniz, Çok ve Duyan, 2013: 355). Bu araştırmanın değişkenlerinden biri, özerkliğin alt boyutlarından olan duygusal özerklik ise ergenin ebeveynlerinden ve çevresinden duygusal bir şekilde bağımsızlaşmasını ifade etmektedir (Deniz, Çok ve Duyan, 2013: 355). Başka bir tanımlamaya göre ise duygusal özerklik, ergenin büyüyüp bireyselliğini elde etmesiyle birlikte, ebeveyninden duygusal olarak ayrılıp çocukken var olan bağımlılıklarından uzaklaşarak birey olmayı başarmaları şeklinde ifade edilmektedir (Steınberg, 2007: 331). Bu bağımsızlaşma ile birlikte ergenin yaşamını devam ettirirken zorluklarla karşılaşması da doğal bir devinimdir. Bazı kişiler bu devinim sürecinde başarısız olabileceği gibi bazı kişilerin de zorluklar karşısında

direnip güçlü kalmaya ve mücadele edip başarmaya çalıştığı görülmektedir. Bu bağlamda yaşamdaki her türlü olumsuz duruma karşılık sıkıntıları aşan ve zorlukların üstesinden gelmeye çalışan bireylerin psikolojik olarak sağlam olduğu görülmektedir (Abaslı ve Polat, 2019: 4).

İnsanlar yaşamlarını sürdürürken birçok olumsuz deneyim ve stresli durumla karşılaşabilmektedirler. Olumsuz yaşam tecrübesi edinen kişilerin, olumsuz durumla karşılaştıkları esnada verdikleri tepkiler ya da baş etme yöntemleri farklılık gösterebilmektedir. Kimi insanlar stresli ve travmatik olaylarla karşılaştığında kaygı düzeyleri artıp depresyon gibi yaşam kalitesini etkileyecek sıkıntılar yaşayabilmektedir. Kimi insanlar ise yaşamış oldukları sarsıcı durumların neticesinde ortaya çıkan ruhsal durumdan kısa sürede kurtulup yaşamının var olan kalitesini elde etmektedir. Bireylerin bu yaşam kalitesine sahip olma arzusu ve yaşanan travmatik ya da stresli olaydan sonra yaşamın ahengine uyum sağlama güçleri, psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade edilmektedir (Doğan, 2015: 93). Bu bağlamda, yaşam içerisinde insanın aleyhine yönelik tecrübeler karşısında dayanıklı kalabilmek olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık, son dönemlerde psikolojik destek veren meslek topluluklarının da üzerinde titizlikle durduğu ve son derece önem duyulan konu olarak dikkat çekmektedir (Karaırmak, 2006: 129).

Yapılan araştırmalarda aile yaşam doyumu ve yaşam doyumu kavramlarının (Açıkel Gülel, 2019; Agate, vd., 2009; Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2015; Koçan Softa, vd., 2016; Toth, Brown ve Xu, 2002; Gilman, 2001) pek çok değişken ile ele alındığı görülmektedir. Aynı şekilde duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık kavramları da (Alibekiroğlu, vd., 2018; Çimen, 2017; Demir ve Karabacak, 2017; Erçevik, 2014; Golonka, 2013; Markovitz, vd., 2015; Smith ve Yang, 2017; Toprak, 2014; Tulviste, 2011; Yektaş, 2013 ) pek çok değişken kapsamında incelenmiştir. Alan yazın incelendiğinde aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık ile ilgili ayrı ayrı araştırmalara rastlanılmıştır. Ancak ergenlerde aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple araştırmanın problemi, ergenlerde aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmanın literatürdeki boşluğu doldurup alana katkı

sağlaması ve bu bağlamda ailede yaşam doyumuna ulaşan ergenin duygusal olarak ilişkilerinde sağlıklı davranışlar sergileyip psikolojik olarak da sağlam bir birey olacağı düşünülmektedir.

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Aile geçmişten bugüne uzanan son derece önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile içinde yaşayan üyelerin aile yaşam doyumları nasıl sağlanabilir, duygusal olarak özerk bir birey olmaları nasıl gerçekleştirilebilir, psikolojik olarak nasıl sağlam olabilir gibi sorulara cevaplar aranarak daha sağlıklı bir neslin yetiştirilmesine yönelik aile ile ilgili bir amaç belirlenmelidir. Bu örüntülerden hareketle bu araştırmaya özgünlük ve önem katan en önemli özellik, ergenlerin aile yaşam doyumlarını, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık açısından incelemektir.

Literatür incelendiğinde aile kurumuna yönelik araştırmaların son derece arttığı görülmektedir. Sanayileşme sürecine geçilmesi ile beraber çocuğun psikolojik anlamda değeri artmıştır. Aile kurumu çocuğun, sevgi, saygı, özerklik, aidiyet gibi psikolojik anlamdaki ihtiyaçlarını karşılayan bir kurum haline gelmiştir (Kağıtçıbaşı, 2000: 47-61). Yurt içinde ve yurt dışındaki literatüre bakıldığında, aile kurumunun çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Örnek olarak aile yapısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki (İdiğ, 1990'den akt., Eryılmaz, 2010: 23), ergenlerin aile yapıları, arkadaşlık ilişkileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Uruk ve Demir, 2003: 179). İnsanın duygusal olarak esas ve ilk kaynağı olan aile kavramı, büyüyen ergenin özerkleşme çabaları göz önüne alındığında duygusal özerklik ile birlikte psikolojik sağlamlık ergenin yaşamını etkileyen son derece önemli bir faktör görülmektedir. Bu bağlamdan yola çıkılarak bu araştırmada, ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda elde edilen bulguların alanla ilgili yapılmış olan çeşitli çalışmaları destekleyici özellikte olacağı, ailelere ergenlerin bir birey olduğu, aileden tamamen bağımsız olamayacakları ve bu noktada aileden sağlıksız bir şekilde kopmayarak özerkliklerinin de bilincinde olmaları gerektiği konusunda farkındalık sağlayacağı öngörülmektedir. Bu araştırmanın konuyla ilgili

çalışma yapan uzmanlara ve alan yazına katkı sunacağı, aynı zamanda araştırmanın konusu olan ergenlerde aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin bir arada ele alınıp incelenmesi açısından da özgün ve önemli bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

### 1.3. Amaç

Bu araştırmanın en temel amacı ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Toplumun en küçük yapı taşı olan ailenin geleceğe yeni bir kuşak yetiştirdiği dikkate alındığında (Larson ve Holman, 1994; 232-233; Çalışkan, Özbay, Toker, 2017: 3) aile yaşam doyumu önemli bir araştırma konusu olabilmektedir. Bununla birlikte ergenlerde aile yaşam doyumunun, duygusal özerkliğin ve psikolojik sağlamlığın bazı demografik özelliklere göre anlamlı farklılık olup olmadığının araştırılması da bu çalışmanın amaçlarındandır. Alanda daha önceden ele alınmamış olan bir konunun z kuşağı üzerinde nasıl yorumlandığını incelemek araştırmanın özgünlüğünü de farklı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır.

### 1.4. Alt Amaçlar

1. Araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklikleri ve psikolojik sağlamlıkları sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, ebeveyn birlikteliği, anne baba tutumu, akademik başarı, yaş ve kardeş sayısı) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları ve duygusal özerklikleri arasında ilişki var mıdır?
3. Araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklikleri psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?

### 1.5. Varsayımlar

Bu çalışmanın uygulanmasına yönelik varsayımlar aşağıda açıklanmaktadır.
1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, uygulanan ölçeklere istekli bir biçimde ve

samimi olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada seçilen çalışma grubunun evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

### 1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın uygulanmasına yönelik sınırlılıklar aşağıda açıklanmaktadır.
1.2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Ümraniye ilçesinde bulunan iki ayrı okuldaki lise öğrencilerine uygulanan veriler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma 420 lise öğrencisinin çalışmaya katılımlarıyla sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Ergenlik:** Ne çocukluk denilecek ne de erişkin denilebilecek, çocukluk ve erişkinliğin arasında kalan bir dönem olarak adlandırılan ergenlik, "Adolescence" kelimesi ile ifade edilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Adolescence kelimesi, büyüyüp olgunlaşma anlamına gelmektedir. (Aydın, 2015: 171). Ergenlik, kısaca fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak bireyde meydana gelen hızlı bir değişim ve yeniden yapılanma sürecidir (Odağ, 2008: 41).

**Aile:** Aile ile ilgili ortak olarak tek tanım yoktur. Aileyi çeşitli paradokslarla ele alan araştırmacıların kendi bakış açılarından oluşturdukları farklı tanımlar bulunmaktadır (Canel, 2007: 42). Bu bağlamda, en küçük yapıyı oluşturan ve sosyal bir kavram olarak ele alınan aile, temel tutumların öğrenildiği, içindeki bireylerin iletişim içinde olduğu, içinde yaşanılan toplum kurallarının öğrenildiği, sonraki nesillere de aktarıldığı devinimsel yapıdaki en önemli sosyal kurumlardan biridir (Korkut, 2001: 1; Özçelik ve Aktaş, 2015: 42; Tezel, 2006: 1).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu, kişinin belirlediği ölçütlere uygun bir şekilde tüm yaşamını olumlu olarak değerlendirmesiyle elde ettiği tatmin duygusudur (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71-74; Veenhoven, 1996: 2).

**Aile Yaşam Doyumu:** Aile yaşam doyumu, toplumun temel yapı taşı olan aile içindeki var olan duygusal atmosferdir (Çalışkan, Özbay ve Toker, 2017: 2).

**Duygusal Özerklik:** Ergenlerin büyüyüp bireyselliklerini elde etmesiyle birlikte, ebeveynlerinden duygusal olarak ayrılıp çocukken var olan bağımlılıklarından uzaklaşarak birey olmayı başarmaları şeklinde ifade edilmektedir (Steınberg, 2007: 331).

**Psikolojik Sağlamlık:** Olumsuz deneyimler, üstesinden gelmenin güç olduğu haller ve zorluklarla karşı karşıya kalındığında mücadele edebilme ve kendi kendini yenileyip toparlayabilme becerisidir (Johnson, 2008: 386).

# İKİNCİ BÖLÜM
# KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama ilgili literatür olup ergenlik ve gelişim dönemleri, aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin tanımlamaları ve bu değişkenlerle ilgili öne sürülen teoriler, kavramsal çerçevesiyle birlikte açıklanacaktır. İkinci aşama ise ilgili araştırmalar olup tez konusunun değişkenleri hakkında daha önceki yurt içinde ve yurt dışında incelenen çalışmalardan ve sonuçlardan bahsedilecektir.

## 2.1. Ergenlik

İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren bir değişim ve gelişim döngüsü içindedir. Bu döngünün yoğun ve en önemli olduğu dönem ise ergenlik dönemidir. Bu dönemde beden, bilinç, kapasite ve ilişkilerdeki yön değişir. Ne çocuk denilebilecek ne de tam anlamıyla yetişkin denilebilecek bu dönem toplumdan topluma, kültürden kültüre, kişiden kişiye farklılık taşıdığından dolayı ergenliğin tanımının yapılması hayli güçtür (Yaman, 2017: 1).

Batı terminolojisinde ergen kelimesine karşılık olarak "adolescent" kavramı kullanılmaktadır. "Adolescent" terimi, "adolescene" fiilinden gelmektedir. Kelimenin karşılığı Latincede, organizmada meydana gelen büyüme ve olgunlaşma durumu anlamındadır. Günümüzde ise bireyde gözlemlenebilen sürekli ve hızlı bir gelişim dönemi olarak ifade edilebilir (Yavuzer, 2002: 262).

Ergenlik çocukluğun geride bırakıldığı, gençliğe adımın atıldığı, bireyin birçok değişimi içinde barındırdığı bir süreçtir. Bu sürecin başlangıcı kızlarda 11-13 yaş arası olurken, erkeklerde 15-17 yaş civarıdır. Bireyin bu süreçten çıkış zamanları ise genel olarak 18 ile 21 yaş aralığındadır (Kulaksızoğlu, 2009: 17). Ancak şunu da unutmamak gerekir ki yaşam döngüsü içerisinde birçok dönemden geçen bireyin, dönemler arasındaki geçişlerde kesin yaş aralığından bahsedilemez. Genetik etmenler, içinde bulunulan iklim koşulları, beslenme kültürü gibi özellikler

dönemlere geçişlerdeki yaş faktörlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Döner, 2006: 35).

### 2.1.1. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Gelişim, döllenme ile başlayan ve yaşamın içerisinde çeşitli evrelerde devam eden bir süreçtir. Gelişim, bireyin fizyolojik özellikleriyle birlikte organizmanın yapısı ve davranışlardaki faktörlerin kazanılması şeklinde ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2009: 37).

#### 2.1.1.1. Bedensel Gelişim

Büyüme vücudun baş bölgesinden başlayıp ayak bölgesine kadar devam eden bir süreçtir. Başka bir ifadeyle çocukluk döneminde vücutta gelişimin önce başladığı bölge, baş bölgesidir denilebilir. Ergenlik döneminde büyüme safhaları evrensel olup vücutta öncelikle gelişim gösteren bölgeler; el, kol, bacak ve ayaklardır (Kulaksızoğlu, 2009: 37-38).

Ergen bireyin vücudunda meydana gelen değişiklikler ergende ruhsal olarak etkilenmeyi sağlamaktadır. Zihinleri sürekli vücut yapılarının nasıl göründüğüne dair izlenimlerle çalışıp genel görünüşleriyle ilgili endişe içindedirler (Santrock, 2019: 373). Göğüslerin büyümesi, üreme organlarında kıllanmanın başlaması, boy uzamasındaki hızlı artış ve menstrüasyon kızlarda ergenliğin ilk semptomları olarak görülmektedir. Erkeklerde ise ilk olarak er bezleri büyümeye başlar, ardından üreme organlarında kıllanma olur, sonrasında boy uzamasındaki hızlı artış ile birlikte ses tellerindeki kalınlaşma, yanak ve çene bölgesinde kıllanma gibi semptomlar görülmektedir. Ergenlik döneminde vücudun yağ oranın artmasıyla birlikte ağırlık artışı da meydana gelmektedir. Bu ağırlık ve uzunluk oranlarındaki artış, genetik ve çevresel faktörlere bağlı olarak bireysel farklılıklar da gösterebilmektedir (Steinberg, 2007: 40).

#### 2.1.1.2. Cinsel Gelişim

Çocukluk çağlarının bitiminden ergenliğin başlarında olan süreçte, organizmada cinsel değişim ve gelişim görülür. Cinsel niteliklerin oluştuğu bu döneme erinlik denilmektedir. Buluğ çağı da denilen erinlik sürecinde, bireyde bir takım gelişimler yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu: 1989: 71-87). Bedensel gelişimde görülen varyasyonların bir kısmı cinsel gelişimde de görülmektedir. Ancak cinsel değişimde bedensel değişimlerle birlikte süreç içerisindeki duygu, tutum ve davranışların da vurgulanması gerekmektedir. Bu süreçte cinsel güdüler ve duygularda artış görülmektedir. Bu görülen artışlar ergenin dünyasında bir takım kaygılara sebep olabilir (Gander ve Gardiner, 2004: 453-454). Ergenlik çağında bireyin entegrasyonunu sağlaması, cinsel kimliğini tam anlamıyla benimsemesi ve süreci sağlıklı geçirmesi için ebeveyn desteğine ihtiyacı olmaktadır. Kız çocuklarına annenin, erkek çocuklarına ise babanın sağlıklı bir şekilde yardımcı olması ve bu konuda çocuğunu eğitmesi, genç ergenin içinde bulunduğu karmaşık süreci kolay ve sağlam bir şekilde geçirmesini sağlayacaktır (Yörükoğlu, 2008: 382-384).

#### 2.1.1.3. Bilişsel Gelişim

Ergenlerin dünyasındaki bilişsel gelişimin özelliklerine dair detaylı teorileri öne süren kuramcı Jean Piaget'tir (Aydın, 2006: 176). Piaget'in kuramına göre düşünmenin ilerlemesine bağlı olan zihinsel gelişim dönemlerindeki dört evre şunlardır:

Duyu Hareket Dönemi: 0 ile 2 yaş arasında bebekler görme ve işitme gibi duyusal tecrübelerini eyleme dökerek, dış dünyayı anlamaya çalışırlar. Bebeğin akıl yürütmesi, içinde bulunduğu ortamda duyu organlarına karşılık gösterdiği devinimle kendisini gösterir (Gander ve Gardiner, 2004: 460).

İşlem Öncesi Dönem: 2 ile 7 yaş arasındaki dönemde dış dünyadaki şeylerin zihne yansıması mantık içinde değil enstantane şekildedir. Düşüncenin yapısı, birebir dış dünyada görülen imgeler ve şekillerle örtüşürken işlem düzeyine ulaşmamıştır. Bu

yaştaki çocuklar, bir olayı birden fazla yönüyle değil sadece bir perspektifle ele alırlar (Gander ve Gardiner, 2004: 460).

Somut İşlemler Dönemi: Ergenlik çağından önceki son çocukluk dönemindeki çocuğun karakteristik yapısı somut işlemler üzerine kuruludur. 7 ile 11 yaş arasındaki döneme gelen bu çocuk bir şeyin varlığını ancak duyularıyla algılayabilir. Bu düşünce döngüsünün içinde en sansasyonel özellik tersine dönüştürmedir. Korunum ilkesini kazanan çocuk, dış çevreden algıladığı nesnelerin hiçbir şekilde değişikliğe uğramadığını düşünerek fikir yapısını bu şekilde koordine etmektedir. Bir tabak ya da bardağın şekli değişse bile içindeki sıvının ölçüsünün aynı kalacağı fikri hâkimdir. Somut işlemler döneminin en karakteristik niteliği, dış dünyada olan şeylerin doğrudan zihinde odaklaşmasıdır (Aydın, 2006: 176).

Soyut İşlemler Dönemi: 12 yaşlarında başlayıp yetişkinliğe kadar devam eden dönemde ergen, hipotez kurup bu hipotezleri geliştirebilir. Bir olaya bakış açısı birden fazla perspektifle olabileceği gibi somut ya da soyut farketmeksizin komplike problemlere sistematik yaklaşarak çözüme yönelebilirler. Somut işlemler dönemindeki çocuk içinde bulunduğu durumla ilgili bir ya da iki hamleyi görebilirken; soyut işlemler dönemindeki ergen ikiden fazla bir çok hamleyi zihninde canlandırarak bir yol izler (Gander ve Gardiner, 2004: 461-462). İzlediği yolda bir bilimci gibi hareket ederek çeşitli teoremlerle birlikte problemi çözmek için analizler geliştirir. Böylece ergenlik dönemindeki birey soyut işlemler döneminin içinde yer aldığı için, çözüm üretmesi gerekli durumlarda çeşitli varsayımlar geliştirebilir (Santrock, 2019: 370).

#### 2.1.1.4. Ahlak Gelişimi

Ahlak, bireylerin toplum karşısında göstermeleri gereken yararlı ve zararlı davranışların tümüdür. Ancak uygun görülen ya da aşırı görülen ahlaki davranışlar toplumdan topluma değişmektedir (Ergün, 2016: 59). Ahlaki gelişim, bilişsel kapasiteyle yakın perspektiftedir. Bilişsel kapasite, yapılan davranışların faydalı mı zararlı mı olduğunu bireyin idrak etmesini sağlar. Bu idrak gücü de davranışları

gözlemeye yol açıp bireyin ahlaki gelişim sürecinde değişimlere yol açmaktadır (Gander ve Gardiner, 2004: 475).

Ergenlik çağında bireyin ahlaki gelişimi; ebeveynlerden, yaşıtlardan, çevredeki yetişkinlerden gözlem yoluyla oluşturulmaktadır. Hangi davranış daha sağlıklı, faydalı, daha yerinde ve hangi hareket daha tehlikeli, aşırı, zararlı olabilir sorularını ergen kendisine sorarak cevaplarını oluşturur. Böylece ergen birey kendi sorularına verdiği cevapların perspektifinde sosyalleşir. Bu dönemdeki birey, ahlaki ritüellerini irtibatta olduğu çevreden gördüklerini yansıtarak oluşturur. Burada bilinmesi gereken en önemli şey; oluşturulan ahlaki ritüelin adalet ve vicdan anlayışına ters düşmemesidir (Kulaksızoğlu, 2009: 98-106).

#### 2.1.1.5. Sosyal Gelişim

Bireyin yaşamını sürdürdüğü çevre tarafından onay verici davranışlar sergilemeyi öğrenme şekline sosyal gelişim denir. İlk olarak ebeveyn ilişkisiyle başlayan, özellikle ergenlik döneminde geliştirilen ve yaşam boyu devamlılığı olan bu süreçte, kişi farkında olmadan öğrenme gerçekleşebilir (Kulaksızoğlu, 2009: 83).

Erikson'un, sekiz farklı aşamadan geçerek insanın gelişim gösterdiğini belirten psikososyal gelişim kuramında kimliğe karşı rol karmaşası evresi 12 ile 18 yaş arasına karşılık gelmektedir. Bu yaş döngüsünde bireyin en temel problemi, bir taraftan içinde bulunduğu toplumun onay ve amaçları diğer taraftan vücudundaki hormonal değişimlerle mücadele göstermesidir. Yetişkin kimliğine hazırlık sürecinin olduğu bu dönemde içinde bulunulan topluma uyum göstermekle birlikte bireyselleşmesi, ergen için son derece önemlidir. Bu yüzden ergen sosyal çevresinde etkileşim kurarken kendini kanıtlamak ve varlığını ispatlamak ihtiyacı hisseder (Aydın, 2000: 160).

Sosyal gelişim konusunda gerektiği kadar yol katetmeyen veya arka planda kalan birey, birlikte yaşadığı insanlarla tam anlamıyla gerçek ve sağlam bir ilişki içine girememektedir. Böyle kişiler müzakere ve münazara konusunda ustalık geliştiremediği için girmiş olduğu her iletişimi arbedeye dönüştürebilir. Aynı

zamanda dayanışma, bir diğeriyle sağlıklı temas kurma, fikir alışverişinde bulunma gibi toplumu ilgilendiren konularda ustalık sergileyemedikleri için bir diğer insanla uyum içinde olma noktasında başarı gösterememektedirler. İletişim konusunda başarıya ulaşamamış insan, yaşamını mutlu bir şekilde sürdürdüğü düşünülemez. İçinde bulunduğu yaş seviyesine uygun gelişim göstermeyen ve toplum tarafından uygunsuz davranışlar sergileyen kişi toplumun baskısı altına girmektedir. Bu baskı içerisinde toplum tarafından kınanıp dışlanan birey mutsuz bir şekilde yaşamını sürdürmektedir (Başaran, 1992: 45). Yaşamını sağlıklı bir iklime dönüştüren kişi, sosyal olarak gelişim sürecini tamamlamıştır, denilebilir.

#### 2.1.1.6. Kişilik Gelişimi

Kişilik kavramı, personalite kelimesiyle eş anlama sahip olup Latincede tiyatro sahnesinde gösteri yapan sanatçıların suratlarına taktıkları persona isimli maskeden gelmektedir. Şahsiyet kelimesinin eş anlamlısı olarak da kullanılan kişilik kavramı, bireyi farklı kılan objektif nitelik ve organizmanın uyaranlarla birlikte benliğin oluşmasındaki özgünlüğü kapsamaktadır (Bakırcıoğlu, 2012: 1258). Kişilik gelişimi Erikson'un teorisinden öncesine kadar erinlik başlamasıyla birlikte sonlanan bir dönem olarak belirtilmişti ancak Erikson'un kuramıyla birlikte kişilik gelişiminin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu anlaşılmıştır (Bakırcıoğlu, 2012: 720).

Bireyin her gelişim basamağındaki beklenti ve ihtiyaçları dengeli ve tutarlı karşılandığı zaman, sağlıklı bir kişilik gelişimi gerçekleşir (Bakırcıoğlu, 2012: 495). Erikson, ergenlik çağında en kritik buhranın, kimliğe karşı rol karmaşası olan gelişim basamağındaki keşif sürecinin içinde olduğunu belirtir. Büyürken dış dünyaya açılan ergenin yaşam serüveninde artık değişik türden insanlar olmaktadır. Herkese karşı farklı bir duruş sergilemeye çalışan ergen, bu serüvenin içinde gerçekte kendisinin kim olduğuna dair yönelimlerde bulunduğu keşif sürecini tamamlamaya çalışır. Bu keşif dönemini başarılı şekilde tamamlayan birey, olumlu bir benlik duygusu geliştirebilirken yeteri kadar bu keşifte başarılı olamayan birey ise yapay bir benlik algısıyla özü olmayan bir imaj sergileyebilir (Gerrıg ve Zımbardo, 2012: 318).

#### 2.1.1.7. Duygusal Gelişim

Kişinin çocukluk çağına ait kendi kendine yetememe durumundan kurtularak, zamanla kendi kendine yetebilme, mesuliyet duygusu ve sağlıklı ilişkiler kurarak duygusal iklim noktasında yetişkinlerin seviyesine erişmesine duygusal gelişim denilmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 697).

Ongunluk, haset, sitem, öfke, utanç gibi ifadeler kişinin içsel hazırlığını ifade eden duygulardır. Ergenlik döneminin ortalarına doğru bu duyguların artışı görülüp, bazı duygular üstü kapalı ifade edildiği gibi duygu artışından kaynaklı duyguların ifade edilmesi ihtiyacı da doğmaktadır. Ergen ruhunun sıkıştığını hissettiği anlarda kendisini belli etmek adına, iç dünyasında var olan duygu yoğunluğunu çeşitli şekillerde ortaya çıkarabilir. Bunların arasında birtakım jest ve mimikler, sesini yükseltmek, günlük yazmak gibi eylemler olabilmektedir. Ancak ergenin dünyasında var olan duyguların hareketliliği sabit olmayıp değişkenlik göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2009: 65-68).

### 2.2. Aile Yaşam Doyumu Kavramı

Bu bölümde ailenin tanımı ve özellikleri, ailenin işlevleri, ergen ve aile ikilisi, aile tutumu, ailenin çocuğun gelişimine katkıları, yaşam doyumu ve aile yaşam doyumu kavramları üzerinde yapılan araştırmalar ele alıp incelenmiştir.

#### 2.2.1. Ailenin Tanımı ve Özellikleri

İnsanlığın var oluşundan bu yana aile olgusu varlığını sürdüren bir kavram olmuştur. İnsan toplumlarının esas müessesesi olan ve tüm insanlığı ilgilendiren aile kavramını, fertlerin birbirlerine karşı haklarının ve vazifelerinin olduğu, ortak gaye çizgisinde birleşmiş kişilerden oluşan bir beraberlik olarak tanımlanabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1997: 84). Ailenin ana müessese olarak vasıflandırılmasının iki sebebi bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, neslin sürekliliğin devam etmesi için çoğalma görevine sahip olması. İkincisi sebebi ise iktisadi hareketlilik, toplumsal denetleme,

fiziken ve ruhen rahatlamak için gerçekleştirilen bir takım faaliyetler, ahlak, din vs. gibi toplumsal bir takım tutumların aile yaşamının içinde ele alınmasıdır (Bulut, 1993: 3). Bu bağlamda aile ile ilgili kişinin hayata gözlerini açtığı andan itibaren içinde bulunduğu, yaşamını devam ettirmesi için bakım ve desteğin verildiği, değer ve ahlaki yargılarla birlikte sosyalleşmenin temellerinin atıldığı yerdir, denilebilir (Bayer, 2013: 102). Aile, üyelerinin fonksiyonlarını aktif şekilde karşılayarak ve içinde bulunduğu topluma uygun bireyler yetişmesine destek veren, emek harcayan ilk çevredir. Bu nedenle aile, bireye toplumda her alanda işine yarayacak önemli vasıflar kazandırmaktadır (Dil ve Bulantekin, 2011:18).

Aile, bireyle birlikte yaşadığı ortam arasındaki ilişkiyi kuran ve yaşamın sürekliliğini elde etmesiyle yakından ilgilidir. Çocukların koruma ve desteği, eğitimleri, yaşama hazırlanmaları aile kurumunun içinde meydana gelmektedir. Aile ile olan münasebetler hayat boyu devam etmektedir. Bu bağlamda aile ile olan iletişimin bilinmesi, bir toplumun yakından tanınmasını sağlamaktadır (Dikeçligil, 2012: 24). Toplumun giderek dejenerasyona uğradığı, teknoloji akımıyla beraber birebir iletişimlerin yok denecek kadar azaldığı, boşanma sonucu parçalanmış ve dağınık hale gelen ailelerin son derece arttığı günümüz modern dünyasında sağlıklı bireylerin yetişmesi ve toplumun daha sıhhatli olması bakımından aile mefhumu son derece önemlidir (Karadağ, 2015: 1).

### 2.2.2. Ailenin İşlevleri

Aile ayrı ayrı şahsiyete, kıymete, farklı rol ve kapasiteye sahip olan bir gruptur. Bütün aileler, esas olarak benzer fonksiyonlara ait olmasına karşın ailenin içindeki her birey tektir, biriciktir. Her biri, bir diğerinden farklı yaşam öyküsüne ve spesiyaliteye sahiptir (Bulut, 1993: 3). Çocuk yetiştirirken tek bir yöntem ya da durum yoktur. Her ebeveynin kendisine ait özel üslubu bulunmaktadır. Çocuk, varlığını başlattığı her aileyi değişime sürükleyip aile içerisindeki rollerin değişmesine sebep olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004: 443).

Gelenek ve görenekler, ailedeki bireyleri ve bu bireylerin aile yaşamı içinde alacağı rolleri tespit eder. Ancak aile içindeki bireylerin alacağı roller toplumdan topluma ve

aile tipine göre farklılık göstermektedir. Her ne kadar bazı farklılıklar bulunsa da, belirli fonksiyonlar tüm toplumlarda uygulanmaktadır (Bulut, 1993: 3).

Ogburn, yedi küme içinde ailenin işlevlerini ele almaktadır. Bu işlevler şunlardır (Ünal, 2009: 4).

- İktisadi anlamdaki gereksinimleri karşılamak
- Pozisyon sağlamak
- Eğitim tasarlamak
- İnanç eğitimi üzerinde zaman harcamak
- Zihnen ve ruhen gevşemek için bir takım etkinlikler gerçekleştirmek
- Aile içindeki fertlerin karşılıklı olarak birbirini sakınması ve birbirlerine sevgi ortamı sunması

McMaster paradigmasında aile kurumunu, temel fonksiyonu gerçekleştirme seviyesine göre sağlıklı aile ve sağlıksız aile olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda aile içindeki görevleri şöyle sıralayabiliriz (Epstein, Bishop, Ryan, 1993' den akt; Ünal, 2009: 5).

- Problem Çözme: Ailelerin sorunlara karşı bakış açısını ve problemleri ele alış biçimini anlatır. Fizyolojik ihtiyaçları kimin karşılayacağı ya da ekonomiyi kimin yükleneceği gibi somut problemler ve aile bireylerindeki menfi hislerin çözümü gibi duygulara dayanan sorunlarla baş edebilme yetisi bu grupta değerlendirilir. Ailede kriz yönetiminde tıkanıklık yaşanıyorsa, çözüm odaklı yaklaşımlar sergilenmiyorsa böyle bir aile sağlıksız ailenin belirtilerini göstermektedir. Ancak ailedeki üyeler tarafından sorunların tanımı yapılıp kriz yönetimi gerçekleşiyorsa, çözümler noktasında ortak yöntem geliştiriliyorsa, çözüm odaklı davranışlar gerçekleşiyorsa, ailede bir diğeri suçlanmadan fikir paylaşımları yapılıyorsa böyle bir aile de sağlıklı ailenin belirtilerini göstermektedir.
- Aile İçi İletişim: Aile içinde sözlü ya da sözsüz olacak iletilerin ne şekilde gerçekleştiği bu grupta değerlendirilir. Sağlıklı aile modelinde iletişim

mümkün olduğu ölçüde açık ve yalınken, sağlıksız ailede iletişim örtük ve tıkanık olarak gerçekleşmekle birlikte işlevlerini birlik ve beraberlik ortamında sürdürmeyen üyelerin olduğu görülmektedir. Sağlıksız ailenin temelinde, bir diğeri ile uyuşamayan, değişik benlik algısına sahip olan, iletişim çatışmaları yaşayıp etkileşim içine giremeyen eşlerin varlığı bulunmaktadır.

- Roller: Aile bireylerinden kimin hangi sorumluluk ve vazifeyi üsteleneceği, aile içindeki sınırlar ve kurallarla birlikte bunların nasıl korunduğunu açıklamaktadır. Sağlıklı aile modelinde aile içindeki her üyenin rolü kesin ve açık bir şekilde belirlenmiş olup herkes kendisine ait rolünü gerçekleştirmektedir. Sağlıksız ailede ise rol karmaşası yaşanarak kimin hangi rolü üstlendiği belli olmamakla birlikte, duruma ve zamana uygun rol değişimlerinde esneklik gösterilmemektedir.
- Duygulara Katılma ve Karşılık Verebilme: Aile içindeki üyelerin birbirlerinin hislerine dengeli bir biçimde karşılık verebilmeleri, bireysel olarak ya da etkileşimli bir şekilde etkinliklerini paylaşabilmeyi kapsamaktadır. Bir problem karşısında anlaşıldığını hisseden, sıkıntı karşısında destek görebileceğinin bilincinde olan üyelerin varlığı, ailenin sağlıklı oluşunu göstermektedir. Problemler karşısında anlaşılmayan, sorunlar karşısında kendi başının çaresine bakmaya çalışan aileler sağlıksız aile olarak değerlendirilmektedir.
- Davranış Denetimi: Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalındığında, psikobiyolojik gereksinimlerin giderilmesi hususunda ve aile bireylerinin toplumsal denetlemeye gereksinimi olduğunda gün yüzüne çıkmaktadır. Katı ve mutlak tutumlar ya da boş vermişlik, kargaşa hali gibi durumlar ailenin sağlıksız olduğunu gösterirken, gerektiği ölçüde esnek ve farklı durumlara uygun yorumlar getirilmesi ailenin sağlıklı olduğunu göstermektedir.

Sonuç itibariyle sağlıksız ailenin zemininde bir diğerini anlamayan, uyuşmayan, değişik ego düşüncelerine sahip, uygun bir iletişim ve etkileşimi aralarında gerçekleştiremeyen eşlerin varlığı bulunmaktadır. Bu tatminsizlik durumu ebeveynlerin kendi arasında ya da çocuklarda patolojik durum olarak gün yüzüne

çıkabilmektedir. Sağlıksız ailenin içinde meydana gelen bir takım olayların, aile işlevlerinde bozukluk yaratması, kabul edilmesi gereken realitedir. Sağlıklı ailenin temelinde ise ideal olan tüm işlevler yerine getirilerek karşılıklı uyum ve ahenk bulunmaktadır (Bulut, 1993: 12).

#### 2.2.2.1. Ailenin Psikolojik Doyum Sağlama İşlevi

Aile kurumu, yoğun bir duygusal atmosferin yaşandığı bir kurumdur. Bu bağlamda aile, üyelerinin her birine ihtiyacı ölçüsünde psikolojik doyum sağlama görevine sahiptir, denilebilir. Ailedeki bireylerin, yeterli düzeyde ruhsal olarak doyuma ulaşmaları, karşılık esasına dayalı bir şekilde üyelerin aralarındaki hislere ve bu hislerin yoğunluğuna bağlı olduğu düşünülmektedir. Aile üyelerinin birbirlerini ruhsal olarak tatmin etmeleri, mutluluk düzeylerini arttırmalarına ve güçlenmelerine sebep olur. Çağdaş toplumlarda, ruhsal olarak ailenin doyuma ulaşması son derece önemli olup bireye güçlülük kazandırdığı ifade edilmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2013: 86).

### 2.2.3. Aile Tutumu

Ebeveyn ile çocuk arasındaki bağ, esas itibariyle anne babanın davranışına bağlıdır (Yavuzer, 1993: 132). Ebeveynin davranışlarına karşılık gelen aile tutumu kavramı ele alındığı zaman sağlıklı anne baba tutumu ile sağlıksız anne baba tutumu incelenmektedir. Ebeveynlerin kişilik özellikleri, aralarındaki uyum ve uyuşma durumları bilinmeden ergenin yaşamıyla ilgili sistemli bir bakış açısı geliştirilememektedir. Genel olarak aile tutumu denildiğinde ele alınacak iki ana konu vardır. Bunlardan bir tanesi sağlıklı anne baba tutumu iken bir diğeri ise sağlıksız anne baba tutumudur (Bakırcıoğlu, 2012: 110) .

Büyüme basamaklarındaki zorlukların üstesinden gelen bireyler, uygun bir aile ortamında varlığını sürdüren kişilerdir. Aile içi ilişkilerin seyri bireyin ileriki yaşamında dostça, kaostan uzak, sevgi dolu davranışlar sergilemesine sebebiyet verdiği gibi başarısız ebeveyn ürünlerinin sonucu olan çocuklarda uyumsuz, sevgisiz, kaos ortamı yaratan kişiler olarak varlıklarını sürdürmektedirler. Çocukluktan

ergenliğe geçiş basamağı olarak adlandırılan ergenlik döneminde, ergenin krizlerini rahatlıkla çözüme kavuşturması ve sancıların büyük izler bırakmadan rahatlıkla atlatması aile ilişkilerinin olumlu olmasıyla yakından ilgilidir (Yavuzer, 1993: 133).

#### 2.2.3.1 Sağlıklı Anne Baba Tutumu

Sağlıklı bir ailenin oluşmasını sağlayan ebeveynler, birbirlerine muhabbet ile saygı çerçevesinde yaklaşırlar. Böyle bir ailede bireyler, problemlerini istişare ederek çözüme kavuşturur ve ebeveynler arasında zaman zaman saygı sınırları içerisinde yapılan münakaşalar dışında bir kaos durumu yaşanmamaktadır. Ebeveynler birbirleriyle ölçülü ve cana yakın ilişki içerisinde olup katı ve despot anlayış yerine esnek bir tutumun hâkimiyeti varlığını göstermektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 111).

Aile üyelerini ilgilendiren bir durum karşısında ailedeki tüm bireyler bilgilendirilip, çözüm önerilerinde çocuk ve ergenlerin de görüşleri değerlendirilmektedir. Ailedeki çocuğa ya da ergen bireye şartsız sevgi gösterilip, bu sevgi sergilenen tutum ve davranışlardan bağımsız olarak bireye sunulmaktadır. Ebeveynler ergen bireyin tüm davranışlarıyla ilgilenip, bir davranışın olumlu ya da olumsuz olduğu belirtilerek, durum her ne olursa olsun ergene sevgi yoksunluğu yaşatılmamaktadır. Ebeveyn, ergene sebep sonuç çerçevesinde sınır koyup olumsuz davranışlarını geliştirmesine yönelik yaptırımlar uygulamaktadır. Bu ailede, ergen sorguya çekilerek, suçlanarak yönetilmemekte onun yerine gereken noktalarda izahlarda bulunulup yöntem sunularak, davranışları üzerinde analiz yapılarak eğitilmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 113).

Sağlıklı anne baba tutumu ergenin kendisine duyduğu saygıyı, değeri, güveni ve bir diğeriyle kolay bir şekilde iletişim kurmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra ebeveynler, her bir çocuğa özenli davranıp ergenlerin sağlıklı bir şekilde bağımsız davranmalarına desteklemektedirler. Ebeveyn ile ergen arasında duygusal paradokslar ve uyuşmazlıklar yaşanmamaktadır. Yetişkinliğe doğru adım adım ilerleyen ergene bu doğrultuda yaşatılan ergenlik, herhangi bir travmaya sebep vermeden, geride bir enkaz bırakmadan sona ermektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 114).

### 2.2.3.2 Sağlıksız Anne Baba Tutumu

Sağlıksız bir ebeveyn tutumu, kusurlu anne baba davranışı olarak nitelendirilmektedir. Kusurlu anne baba tutumları birçok konuda ele alınmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilemiş oldukları yanlış ve hatalı davranışların sonucu problemli ergenlerin yetişmesine kapı aralamaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin ergenlerle sağlıklı bir iletişim içinde olmaları için baskılamış oldukları düşüncelerini onlara yönlendirmemeleri, onu kendilerinin bir rakibi olarak görmemeleri gerekmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 115). Ergeni bir yük, ceza, mesuliyet, üstünlüğü sağlamak istediği bir olgu olarak gören ebeveynler, hiçbir zaman onlara alakalı ve şefkat dolu yaklaşım sergileyememektedir. Bu şekilde ortaya çıkan ebeveyn tutumları itici ebeveyn tutumu olarak adlandırılmaktadır. Bu tutumu sergileyen ebeveynlerin ergenin ihtiyaçlarını ötelediği, birçok şeyi esirgediği, haklarına karşı hassasiyet göstermediği görülmektedir. Böyle bir ortamda özensiz bir şekilde yetiştirilen ergen kendisini önemli görememekte, kendisine duyması gereken sevgi ve saygı duyguları gelişememektedir. Ebeveyni tarafından desteklenmeyen, fark edilmeyen ergen bireyler, olumlu ve olumsuz tutumlar arasında ayrım yapmakta zorlanarak, varlıklarını fark ettirmeye yönelik agresif tutumlar gösterir ve suç işlemeye yatkın kişiler olarak kendilerini ispatlamaya çalışırlar (Bakırcıoğlu, 2012: 116).

Ergene ilgisiz, sorumsuz, itici davranan ebeveynlerin yanında ergeni kendi projesi olarak görüp mükemmel olması noktasında baskılayan ebeveynlerin de varlığı maskelenmiş itici ebeveyn tutumu olarak adlandırılmaktadır. Bu tarz ebeveynler, her noktada ergenin kendi ölçütlerine göre hareket etmesini beklemektedir. Her zaman ergenden daha iyisi olma noktasında dayatmada bulunup, bir türlü beğeni ve takdir gösterememektedirler. Bu dayatma ahlaksal kaygılardan olabildiği gibi başarı kaygısı da olabilmektedir. Kendi bilinç dışı faktörleriyle çatışan, içgüdülerini bastıran bu ebeveynler, despot kurallar belirleyerek ergeni bir kaosun içine sokarak, yaşamını zorlaştırırlar. Bu tarz bir anne baba tutumuna maruz kalan ergenler katı, merhametsiz, hoşgörüsüz bir şahsiyet geliştirerek varlıklarını sürdürürler (Bakırcıoğlu, 2012: 117).

Sağlıksız anne baba tutumları arasında bahsi geçen bir ebeveyn tutumu da koruyucu ebeveynliktir. Bu tutumda, derinlerde yatan suçluluk duygusundan dolayı aşırı koruyuculuk mekanizması geliştiren ebeveynler bulunmaktadır. İç dünyalarında yatan acı ve ıstırap veren yoğun duygudan kaçmak için, aşırı derecede bir savunma mekanizması geliştirirler. Bu mekanizmayla birlikte ergenin başına herhangi bir kötü şey gelecek endişesinden dolayı her konuda abartılı tutumlar sergilerler. Bu ebeveynin, ergene karşı alışılmışlıktan öte gösterdiği sevgi doğru ve gerçekçi olmamakla birlikte aşırı derecede koruma mekanizması da gerçek olmayan bir koruyuculuktur. Böyle bir ortam içerisinde yetişen ergen, psikolojik ve sosyal yönden olgunlaşamaz. Ebeveyniyle kurduğu bağımlılık duygusuyla birlikte bağımlı bir kişilik, sorumluluk konusunda zayıflık, kendine güven konusunda eksiklik, takıntı gibi tutumlarla kendini fark ettirme çabasına girmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 118).

Mükemmeliyetçilik ve aşırı korumacılık sergileyen sağlıksız tutum içindeki ebeveyn, bu duygusuyla ilgisini ergenin hatalarına yoğunlaştırırken, aşırı korumacılık duygusuyla da ergeni şımartmaya sevk eden ebeveyn, ergen tarafından yönetilmeye çalışılır. Böyle bir ortamda yetişen çocuk yalnızca kendini düşünen, bir diğerinin hak ve sınırlarını gözetmeyen biri olarak topluma fayda sağlamayan bir yetişkin olmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012: 119).

### 2.2.4. Ergen ve Aile

#### 2.2.4.1. Ergenlikte Aile Algılaması

Aile olgusu ortak gaye ve prensipleri tek bir paydada yaşayan kişileri kapsamaktadır. Ergenlik çağındaki aile algılaması ise son derece önemli ve duyarlı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu dönemdeki algıların yönergesini hassaslık oluşturmaktadır. (Kaya, 2006: 16).

Ergen yaşamın içinde varlığını sürdürdüğü ailesinin birçok özelliğinden etkilenir. Bu etki altında kaldığı normlarla birlikte yaşama karşı uyum ve dengesini oluşturur. Birey, ailesiyle birlikteyken kazanmış olduğu kültürel ögeleri topluma aktarırken,

kendi algısına göre şekillendirir. Aile yapısının ne olduğundan bağımsız olarak ergenin anne ve baba mefhumlarını nasıl algıladığı son derece önemli görülmektedir. Ataerkil olan toplumlarda baba güvenlik noktasıdır. Bu durumda ergen için babası, güç sembolüdür. Hatta onu insanüstü bir varlık olarak bile algılayabilir ancak zaman geçtikçe babanın gerçek kimliğini görerek dengeli bir yaklaşım sergileyebilir. Baba kavramıyla birlikte anne teması da ergen için son derece önemli bir kavramdır. Çocuğun bedensel ihtiyaçlarının yanı sıra ruhsal gereksinimlerinin dengeli bir şekilde, uygun zamanda anne tarafından karşılanması çocuğun güvenlik algısını oluşturmaktadır. Çocukta oluşturulan bu güvenlik algısı, ileriki yaşamında da bireyi önemli ölçüde etkilemektedir (Kaya, 2006: 17-18).

Bireyin toplumsal temasının gelişiminde anne ile ilişkisinin son derece önemli ve ciddi rolü vardır. Anne ile kurulan gerçek ve sağlıklı bir bağ bireyin kişiliğinin sağlam ve sağlıklı olmasını sağlar vee toplumda diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmasına sebep olur. Anne ile kurulan bağın sağlıksız olması durumunda, bir takım davranış bozukluklarıyla beraber toplumsal ilişkilerde aksaklıklar yaşanır. Yaşamın ilk yıllarında anne tarafından bedensel ve ruhsal olarak doyuma ulaşmayan çocuk, ileriki yaşamında ahlaki değerlerden uzak, sosyal olarak da varlığını gösteremeyen bir diğeriyle kurdukları ilişkilerde gelişi güzel davranıp dostane davranışlar sergileyememektedirler. Çocukluk döneminde doyurulmayan duygular, ergenlik çağında ergenin kavrama ve anlamasını da etkilemektedir (Kaya, 2006: 17-18).

Anne ve baba ile ilgili algılar çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte değişim göstermektedir. Çocuk büyüdükçe problemlerin giderek azalacağını düşünen anne baba durumun sandıkları gibi gitmediğini zamanla görebilirler. Aile yaşamı içinde aniden ortaya çıkan gerginliğe ve beraberindeki kızgınlığa anlam veremezler. Anne baba anlam veremedikleri durumun, ergenlik döneminden kaynaklandığını bilmediği zaman ebeveyn ile ergen arasında bir takım çatışmalar yaşanır ve bu bireyler, genellikle ebeveynlerinin kendilerini anlamadıklarından yakınırlar. Ergenlik döneminde ebeveynle yaşanan birtakım problemler, ergenin ebeveyn algısını dönemsel olarak etkilemektedir. Ergen birey, içinde bulunduğu süreçten kaynaklı, tenkit edilmeye gelemez ve kırılgan tutumlar sergileyerek varlığını göstermeye çalışır. Tenkit edilmekten hoşlanmayan ergen anne babasını gerekli gereksiz yerde

eleştirir, fikirlerini beğenmez, görüşlerini kuşkuyla karşılar. Ergen birey içinde bulunduğu duygu karmaşasından dolayı ailesine karşı bir yabancılık hissi besler. Kendisinin evde fazlalık olduğu düşüncesine kapılıp istenmeyen ve sevgi gösterilmeyen biri olarak algılar. Kendisini tanımakta ve anlamakta güçlük çeken ergen, sürekli anlaşılmadığı hissine kapılarak içinde bulunduğu durumu abartılı bir şekilde görür (Kaya, 2006: 18).

Ergenlik döneminde ebeveyn ile ergenin ilişkisini ortaya koyan değişik türde faktörler bulunmaktadır. Aile kavramını etkileyen bu faktörlerin en önemlisi, çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları, ebeveynin kişilik yapısı, ebeveynin birbirleriyle uyuşması ve aralarındaki ahenktir. Ergenlik öncesindeki dönemde aileyle olan uyum ya da uyumsuzluk ergen bireyin bu dönemde aile algısını belirlemektedir (Kaya, 2006: 19).

#### 2.2.4.2. Ergenin Psiko-Sosyal Gelişmesinde Ailenin Rolü

Ergenlik dönemindeki en temel engel, ergenin kendisini bulma ve başkalarına bağlı olmama ihtiyaç ve beklentisidir. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki ana problem, ergenin benliğini inşa ettiği süreçte özgürlüklerini elde ederken annenin ve babanın ilk keşfetmesi gereken nokta, çocukken uyguladığı kurallarının geçerliliğini yitirmesidir. Artık ebeveyn tarafından söylenen her cümleye karşı daha duyarlı olmaya başlayan ergen, kendisine yöneltilen her kelimeyi sorgulamaya başlar. Anne baba ergen bireyin ileriki yaşamında iyi olması için onlara nasıl davranacakları konusunda ikilemde kalır. Bu nedenle ergen ebeveynleri, konuşmalarında yeniliğe ve farklı yollar arayışına girerek onların ihtiyaç ve beklentilerini dikkate almaları gerekmektedir (Kaya, 2006: 59).

Ebeveyn davranışı ergen gelişimi açısından son derece riskli bir durumdur. Kararında olmayan denetleme ve tahakküm ile birlikte sevgiden yoksun bırakılan ergenin psikolojik olarak olumsuz etkilendiği kaçınılmaz bir gerçektir. Ebeveyndeki ısrarcı yanlış tutumlar, ergenin ilerleyen yaşamında ruhsal olarak sıkıntılara girmesine sebep olur. Sevgi yoksunluğu yaşayan ergen, öz benliğine saygı duymayıp sevgi noktasında sıkıntılar yaşarken, aşırı derece engellenen ergen ise toplumsal yeterlilik duygusunda

zedelenmeler yaşar. Burada önem verilmesi gereken nokta, ebeveynin tutum ve davranışlarındaki yapıcılık ve pozitiflikle birlikte niteliktir. Ebeveynlerin ergene karşı tutumları ailedeki bağı etkilemektedir. Aşırı derecede koruma güdüsüyle kontrol altında tutulmaya çalışan ergen, çekingen olmanın yanı sıra bağımlı kişiliğe bürünür. Yaptığı her davranışına onay verilen, her istediği gerçekleşen ergen ise doyumsuz bir kişiliğe bürünüp tatmin duygusunu nötr hale getirerek, denetim mekanizmasını geliştiremez. Her iki durum, kendini keşfetme yolundaki ergenin ruhsal olarak krize sürüklenmesine sebep olmaktadır (Kaya, 2006: 60-61).

Bir yetişkinin yaşamı boyunca sağlam ve gerçek bir duruş sergilemesi için hem çocukluk döneminde hem de ergenlik döneminde sağlıklı bir aile çatısı altında yetişmesi gerekir. Yapılan açıklamalar neticesinde aile üyelerinin her birinin davranışının bir diğerini etkilediği görülmektedir. Bu etkiden en fazla payını alan ergenlerdir. Fiziki yapı itibariyle bir yetişkin olan ancak ruhsal, bilişsel ve sosyal anlamda hala büyüyememiş insanların alt yapısında sağlıklı aile ilişkileri görülmemektedir. Sağlıklı aile ortamında yetişen ergenin ise psiko-sosyal dünyasında bir diğerinin hakkını gözeten, sınırlarını belirleyerek özgür davranan, davranışlarında sağlıklı, tutarlı, dengeli, kriz yönetimini beceren, kendisiyle barışık ve mutlu bir yapı görülmektedir (Kaya, 2006: 61-62).

#### 2.2.4.3. Ergen Ailesi Olma Psikolojisi

Ergen bir bireyin anne babası olma yaşı genelde orta yaş dönemine denk gelmektedir. Ergenlik döneminde ergenin içinde bulunduğu ruhsal çöküntünün yanı sıra ergenin anne babasının da bunalımları olmaktadır. Anne babalar bu dönemde kendilerini, ilişkilerini, beklentilerini gözden geçirerek değerlendirirler. Orta yaş olarak adlandırılan bu dönemde hormonlardaki değişimle birlikte geçmişteki hataları, hayal kırıkları, başarısızlıkları göz önüne getiren ebeveyn, içinde bulunduğu döneme bir yandan uyum sağlamaya çalışıp bir yandan ergenin kendi çalkantılı süreciyle yakından ilgilenmektedir. Çocukluk dönemindeki bilgi eksikliği, yaşanılan bir takım olumsuzluklar neticesinde ergenin sorunlu bir birey olacağı düşüncesi anne babayı endişelendirirken, bir yandan da ergenin sorunsuz bir yetişkin olabilmesi için çocukluk döneminde tek bir doğru yolun olmadığının farkına varırlar. Aynı zamanda

çocukluk döneminde yapılan yanlış ve eksiklerin ergenlik döneminde telafi yoluna giderler. Anne baba ile ergenin ihtiyaç ve beklentileri birbirinden farklılık gösterirken, ergene sınırlarını gösterebilmeleri konusunda rehberlik etmeleri son derece önemlidir (Kaya, 2006: 19-20).

Ergen ailesi olma noktasında bir diğer problem ise aile içi karar mekanizmasının ne kadarlık kısmının ergen bireye verilmesi gerektiğidir. Genç yetişkine ne kadar müdahale edilmeli, özgürlük alanına ne denli dokunulmalı konusunda ebeveyn dengeyi tutturmadığında anne baba ve ergen arasında birtakım problemler çıkmaktadır. İsyankâr olan ergene karşı nasıl davranılacağı noktasında kararsız kalan anne baba tamamen ilgili ya da tamamen ilgisiz davrandığında sonuçlarının neler olacağı noktasında kafasında birtakım handikaplar oluşabilmektedir. Kısacası bu dönem içinde ergenin bir takım sorunlarıyla birlikte anne babanın da ergen bireyin ebeveyni olması noktasında sorunlar yaşadığını bilmek gereklidir (Ekşi, 1990: 266).

Aile içerisinde güven ilişkisini sağlam bir temele oturtamayan, bir takım müspet aktiviteleri engellenen ergen, içinde bulunduğu ailenin norm ve beklentilerine şiddetle karşı çıkarak aile dışındaki faktörleri yaşamında üstte tutmaya çalışır (Kaya, 2006: 20).

#### 2.2.4.4. Etkili ve Yetkin Ebeveynlik

Her ebeveyn, yetişkinliğe gelene kadar çocuğuna karşı bazı görevlere sahiptir. Çocuğun gereksinim duyduğu destek ve bakımı verebilmek için çocuğun gelişim dönemindeki her basamağı ve bu basamakların özelliklerini her anne babanın iyi bilmesi gerekir. Çocuğun psikolojik olarak sağlamlığı, şahsiyeti, kim olduğu, dünyaya baktığı pencere, yaşamla ilgili aldığı kararlar noktasında anne babanın etkisi söz konusudur. Karı koca arasındaki sevgi veya karmaşanın niceliği, anne babanın ayrılması veya birlikte yaşaması, çocukla olan ilişkinin niteliği, ona yapılan kılavuzluk, çocuğun hayattaki aksiyonunda son derece önemli etkileri bulunmaktadır. Bu bakımdan çocuğun korunması ve desteği, ahlakı, psikolojik sağlığı, nitelikli zaman, yaşamı hakkında sağlam karar mekanizması geliştirme, sağlıklı bir diyalog, duygusal anlamda doyum, maddi ve manevi anlamda

gereksinimlerini karşılayabilme her anne babanın sorumlulukları arasındadır (Canel, 2012: 60-61).

Çocuğunu sağlıklı ve mutlu bir şekilde yetiştirmenin yollarını arayan anne baba, etkili ebeveyn modeline sahiptir. Bu modelde, karı koca arasında iş birliği hâkimdir. Çocuklarla ilgili görev ve yetkilerde eşit sorumluluklar vardır. Çocuk yükümlülüğü tek bir ebeveyne ait değildir. Çocuklarıyla ilgili her anlamda kendilerini eğitir, çocuklarının hislerini dinlemeyi bilirler. Koşulsuz sevgi prensibini hayatın her alanında uygulamaktadırlar (Canel, 2012: 62).

### 2.2.4.5. Ailenin Çocuğun Gelişiminde Yardımları

Bilişsel seviyesi yüksek bireyler, çocukların ruhsal sağlığını korumayı ve kendini gerçekleştirmeleri için imkânlar sunmayı amaç edinmiştir. Bilişsel anlamda belli bir yol almış ebeveynler, çocuklarıyla ilgili şunları yapmaya çalışırlar (Yavuzer, 1993: 126-127).

- Çocuğun kendisini her anlamda güven içinde bulacağı bir aile ortamının sunulması
- Her bireye öz değer kazandırma
- Çocuğun bağımsız bir varlık olduğunu benimseme
- Her çocuğu koşulsuz kabullenme, koşulsuz sevme ve anlama
- Çocuğun gelişim dönemini yakından takip edip, ilgi ve yetenekleri ölçüsünde gerekli ortam sunma ve olabilecek engellere karşı önlemler alma
- Akademik ve toplumsal yaşamda başarılı bir birey olması için çocuğun yeteneklerini keşfetmesi için yardımcı olma
- Çocuğun karar mekanizmasını geliştirip, kullanmasına olanak tanıma
- Çocuğun yaşamla ilgili karşılaştığı problemlerine çözüm yolları arama ve çocuğa kriz yönetimi konusunda rehberlik etme
- Toplum içinde kurallara uygun ve kabul görmüş bir birey olması için rol model olup rehberlik etme

- Toplum içinde refah bir yaşam için gerekli olan öğretilerin bilinçlendirilmesinde yardımcı olma

### 2.2.5. Yaşam Doyumu

İlk olarak 1961'de Neugarten tarafından herkesin bilgisine sunulan "yaşam doyumu" mefhumu, sonraki süreçlerde de birçok araştırmacının üzerinde çalıştığı bir kavram olup konuyla ilgili yapılan çalışmalara ilham olmuştur (Özer, 2001: 29). Yaşam doyumunun içindeki doyum kavramı ele alındığında doyum; temel yaşamsal, sosyal ve güvenlik ihtiyaçları gibi temel ihtiyaçların giderilmesi sonucunda organizmada zihinsel ve duygusal anlamda uyumun oluşması olarak tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012: 676). Yaşam doyumu ise ihtiyaçlar ile elde olan imkânların karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durumu, bireyin umduğu ve içinde bulunduğu durumla kıyaslama neticesinde ortaya çıkan sonuç olup bireyin tüm hayatını etkileyen kavramdır (Yoltaş, 2007: 15).

Yaşam doyumunu ayırt etmek adına Neugarten vd. bir takım ölçütler belirlemişlerdir. Yaşamın akışındaki olaylardan haz alan, yaşamda bir gayesi olan, yapılan her davranışın sorumluluğunu alan, amaçlarına sahip olma noktasında inancını geliştiren, benlik algısı pozitif yönde olan, artı ve eksilerinin farkında olup kendini kabullenen, yaşama karşı pozitif bakış açısını içselleştiren vb. kriterlere sahip bir birey, yaşam doyumunu elde etmiştir diyebiliriz (Neugarten, Havighurs ve Tobin, 1961: 137).

### 2.2.6. Aile Yaşam Doyumu

Kişinin hayata gözlerini açtığı andan itibaren içinde bulunduğu, ona yaşamını devam ettirmesi için bakımın ve desteğin verildiği, toplumdaki değer, ahlaki yargılar ve sosyalleşmenin temellerinin atıldığı yer, ailedir (Bayer, 2013: 102). Aile, üyelerinin fonksiyonlarını aktif şekilde karşılayarak ve içinde bulunduğu topluma uygun bireyler yetişmesine destek veren, emek harcayan ilk çevredir (Dil ve Bulantekin, 2011: 18). Dolayısıyla aile, toplumdaki değer yargıları, kuralları ve toplumsal yapılar içerisindeki sosyalleşmeyi en yoğun yaşayan yapılardan biri olarak kabul

edilmektedir (Bayer, 2013: 103). Bunun yanı sıra, aile üyelerinin duygusal bağlamda şekillenen ilişkileri, üyelerine çeşitli sorumlulukları yüklemesi, bireylerini şekillendirici özelliği ve kendine özgü kurallarla çevrili olması da hemen her aile tipinde görülen ortak özelliklerden bazıları olarak sayılabilmektedir (BASGM, 2010: 27).

Aile sistemi fonksiyonları devam ederken aile üyelerinin mutlulukları ve hayatlarının anlamlı şekilde devam ettirmeleri önem taşımaktadır. Çünkü aile üyeleri, şahsiyetlerini oluştururken, bir yandan da bulundukları ortamdan almış oldukları doyum ile hayatlarına şekil vermektedirler (Dağlı ve Baysal, 2016: 1251). Yapılan araştırmalarla, ailede üyeler arasında etkili bir iletişim bağının olmasının ailedeki sorumlulukların ve rollerin yerine getirilmesinin, her durumda herkesin işbirliğiyle hareket etmesinin, kişilerin psikolojik olarak doyumlarını etkilediği ortaya koyulmuştur (Terry ve Kottman, 1995: 261).

Yaşam doyumunun alt kategorilerinden biri olan aile yaşam doyumuyla ilgili kavrama ilk olarak 1976 yılında birkaç araştırmacının çalışmalarında rastlanılmıştır. Bu bağlamda aile yaşam doyumu, ailedeki üyelerin belli başlı yönleri ve aile yaşamı ile ilgili fikre sahip olunması, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim sonucunda ortaya çıkan duygusal havayı kapsamaktadır (Barraca, Yarto ve Olea, 2000: 98-100). Aile yaşam doyumuyla ilgili toplumun temel yapı taşı olan aile kurumu içindeki var olan duygusal atmosferdir, diyebiliriz. Aile içinde var olan iletişim ile birlikte ortaya çıkan duygusal hava, bireyin her konudaki gelişimini desteklemektedir. Bireyin çevresine karşın tutumlarını, davranışlarını ve düşüncelerini etkileyip, aile içinde doyuma ulaşan bireyin yaşamdan da doyum almasını aile yaşam doyumu sağlayabilmektedir. Bu bağlamda aile içerisinde egemen olan duygular, ailede yaşayan bireylerin hem birbirlerinden aldıkları hem de yaşamdan aldıkları doyumu etkilemektedir. (Çalışkan, Özbay ve Toker, 2017: 2-6).

### 2.2.7. Aile ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Sağlıklı aile çatısı altında bulunan ve iyi aile ortamında yetişen bir kişi için aile yaşam doyumuna ulaşmıştır, diyebiliriz. Aile üyelerinin aynı mantaliteye sahip

olmasından, birbirlerine inanma duygusundan, karşılıklı bağlılık ve paylaşımlarından bahsedilen bir ortamda sağlıklı aile yapısına sahip bireylerin varlığı söz konusudur. Bu aile yapısının içinde bulunan bireyler birbirlerinin denetiminden ziyade herkes kendi denetimini kendisi sağlamaktadır. Ailedeki bireyler yaşına göre özgür düşünmenin ne olduğunu ve bunu nasıl eyleme dökeceğini öğrenmektedir. Her bir üye bir diğerini faydalı işler yapmak, olumlu davranışlar sergilemek için destekler ve cesaretlendirir. Ortaya çıkan problemlerde saldırganlık ve suçlama yerine çözüm odaklı yaklaşım hâkimdir. Çocuğun kendi hayatını şekillendirecek fikirler ve teoriler üretip geliştirilmesine önem verilir. Bu tarz yaklaşıma sahip olarak yetişen genç önce kendisine sonra başkalarına karşı güven duygusu kazanır. Bu atmosferde yetişen bireyin aile yaşam doyumuna ulaşması kaçınılmazdır, diyebiliriz. Bunun yanı sıra kötü aile ortamı dediğimiz sağlıksız ailelerde gösterilen tutumlardan dolayı çocuk kendisini bir yetişkin ve birey olarak algılayamaz, özerk düşünce yapısını geliştirip, sağlıklı bir şekilde özgür davranışlar sergileyemez. Kötü aile ortamında bulunan çocuk ailede doyuma ulaşamadığı için aileden uzaklaşma yoluna gider. Bu uzaklaşma fiziksel olarak gerçekleşebileceği gibi ruhsal olarak da gerçekleşebilir (Köknel, 2011: 45-47).

### 2.2.8. Aile Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Ailedeki üyelerin her birinin yaşam doyumları, ailenin içindeki bireylerin yaşam kalitesine de tesir etmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016: 1251). Aile yaşam doyumuna etki eden etmenler arasında cinsiyet faktörleri, iş yaşamı, eğitim deneyimi, toplumsal ilişkiler olarak ele alınmıştır (Aykaç, 2019: 7).

#### 2.2.8.1. Cinsiyet Faktörleri

Birey yaşam serüveninde bir yandan toplumsallaşma yolunda ilerlerken bir yandan da cinsiyetiyle ilgili özelliklerini tanır. Cinsiyetiyle ilgili özelliklerini tanıyan birey, kendini keşfedip cinsiyet özelliklerine göre davranış kalıpları geliştirmeye başlamaktadır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010: 657). Kimliğini toplumda belirlemeye çalışan birey, kendi cinsiyet özelliklerine elverişli davranışlar geliştirmektedir. Bu

döngüde olan birey, kadın ve erkek cinsiyet kalıplarını kendi içinde bulundukları topluma göre uyarlamaya çalışmaktadır (Dökmen, 2018: 81).

Genel yaşam doyumuyla ilgili cinsiyet faktörü göz önünde bulundurulan bir takım araştırmalara göre kadınların erkeklere nazaran yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baş, 2011: 80; Köker, 1991: 23). Yapılan bazı çalışmalarda kadınlarda yaş faktörüyle beraber evlilikten alınan mutluluk, meslek ile ilgili pozisyon, fiziksel olarak sağlıklı olma, ekonomik tatminkârlık gibi etmenler ruhsal olarak iyilik halini sağlarken, yaşam doyumunu etkileme noktasında vurgu yapılan etmenler olarak görülmektedir (Freudiger, 1983: 216; Kılıçaslan, 2012: 60).

#### 2.2.8.2. İş Yaşamı Faktörleri

Aile yaşam doyumu ile ailedeki bireylerin iş doyumu üzerinde yapılan araştırmalarda, çalışma yaşamının içerisinde refaha ulaşan bireylerin, yaşamdan doyum alabileceklerini vurgulamaktadır. Yapılan bu araştırmalarda, başta bireylerin iş ve aile hayatlarındaki sosyal, hukuksal, bilimsel, ruhsal ve iktisadi gibi faktörlerin, bireylerin yaşamdan aldıkları hazzı etkilediği görülmektedir (Adams ve King, 1996: 412; Efeoğlu ve Özgen, 2007: 238). Yapılan araştırmaların ışığında iş yaşamı aile hayatındaki doyum için önemli faktörlerdendir, denilebilir.

Çalışma yaşamındaki koşullar, bireylerin iş hayatında doyuma ulaşmasına olanak sunmakla birlikte aile hayatlarında da belli bir doyuma ulaşmaları için imkân vermelidir (Zedeck ve Mosier, 1990: 241). Aile üyeleri arasında çalışan birey, aile yaşamında dengeli ve tutarlı düzeyde doyum alamadığında, iş yaşamındaki doyum seviyesini arttırmaya yönelik eylemsel faaliyetlerde bulunabilir. Bu durum elbetteki aile içerisinde yaşayan bireyin, sağlıklı olarak ailesine vakit ayıramamasına zemin oluşturmaktadır (Greenhaus ve Beutell, 1985: 80; Lobel, 1991: 510; Jones ve Butler, 1980: 370).

Yapılan araştırmalar neticesinde çalışma hayatında duyulan memnuniyet, iş yaşamındaki koşulların yeterli ve dengeli düzeyde olmasının sonucu duyulan tatminlik gibi nedenler bireyin ailesi içinde de belli bir doyuma ulaştığını

göstermektedir. Bunun yanı sıra ailede belli mutlulukta olan bir kişinin de doğrudan iş hayatında başarılı ve üretken biri olduğu görülmektedir (Büber, 2017: 60; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005: 803).

#### 2.2.8.3. Eğitim Deneyimi Faktörleri

Bireyin şahsiyet oluşumunda son derece etkili olan bir diğer alan eğitimdir. Her insanın içinde var olan gizil gücün ortaya çıkması için ilk eğitsel tecrübelerini yaşadığı yer aile ortamıdır. Aile üyelerinin kişilik gelişimi ve bazı noktalarda deneyim sahibi olmaları için ebeveynlerin kendi eğitim seviyelerini yükseltip değişim ve gelişime açıklık göstermeleri gerekmektedir (Özel ve Zelyurt, 2016: 12). Son zamanlarda dünya çapında ebeveyn eğitiminin önemine fazlaca vurgu yapılmıştır. Bu bağlamda daha sağlıklı bireylerin gelişimi noktasında ebeveynlerin eğitilmesindeki hassasiyet ve bilinçlenme artmıştır (Çağdaş ve Seçer, 2004: 76). Yapılan birçok araştırmada ebeveynlerin eğitim düzeylerindeki kalite ile ailedeki üyelere karşı daha tutarlı ve sağlıklı tutumlar sergilediği gözlenmektedir (Aydoğdu ve Dilemken, 2016: 570; Özyürek, vd., 2019: 325).

#### 2.2.8.4. Toplumsal Alandaki Faktörler

İnsan toplum içinde yaşamını sürdüren sosyal bir varlıktır. Sosyal olan bireyin dostları, kan yoluyla bağlı oldukları, konut olarak birbirine yakın oturdukları, iletişim kurduğu kişiler yaşamda belli bir doyuma ulaşmada toplumsal destekleyicilerdir (Hollar, 2003: 100). Ebeveynlerin sosyal ilişkileri, iletişimdeki sağlıklı olma halleri, çeşitli aktivitelerin içinde yer almaları yaşam doyumu açısından kendilerine pozitiflik kazandırmaktadır (Kabasakal ve Uz Baş, 2013: 32). Bireyin ruhsal olarak gereksinimlerini karşılaması ve belli bir tatmin duygusuna sahip olması toplumsal kuruluşlara üye olmasıyla da ilgilidir. Bireyin toplumsal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla kendisinde oluşan yeterlilik duygusu, karar mekanizmasını geliştirme, çevresiyle temasını güçlendirerek hem ailesiyle hem de yaşamın içinde belli bir doyuma ulaşmada etkili olmaktadır (Sheldon ve Ryan, 1996: 31). Bu bağlamda annelerin ve babaların toplumsal çevre ile teması, kazanmış olduğu

tecrübeleri, çocuklarının da yaşamda sağlıklı ilişkiler kurarak belli bir doyuma ulaşmasını sağlamaktadır (Evirgen, 2010: 141).

## 2.3. Duygusal Özerklik Kavramı

Bu bölümde bağlanma, özerklik kavramı, ergenlikte özerklik gelişimi, aile ve özerklik ikilisi, özerkliğin alt boyutlarından olan duygusal özerklik kavramı araştırmalar çerçevesinde ele alınıp incelenmiştir.

### 2.3.1. Bağlanma

Yaşamın ilk yıllarında çocuğa bakım veren kişiyle kurulan temasın kalitesi hayatın ilerleyen dönemlerindeki bağlanmaya şekil vermektedir. Bağlanma çeşitlerinin oluşma evresinde anne baba kişinin yaşamında kilit noktaya sahiptir. Çocuğa bakım veren kişi, ihtiyaçları karşılama noktasında hassas ve dengeli bir tavır sergileyerek güvenli bağlanmayı gerçekleştirmiş olur. Çocuğun gereksinimlerine cevap verildiğinde sadece bedensel ihtiyaçlarının karşılanması söz konusu değildir. Hem bedensel hem de ruhsal açıdan da ihtiyaçları gözlenip dikkate alınmayan çocuklar güvensiz bağlanma geliştirirler. Güvenli bağlanmayı gerçekleştiren çocuklar kendilerine de çevrelerine de yeterli ve gerekli ölçüde güvenirler, diğerleriyle kurdukları ilişkide yapıcı tutum sergilerler, kendilerini değerli buldukları için ilişkilerinde bir diğerinin duygu ve ihtiyacını gözetip insanları daha değerli bulurlar, davranışları konusunda ise daha özerk yaklaşımlara sahip olmaktadırlar. Güvensiz bağlanmayı gerçekleştiren çocuklar ise bağlanma sürecinde yok sayıldıklarından kendilerini çok da değerli ve özel bir varlık olarak göremezler. Hem kendilerine hem de kendileri dışındakilere daha az güvenmelerinden kaynaklı toplumsal alandaki ilişkilerinde sıkıntılar yaşayarak özerklik konusunda da kendilerini sağlıksız bir şekilde geliştirdikleri görülmektedir (Bowlby, 2018: 25-31; Karabacak ve Demir, 2016: 273; Thompson, 2006: 116-120).

Bedensel gelişimini tamamlayan bireyin bağlanma tutumu çocukluk çağındaki bağlanma tutumunun devamı niteliğindedir ancak ergenlik süresince anne babaya bağlanma şekli değişkenlik göstermektedir (Bowlby, 2018: 265). Ergenliğin

beraberinde gelen bağımsızlık arzusunun şiddeti, aile iklimi sağlıklı olan ortamlarda çözüme varılırken sağlıksız aile ikliminde bulunan ergen baskı altına alınarak bağımsızlık arzusu görmezden gelinmeye çalışılır. Ergen bireye, despot tutumlar sergilenerek karar mekanizması geliştirilmesine müsaade edilmediğinde, ilerleyen yaşlarda da sağlıklı özerk davranışlar sergileyemedikleri görülmektedir. Bağımsızlık arzusunun son derece arttığı ergenlik döneminde bireye tamamen serbestlik verme ya da tamamen baskıcı tutum döngüsüne girdirme yaklaşımının sonuçları sağlıksız olacaktır. Ebeveynin, belli başlı öngörüleriyle bireyin karar verebileceğini düşündüğü mecralarda özerklik tanıması gerekmektedir. Zamanla kontrol mekanizması gelişen ergenin bu alanının genişletilmesi en yerinde davranış olup sağlıklı sonuçlar verecektir. Sağlıklı güvene dair bağlılığın ergenlere dayanak olduğu, yaşamın karmaşasını ve streslerini anlayıp yorumlamada yardımcı olduğu görülmektedir (Aydın, 2016: 186-188).

### 2.3.2. Özerklik ve Alt Boyutları

"Autos" ve "Nomos" Latince kelimelerindeki öz ve yönetim ikilisinden oluşmaktadır. Bireyin davranış biçiminde kendi kendini yönlendirmesine, belirlemiş olduğu davranışlarını düzenlerken yararlı bulmadığı fikirlerin etkisinde kalmadan tercihlerini kendi özgür iradesiyle yapmasına, ahlaki anlamda kendi ölçütlerini oluşturabilmesine, inandığı değer yargılarına uygun tavır sergilemesine, dış etkenler olmadan kendi kendisini yönetebilme algısına özerklik denilmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 1585). Pek çok kuramcıya göre hızla değişen dünyada değişim ve gelişim sürecine bireylerin uyum sağlayabilmesi, bilgi kanallarının açık olması ve bu bilgi sürecine ahenk sağlamaları için belli sorumlulukları üstlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yaşamsal döngünün ana tabanında yer alan özerklik kavramı gelişim kuramcılarının üzerinde hassasiyetle durduğu önemli bir kavram olarak gündeme gelmektedir (Özdemir ve Çok, 2011: 157-159).

Bireyin gelişim süreçleri ayrı kategorilerde ele alınıp incelenmektedir. Sekiz kategorinin ilk aşamasında bebeklik dönemindeki ilk temel unsur, güven duygusudur. Kendisini güven içinde hisseden bir bebek çevreye karşı da aynı güven duygusunu sürdürecektir. Bu güven duygusu gelişim döneminin ikinci aşamasında

kendisini gösterip özerklik alanına katkı sunmaktadır. Bu ikinci aşamadaki gelişim dönemi, yaşamın iki ya da üçüncü yıllarına karşılık gelmektedir. Özerklik asıl olarak bu dönemde varlığını göstererek gelişim sürecine başlangıç yapmaktadır. Ebeveynler bu dönemde çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda bilinçli hareket ederlerse çocuktaki özerklik kavramı olumlu yönde gelişim gösterecektir. Özerklik, bireyleşme yolundaki süreç, duygusal olarak bağımsız olma isteği ve ebeveynden bağımsızlaşma arzusudur (Erikson, 1968: 115-135). Özerklikle ilgili yapılan kimi tanımlarda çocukken kendi başına yetememe durumundan kurtulmaya dikkat çekerken kimi tanımlarda ise bir maksat doğrultusunda hareket etme, kendi eylem ve biliş seviyesini düzenlemeye vurgu yapmaktadır. Son yıllarda ise birçok tanım bir araya getirilerek özerkliğe farklı bir bakış açısı sunulmuştur. Bu bakış açısına göre özerklik, aileye olan bağın sürmesiyle birlikte bireyin kendini yaşama dair güdülemesi ve bu yönde hareket etmesi olarak tanımlanmaktadır (Collins, Gleason ve Sesma, 1997: 100).

Literatüre bakıldığında özerkliğin alt boyutları farklı şekillerde ele alınmıştır. Ancak Steinberg özerkliğin alt boyutlarını duygusal, davranışsal ve değer özellikleri olarak ele almıştır (Deniz, Çok ve Duyan, 2013: 355). Değer özelliği, kendisi dışındakilerinin istek ve beklentileriyle örtüşmek için baskılara sıradan bir şekilde direnmekten ziyade, ergenlerin değerlerle ilgili her alanda düşünüp hareket etmeleri olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal özerklik, bireyin davranışları üzerinde kontrol mekanizmasını kendisinin geliştirmesi, desteklenmesi gereken zamanlarda uygun kişilerden yardım istemesi olarak tanımlanmaktadır. Ergenin özgür iradesini yaşama geçirerek kararlar vermesi, gerçekçi hedefler belirleyip o hedeflere doğru yürümesi, gücünün yetemediği durumlarda işbirliği içine girmesi gibi kavramlar davranışsal özerklikle ilgilidir (Steınberg, 2013: 333-340). Duygusal özerklik ise bu çalışmanın ikinci değişkenini kapsamaktadır. Bu çalışma kapsamında sadece "Duygusal Özerklik" ele alınıp ilerleyen sayfalarda detaylandırılacaktır. Konuyla ilgili kısa açıklamada bulunulduğunda duygusal özerklik, ergenlerin ebeveynlerinden ve çevresinden duygusal olarak ayrışması olarak ifade edilen süreci kapsamaktadır, denilebilir (Deniz ve Bakioğlu, 2017: 1119-1120).

### 2.3.3. Ergenlikte Özerklik Gelişimi

Ergenlik döneminde hızlı gelişen ve değişen bedensel artış, bilişsel değişiklikler, toplumdaki temasın daha fazla artması ve sorumlulukların yerlerini değiştirmesi ile birlikte özerklik alanında da son derece büyük artışlar gözlemlenmektedir (Deniz ve Bakioğlu, 2017: 1119). Bu bağlamda, özerklik gelişiminin en kritik olduğu yaşam periyodunun ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir. Ergenler için özerklik alanındaki gelişim bedensel, ruhsal ve duygusal bakımdan olgunlaşmanın bir parçası olup yaşam periyodunda çok önemli bir yere sahiptir. Gelişim çağında olan ergenin özerklik alanının anlaşılması, onların sağlıklı ve daha güçlü adımlarla toplum içine katılmalarını sağlamaktadır (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001: 580-587).

Ergenlikte özerklik gelişimiyle alakalı farklı türden yaklaşımlar ve bunlardan kaynaklı olarak farklı açıklamalara yer verilmiştir. Özerlik gelişimiyle ilgili ilk zamandaki fikirlerde görülmektedir ki, özerkliğin elde edilmesi aileden ayrışmaya bağlanmıştır. Bu fikrin ardından özerklik, aileden kopma meydana gelmeden kişinin bireyselleşmesi ve bunun farkına varması olarak ifade edilmiştir ancak günümüzde ise aile ile yakın bağların dengeli ve tutarlı bir şekilde devam etmesiyle de özerkliğin gerçekleşeceği vurgulanmıştır. Özerklik ile ilgili çıkan ve ardından gelen fikir psikanalitik bakış açısının sonucu ortaya çıkan fikirlerin ışığında gündeme gelmiştir. Anna Freud'un fikirlerinden etkilenip esinlenenler, ergen bireylerin içinde yaşadıkları aileden uzaklaşma ve ayrışma dönemlerini ele alıp inceleyip özerkliği tanımlandırmaya çalışmışlardır. Freud'un tanımlaması incelendiğinde görülmektedir ki, özerklik aile bağlamından ve denetiminden kopmadır. Başka bir psikanalitik kuramcı olan Peter Blos ise aile bağlamından kopuş yaşamadan ergenin bireyselliğini elde etmesi olarak özerklikten bahsettiği görülmektedir (Özdemir ve Çok, 2011: 154).

### 2.3.4. Aile ve Özerklik

Ailenin sosyalleşme niteliği, ebeveyn davranımları, çocuk yetiştirme yöntem ve teknikleri, ailedeki üyelerin ruhsal yapısı, kişilik özellikleri gibi etmenler aile içinde

yetişen çocuğun gelişimini son derece etkileyen önemli parametrelerdir. Çocukta özerklik duygusunun gelişimi de bu parametrelerden ayrı konumlandırılmamalıdır (Lüle, 2002: 25). Ergenlerle irtibat halinde olan anne babalar, birbirleriyle taban tabana zıt olan kavramlarla kendilerini uğraşırken bulabilirler. Anne baba, bir yandan özerklik gibi istekleri ve arzuları olan ergenin bir yetişkin olmadığı düşüncesiyle denetleme ve kontrol etme isteğini dengelenmeye çalışmalıdır (Santrock, 2019: 389). Bu bağlamda çocuğun bakım ve korumasının gerçekleştiği aile kurumunda çocuğun özerklik gelişimi de son derece önemli bir ihtiyaç olarak gündeme gelmektedir.

Çocuk eğitiminde baskıcı ebeveyn tutumu, tamamen serbestlikten yana olan davranış şekillerinin yanında güvence altına alma anlamında güçlü ebeveyn denetiminin de var olduğu bilinmelidir. Ancak bu tür bir ebeveyn denetimi daha çok eğitim almış aile ortamlarında söz konusudur. Boyun eğdirme düşüncesinden uzak, özerkliğe ruhsat veren ebeveyn denetimindeki düşünceye sahip aileler özerkliğin çocuğun kendilerinden ayrılmaya iten bir etken olarak görmekten ziyade, aileyle toplumsal ilişkiler arasında bir köprü görevi olarak algılamaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 2016: 218). Ergenlik döneminde çocukların bağımsız davranma yönelimlerini anlayıp destekleyen ailelerin tutumu sağlıklı anne baba tutumu olarak nitelendirilmektedir. Bağımsız bir şahsiyet örüntüsü geliştirmenin manasını ve önemini iyi kavrayan aileler, ergenin birey olma yolculuğunda yanında olarak bağımsız hareket etme yönelimlerindeki artışı, olması gereken olağan bir durum olarak karşılamaktadırlar. Bu ebeveynler, ergen olan bireyi tamamen başıboş bırakmış değillerdir. Bir yandan onların içinde bulunduğu olayların gelişimini izlemeyi devam ettirirken, diğer yandan da onların bağımsız davranmaya karşı yönelimlerini hem onaylayıp hem de desteklemektedirler (Bakırcıoğlu, 2012: 113). Elbette ergenliğin ilk zamanlarında bir ergenin, yaşamın tüm döngülerini bilip buna uygun yargı geliştirmesi söz konusu değildir. Burada önemli olan ergen özerklik için gayret gösterirken bilinçli bir ebeveynin, yerinde kararlarda kontrol merkezinden çıkıp ergenin yeterince hâkim olmadığı durumlarda karar verirken ona yol arkadaşlığı eşliğinde rehberlikte bulunmasıdır. Bu süreçten geçen ergen artık karar verme mekanizmasını olgunlaştırmaya yavaş yavaş başladığı düşünülmektedir (Santrock, 2019: 389).

### 2.3.5. Duygusal Özerklik

Toplumun her ferdi toplumsal yaşamına içinde bulunduğu aile ile başlar. Ailenin bakımı ve desteği ile çocuk duygu yönünden hayata hazırlanır. Çocuğun yaradılışında var olan akıl yürütme ve karar verme mekanizması aile aracılığıyla çocuğa öğretilip farkındalık kazandırılır. Bu farkındalık kazandırma yolculuğunda üzerine çok fazla sorumluluk düşen aile, kendisini çocuğa adayarak farklı yetenek ve beceriler kazandırır. Bu yetenek ve becerilerden bir tanesi de çocukların duygusal olarak ihtiyaç ve beklentilerini ailede beslemek ve eğitmektir (Nirun, 1994: 56-58). Bebeklik döneminden yetişkinliğe giden yol haritasında sadece zaman dizini açısından değil birey olma açısından da kişinin duygusal ve zihinsel yönden kendini geliştirmesiyle birlikte olgunlaşmaya ihtiyacı vardır (Geçtan, 1993: 32-33).

Türkiye'de, büyük çoğunlukla insanların kendi istek ve beklentilerinden ziyade çevresindeki kişilerin beklentilerinin daha önemli olduğu, insanların tek başına ihtiyaçlarını giderme konusunda yeterli olunmadığı düşünülmektedir. Bilhassa örf ve adetlere daha bağlı ortamlarda yetişen kişilerin karar mekanizmalarının yakınları olduğu, yaşamla ilgili kritik kararlarda bile kişinin kendisinden ziyade büyüklerin belirleyici olduğu söylenilmektedir. Bu şekildeki bir gelenek içinde yaşayan bireyin toplumsal hayatla ilgili özerkliğinden bahsedilebilmesi için kişinin bazı şeyleri fark etmesi gerekmektedir. Böylesi bir ortamda yetişen biri karnını doyurma gibi fiziksel ihtiyaçlarını kendi başına giderirken, eş seçimi gibi yaşamı etkileyen ciddi konularda kendi kararlarına değil aile büyüklerinin kararlarına kulak verirler (Özdemir ve Çok, 2011: 152). Bu tarz kişiler zaman dizini açısından olgunlaşmış, bilgi açısından aydın olsalar bile bebeklik dönemlerindeki varoluş şeklini yaşamlarında devam ettirirler. Böyle bir birey uyumlu kişilik örüntüsünden yaşamı boyu mahrum kalır (Geçtan, 1993: 32-33). Ancak her çocuk aileye boyun eğme davranışı sergilememektedir.

Özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde bireyler, bağımsızlıklarını kazanmak için uğraşmakta ve karar alma süreçlerinde kendilerinin aktif olmalarını istemektedirler. Bu aktif olma durumu ve bağımsız olma isteği genel anlamıyla "özerklik" olarak ifade edilmektedir (Özdemir ve Çok, 2011: 152). Kendi kendini

idare etme kavramı olarak da ifade edilen özerkliğin alt boyutlarındaki duygusal özerklik kavramı ise aileye şuursuz duygu ve eylemlerle bağlanmamayı vurgulamaktadır. Ergenlerin büyüyüp bireyselliklerini elde etmesiyle birlikte ebeveynlerinden duygusal olarak ayrılıp çocukken var olan bağımlılıklarından uzaklaşarak birey olmayı başarmaları şeklinde tanımlanan kavrama duygusal özerklik denir (Karadayı, 1998: 12; Steınberg, 2007: 331).

Noom'a göre duygusal özerklik, kişinin en yakınında bulunanların isteklerinden ziyade kendi istek ve beklentilerini doğru tanımlama ve anlamlandırmasıyla kazanılabilir. Duygusal özerklik, kan yoluyla bağlı olunan ve yaşama gözler açıldığı andan itibaren içinde bulunulan aile ile aradaki sıkı ilişki ve temasın ergenlik süreciyle birlikte değişime uğrayarak başka bir yön geliştirip bağımsızlığı ifade etmektedir. Çocukken kaygı ve üzüntü anında ilk olarak yapılacak hamle ebeveyn yanına gitmek iken ergenlikle birlikte bu durum değişikliğe uğramaktadır. Çocukken anne babayı imparator olarak gören ergen artık ebeveynini kahraman olarak görmekten çıkarıp, normal bir insan olarak görmektedir. Duygusal özerklik kavramını yaşamına yansıtan ergen bireyde önce kendisine sonra da çevresine karşı sorumluluk bilincinde olduğu, çevreden gelen her türlü baskıya karşı kendini koruyabilecek donanıma sahip olduğu, üstün niteliklerin toplandığı varlık olarak ebeveynini görmekten vazgeçip anne babasının artık normal bir insan olduğu düşüncesi görülür. Bu bağlam noktasında ergende, herhangi bir nesne ya da kişiye bağımlı olmaktan uzak, kendine güveni gerçekleşmiş bir şekilde bireyleşme görülür (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001: 580-587).

#### 2.3.5.1. Duygusal Özerklik Alt Boyutları

Literatüre bakıldığında duygusal özerklik kavramının alt boyutları 4 madde ile ele alınmaktadır:

- Ebeveyni Mükemmelleştirmeme: Bu madde duygusal özerklik kavramının ilk basamağıdır. Ergenlik süreci içerisindeki bireyin, çocukluğunda var olan anne baba imajından vazgeçmesidir. Çocukken mükemmel görülen anne babanın da artık hatalar yapabileceği ve anne

babadan farklı bir birey olduğu bilincinin geliştiği dolayısıyla fikir ayrılıklarının da olabileceğinin algılanmasıdır (Steinberg, 2013: 333-340).

- Birey Olma Süreci: Ergen bireyin yaşamla ilgili aksiyonlarına karşı sorumluluk bilincinin içine girmesidir. Ergen bireyin bu sorumluluk bilinciyle hareket edip gerektiği kararları alma noktasında aile olumlu anlamda destek verirse, ebeveyn ve ergen arasında sağlıklı bir iletişim olmaktadır (Steinberg, 2013: 333-340).
- Bağımsız Davranma: Çocukken anne babaya olan tutku ve hayranlık derecesindeki bağlılığın, ergenlikle birlikte yön değiştirmesidir. Eğer çocukluktaki bağlılığı sürdürmeye çalışırsa birey olma yolundaki engellere takılmış olur. Böylece bir problemle karşı karşıya kaldığında krizi yönetme becerisini geliştirmek yerine anne babaya sığınan yetişkin görünümlü çocuk bir olacaktır (Çoban, 2013: 369).
- Bir Birey Olarak Anne Baba: Ergenin, anne babayı kahramanlık rolünden ayrı tutarak sadece anne baba rolüne göre algılamasıdır (Tatar, vd., 2019: 41).

Bu bağlamda, duygusal özerkliği ile bütünleşen fertler duygusal anlamdaki gereksinimlerini ebeveynlerine ve çevrelerine gerektiği zaman gerektiği kadarıyla yansıtırlar. Bireyin elde ettiği duygusal anlamdaki özerkliği özgürleşmesini, kavrayış kabiliyetinin artmasını, ebeveynine karşı çocukluğundaki bağımlılığından sıyrılmasını sağlayarak toplum içinde bir birey olarak yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır (Steınberg, 2007: 335-339). Kendilerine sunulan destek ve rehberlik sayesinde özerk bireyler olarak olgunlaşmış bir şekilde hayatta varoluşlarını sergilerler. Bu konuda yetersizlik gösteren ebeveynin çocukları ise kronolojik olarak yetişkin olduklarında çocukken doyurulmayan ihtiyaçlarını başkalarından ya da başka şeylerden doyurmaya çalışırlar (Geçtan, 1993: 32-33).

#### 2.3.5.2. Ayrışma ve Bireyleşme

Ergenlik sürecinin içinde ergen, ebeveyninden aşama aşama ayrılıp çocukluğundaki bağımlılıklarından kurtularak birey olma sürecini tamamlamaya çalışmaktadır. Bazı

kuramcılar tamamlanan bu süreci ayrışma ve birleşme olarak değerlendirmektedir (Erçevik, 2014: 16).

Anna Freud özerklik gelişiminde ergenin ebeveyninden ayrılmasını, oidipal dönemdeki duygularla başa çıkmak için olduğunu belirtir. Psikanalitik kuramcılar bunu ayrışma kavramı olarak ele alıp değerlendirirken ergenin yaşamda kendi sorumluluklarını alıp kendini yönetebilmesi için gerekli görmektedirler. Bu bağlamdan hareketle özerklik gelişiminin ayrışma kavramından kendini yönetmeye doğru bir varyasyon içinde ele alındığı görülmektedir. Bağımsızlık ve özgür iradeye karşılık gelen ayrışma kavramı sağlıklı bir gelişim süreci için son derece önemli ve gerekli görülmektedir. Kendi kendini idare etme bakış açısında ise özerklik temel bir ihtiyaç olmanın yanında birey kendini idare ederken gerekli zaman ve şartlarda da diğerleriyle ilişkisini ve iletişimini devam ettirdiği ölçüde sağlıklı bir gelişim gerçekleştirecektir. Psikanalitik kuramcıların ortak bakış açısı şu şekildedir: Ayrışma veya bireyleşme olarak ele alınan özerklik süreci her ne şekilde değerlendirilirse değerlendirilsin asıl vurgulanan şeyin gelişime bağlı bir süreç olduğudur. Bu nedenle ergenin özerkliğini kazanma sürecinde ebeveyniyle yaşadığı kargaşa olağan olup hatta bu sürecin sağlıklı ve başarılı şekilde tamamlanması için gerekli görülmektedir. Aileden bağımsızlığını elde edip bireyselliğini kazanan ergen, bir takım sosyal ilişkilerle kendini desteklemeye çalışmaktadır (Özdemir ve Çok, 2011: 152-160; Steinberg, 2007: 333).

## 2.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Bu bölümde psikolojik sağlamlık kavramının tanımı, boyutları, ergen ve psikolojik sağlamlık ikilisi, psikolojik sağlamlığı açıklayan kuramlar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri ve psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı açısından önemi araştırmalar çerçevesinde ele alıp incelenmiştir.

### 2.4.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı

İnsan hayatındaki olumsuz tecrübelerin izlenimlerinin azaltılmasına yönelik araştırma ve incelemeler her zaman ilgilenilen odak nokta olmuştur. 20. yüzyıla

kadar ruh sağlığı alanında uzman kişiler, bireylerde meydana gelen ruhsal problemleri ele alırken sadece biyolojik ve psikolojik faktörlerin olumsuz etkenlerine yoğunlaşmışlardır. Ancak 20. yüzyılın son yirmi yılına doğru bu konuda farklı bir bakış açısı sergilenmeye başlanılmıştır. Bebekliğinden itibaren yetişkinliğe kadar olan uzun süreç de birçok stresle karşı karşıya kalan çocuklardan azınlıkta olan bir grubun ciddi anlamda duygusal olarak bozukluk ve davranışsal anlamda sorunlar geliştirdiği gözlendi. Elde edilen bu gözlemlerin sonucunda, zorluklar karşısında olumlu uyum ve geliştirici bakış açısı kazandıran sağlamlık kavramını düşündürttü (Werner, 2005: 11). Bu bağlamda, yaşam içerisinde insanın aleyhine yönelik tecrübeler karşısında dayanıklı kalabilmek olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık, son dönemlerde psikolojik destek veren meslek topluluklarının üzerinde titizlikle durduğu ve son derece önem duyulan konu olarak dikkat çekmektedir (Karaırmak, 2006: 129). Psikolojik sağlamlık kavramı İngilizcede "resilience" kelimesine karşılık gelmektedir. Resilience kelimesinin Türkçe karşılığı ise esnek olma hali, sıkıntılı bir durumun ardından normal yaşama çabuk adaptasyon sağlama, zorluklar karşısında dayanma gücü olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2013: 631; Redhouse, 2008: 441).

İnsanlar yaşamlarını sürdürürken birçok olumsuz deneyim ve stresli durumla karşılaşabilmektedirler. Olumsuz yaşam tecrübesi edinen kişilerin, olumsuz durumla karşılaştıkları esnada verdikleri tepkiler ya da baş etme yöntemleri farklılık gösterebilmektedir. Kimi insanlar stresli ve travmatik olaylarla karşılaştığında kaygı düzeyleri artıp depresyon gibi yaşam kalitesini etkileyecek sıkıntılar yaşayabilmektedir. Kimi insanlar ise yaşamış oldukları sarsıcı durumların neticesinde ortaya çıkan ruhsal durumdan kısa sürede kurtulup yaşamının var olan kalitesini elde etmektedir. Bireylerin bu yaşam kalitesine sahip olma arzusu ve yaşanan travmatik ya da stresli olaydan sonra yaşamın ahengine uyum sağlama güçleri, psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade edilmektedir (Doğan, 2015: 93).

Olumsuz yaşam tecrübelerine karşı olumlu uyum sağlayabilmeye karşılık gelen sağlamlık kavramı, çabuk toparlanma, zorluklarla baş edebilme gücü, dirençli olma, esnek davranma, eski aktif duruma dönebilme gibi bir takım anlamlarda kullanılmaktadır. Sağlam kavramı, hızlı bir şekilde iyileşebilen, kendi kendini toparlama gücü olan, esnek olmaya yeteneği olan kişi anlamına gelmektedir (Luthar

ve Zigler, 1991: 6-22). Yaşamlarındaki olumsuz tecrübeler karşısında yıkılmayan, toparlanma süresi uzun sürmeyip kendisini yaşama adapte etmeye çalışan, riskli durumlar karşısında bile başarı gösterebilen kişilere psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler denilmektedir (Masten, vd., 1992: 250). Genel anlamda psikolojik sağlamlık kavramında yıkıcı yaşam şartlarına, stresli ortam ve durumlara, yoksunluk vb. gibi etmenlere dikkat çekilmektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, riskli ve olumsuz yaşam durumlarına karşın, yaşamı daha kaliteli ve başarılı sürdürmek adına bir takım kişisel özellikler geliştirmişlerdir (Çelik, 2013: 222). Ancak psikolojik olarak sağlam olma hali, nadir rastlanan özel yeteneklerden kaynaklanmamaktadır. Normal bir bireyin sahip olduğu orta düzey özelliklere sahip her insanda dayanıklı olma hali söz konusudur (Masten, 2001: 227).

Araştırmacılar sağlamlık alanındaki çalışmaları üç ayrı ekol halinde özetlemişlerdir. Birinci ekol, bireysel ve toplumsal başarı için sağlamlığın fenomenolojik olarak tanımının yapılması ve sağlamlık ile ilgili özelliklerin tanımlanması şeklindedir. Birinci ekole dair araştırmalarda koruyucu etmenlerin gelişim ve güçlük düzeyi arasındaki koruyucu faktör inceden inceye araştırılarak benlik saygısı, kendine yetebilme, destek sistemleri gibi bir takım kavramlar ile çalışmalar yapılmıştır (Richardson, 2002: 307-321). İkinci ekol araştırmalarda evlilik birliğinin sonlanması, ailedeki üyelerden birinde psikolojik olarak rahatsızlık, uzun süre çözüm getirilemeyen müzmin hastalıklar, ekonomik pozisyondaki değişiklikler gibi ruhsal gerilim oluşmasını sağlayan yaşantıların sonrasında baş etme becerileri üzerinde çalışılmıştır (Ungar, 2004: 341-365). Üçüncü ekol araştırmalar ise, sağlamlığı geliştirmeye karşılık önleme ve müdahale araştırmalarını kapsamaktadır (Masten ve Obradovic, 2006: 13).

### 2.4.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

#### 2.4.2.1. Kendini Adama

Psikolojik sağlamlığın boyutlarından olan kendini adama, insanın yaşamda çeşitlilik gösteren konulara karşı geride durmayıp ilgi göstermesi olarak ifade edilmektedir. İnsanın yaşam içerisinde karşısına çıkan bilinen ya da bilinmeyen her türlü duruma

karşı yabancılık çekmek yerine kendisini işin içine katıp o durumu deneyimlemesidir (Kobasa, 1979: 7). Kendini adama boyutu, bireyin bir gaye gözeterek, kendisini olayların gerisinde tutmadan günlük olayların içinde bulunma çabası olarak görülmektedir (Maddi, vd., 2002: 76).

Kendini adama boyutunu yaşamında uygulayan kişiler, kendisine verilen bir görevi sonuna kadar götürme bilincinde olup çevresindeki olaylarda ve ilişkilerde aktiflik sağlayan, yaşamında karşılaştığı her türlü problemle yüzleşebilen kişilerdir (Just, 1999: 17).

#### 2.4.2.2. Meydan Okuma

Meydan okuma boyutu, değişim karşısında gösterilen inancı ifade etmektedir. Bu inanç ekseninde değişim, bireydeki gelişimi cesaretlendiren bir unsur olarak görülmektedir. Meydan okuma boyutunu yaşamlarında gösteren kişiler, karşılaştıkları değişimi düzenleyip uyum sağlayacaklarına ve bu değişim neticesinde gelişim göstereceklerine yönelik algı oluştururlar (Kobasa, 1982: 174). Meydan okuyan kişiler, karşılaştıkları her türlü deneyimden bir şeyler öğreneceklerine inanıp kendilerini motive etmektedirler (Maddi, 2013: 43-51). Meydan okuyan insanlar karşılaştıkları problemleri baş etmeleri gereken sıkıntılı bir durum olarak değerlendirmekten ziyade, bu problemlerin kendileri için yeni hedefler gerçekleştirme ve bu hedeflerin yaşam döngüsü içindeki önceliklerini belirleme gibi önemli durumlar için birer fırsattır (Kobasa ve Pucetti, 1983: 848).

#### 2.4.2.3. Kontrol

Bireyin yaşamındaki olay ve durumların diğer etkenlerden ziyade kendi kontrolü altında bulunduğuna inanması ve gerektiğinde karşılaştığı durumları değiştirebileceğine dair kendisine duyduğu güven, kontrol olarak ifade edilmektedir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987: 55). Kontrol, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları zorluklar karşısında kendilerini eksik görmeleri yerine çaba göstererek içinde bulundukları durumu değiştirmeye dair olan inançtır (Maddi, vd., 2002: 82). Kontrolü hayatlarında odak noktası haline getiren kişiler yaşamlarındaki

değişiklikleri bir tehdit unsuru olarak adlandırıp kendilerini kurban olarak değerlendirmezler. Kontrol mekanizması gelişmiş kişilerin kendileri, yaşamlarında aktif belirleyicidirler (Kobasa, 1979: 169).

### 2.4.3. Ergenlik ve Psikolojik Sağlamlık

Çocuğun sosyal yaşamında ilk olarak bulunduğu yer ailedir. Anne babalar çocuklarının bir birey olarak yetişmelerini sağlarken sosyal olarak gelişimlerini etkileyen toplumsal norm ve davranış kalıplarını, çocuğa karşı sergiledikleri yaklaşımları ve üslupları ile ilgili gelişimlerini birçok yönden etkilemektedirler. Ebeveynler gelişim süreci içinde ve devamında sergiledikleri tutum ve davranışları ile çocuklarına rol model olmaktadırlar. Çocuğun birey olmaya çabaladığı, ilk deneyimlerini kazandığı ve ayırt edici özelliklerinin belirlenmesinde son derece önemli bir yere sahip olan aile iklimi, yaşam boyu olumlu ilişkiler kurabilmeyi ve özerk bir birey haline gelebilmeyi sağlamaktadır (Yavuzer, 2002: 140-165).

Bireyler, içerisinde yaşadıkları topluma uygun değer ve ahlak kurallarına göre gelişimlerini devam ettirirler. Bu gelişim döngüsü ergenlik sürecinde de birçok stresli yaşantıya kapı açmaktadır. Ergenlik Freud ve Erikson gibi kuramcılara göre stres olgularının yoğun bir şekilde gerçekleştiği kritik bir sürece sahiptir. Bu dönemde ergenin yaşadığı değişimler strese yol açtığı gibi stres karşısında gösterilen uyum ve tutum bireyin ileriki yaşamında gelişimini büyük ölçüde etkilemektedir. Bazı ergenlerin bu süreçte problemlerle başa çıkma ve uyum becerisini daha pozitif biçimde kullandığı, stresli durumlarla mücadele edip uyum sağlarken çeşitli stratejilerle problemli durumun üstesinden geldiği görülmekteyken; bazılarının ise problemler karşısında başarılı sonuç sergilemedikleri gözlemlenmiştir. Ergen bireyde gözlemlenen bu farklı tutumlar, psikolojik dayanıklılığın ergenlik sürecindeki önemini göstermektedir (Eminağaoğlu, 2006: 1). Psikolojik olarak bireyin güçlü ve sağlam olabilmesi için bireylerin ailede ve toplumda güven içinde bulunmaları gerekmektedir. Bireyler yaşamlarını devam ettirirken problem ve zorluk karşısında baş etme yetenekleri için yaratıcı ve stratejik tutumlarla güçlenmelidirler (Özen, 2019: 1431).

1970 yıllarında bir grup ruh sağlığı uzmanı, gelişim sorunları ve ruh sağlığından kaynaklı risk altındaki çocuklar üzerinde dayanıklık kavramı üzerinde durup bu kavrama dikkat çekmeye başlamışlardır. Yüksek risk altındaki çevre koşullarına sahip çocuklar üzerinde çalışmalar yapan araştırmacılar, olumsuz yaşam ikliminden kaynaklı deneyimlere sahip birçok çocuğun olumlu uyum sürecinin içinde olduğunu gözlemlemiştir. Yaşam koşullarındaki zorluk ve strese rağmen ayakta durabilen, sağlam, dayanıklı, stres karşısında direnç gösteren ve yenilmeyip mücadele eden bireylerin psikolojik olarak sağlam olduğu görülmektedir (Yates ve Masten, 2004: 521).

### 2.4.4. Psikolojik Sağlamlığı Açıklayan Kuramlar

Psikolojik sağlamlığı ele alıp açıklayan kuramlar arasında iki farklı görüş açısı ele alınıp değerlendirilmiştir. Bir grup psikolojik sağlamlığı, bireyi kendine özgü şekilde tek başına ele alıp incelerken diğer grup ise psikolojik sağlamlığı bireyle birlikte aynı zamanda içinde yaşadığı çevreyi de ele alıp bunun sonucunda ortaya çıkan bir yapı olarak değerlendirmektedir (Turgut, 2015: 9).

Bireyi ele alan yaklaşımlarda, belli değerlendirmeler sonucunda psikolojik olarak dayanıklı ve sağlıklı olan bireylerin diğer kişilerden farklı ve ayrı özellikleri ele alınıp incelenirken, değişken yaklaşımlarda yaşam içerisinde bireyin karşı karşıya kaldığı risk faktörleri ve bunlara karşılık olarak koruyucu faktörler ele alınıp incelenmektedir (Masten, 2007: 925).

#### 2.4.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Bireysel Olarak Ele Alan Kuramlar

Psikolojik sağlamlığı bireysel olarak ele alan yaklaşımda psikolojik sağlamlık, kişinin yaşam içerisinde olumsuz olay ve durumlara karşılık motivasyonunu düşürecek eylemlerden uzaklaşıp olumsuzluklar karşısında bireyin gelişim göstermesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifade ile kişinin yaşamdaki olumsuz durumlara karşı dayanma gücü gösterip güçlü olma halidir, denilebilir (Connor ve Davıdson, 2003: 76-82).

Psikolojik sağlamlığı kişiye ait bir özellik olarak gören araştırmacılar, bu niteliğin beynin hangi kısımlarında daha fonksiyonel olduğunu incelemişlerdir. Bu araştırmalara göre psikolojik sağlamlık, çevrede meydana gelen zorlu bir durum karşısında dirençli olup olumsuz durumun üstesinden gelme ve bu duruma uyum sağlamadaki mekanizmaların esnekliği olarak ifade edilmektedir (Eısenberg, vd., 2004: 25-46). Psikolojik olarak sağlam olma durumu beynin ön lobundaki nöronların olgunlaşmasıyla da yakından ilgilidir. Bu görüşteki yaklaşıma göre psikolojik sağlamlık beynin yöneten fonksiyonlarıyla eş değer sinir sistemlerini kullanmaktadır (Martel, vd., 2007: 541-563).

Araştırmacılar, bireyin kendisini bir takım durum ve olaylara karşı düzenleme ve kontrol etme becerisinin, toplumsal alandaki uyumunu tanımladığını ifade etmişlerdir. Bu bakış açısıyla ortaya çıkan genel kavram, amaca yönelik kontroldür. Amaca yönelik kontrol, geri planda kalan bir reaksiyonu aktif hale getirmek için dominant olana karşılık ketleme yeteneğidir (Eisenberg, Spinrad ve Morris, 2002: 121-128). Amaca yönelik kontrolün çevreden elde edilen verileri birleştirip, uygunsuz durumlara karşın bireyin hızını kesip yavaşlamasını sağlamada işlevsel olduğunu belirten araştırmacılar, amaca yönelik kontrolün yeterli düzeyde olmamasından kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir. Birey, kendi kontrol mekanizmasını yeterli düzeyde kullanabiliyorsa problemli durumlar karşısında da etkili bir biçimde çözüm üretip uyum sağlayabilmektedir. Eısenberg, Spinrad ve Morris (2002) amaca yönelik kontrolün psikolojik dayanıklıkla pozitif yönde ilişkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ruhsal olarak sıkıntısı olan çocukların, problemli durumlar karşısında veya herhangi yeni bir durum karşısında yeterli düzeyde dayanıklılığa sahip olmadıkları ve psikolojik olarak esnekliklerinin düşük düzeyde olduğu gözlemlenmiştir (Eisenberg, vd., 2004: 25-46; Huey ve Weisz, 1997: 404-415).

#### 2.4.4.2. Koruyucu Bir Süreç Olarak Psikolojik Sağlamlık

Bu yaklaşıma göre tehdit içerikli durum ve olaylara karşılık başarılı bir şekilde uyum sağlama ve dengede kalma söz konusudur. Bu yaklaşımda bireyin kendisi ve çevresi ile beraber etkileşim üzerinde durulur (Masten, Best ve Garmezy, 1990: 425-444).

Olsson ve diğerleri psikolojik sağlamlığı sonuç, süreç ve çok faktörlü bir kavram olarak inceleyip tanımlamışlardır. Bu araştırmacılara göre psikolojik olarak dayanıklı olmak, olumsuz durum ve koşullara rağmen davranış örüntülerinde işlevsel olmayan bir durumun olmamasıdır. Psikolojik sağlamlık olası olumsuz durumlara karşı risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimi kapsayan, etkin bir uyum dizisidir (Olsson, 2003: 1-11). Bir takım araştırmacılar ergenlerde psikolojik sağlamlığın uyum sağlama sürecine dikkat çekmişlerdir. Bir tarafta var olan riskli olumsuz durumlar diğer tarafta bu riskli durumlara karşılık sağlıklı bir şekilde uyum mekanizması geliştirmenin gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu yaklaşımda, psikolojik sağlamlık stresli olay ve durumlara karşın yaşama uyum ve denge getiren bir faktör olarak görülmektedir (Hunter ve Chandler, 1999: 243-247). Başka araştırmacılar ise çocuk ve ergenlerdeki psikolojik sağlamlığın birey ve çevre arasındaki etkileşimini geliştirmiştir. Bu yaklaşım risk ve koruyucu faktörleri ekolojik, eğitim-öğretim, aile, arkadaş ve fert gibi bir çok düzlemde ele almaktadır. Psikolojik sağlamlık bu model çerçevesinde olumsuz durum ile korunma faktörü arasında bir tampon görevi görülmektedir (Blum, McNeely ve Nonnemaker, 2002: 145).

Psikolojik sağlamlık kuramı, çocuğu ve ergen bireyi anlama temelli bir çerçeve oluşturarak diğer kuramlardan daha kapsamlı ve ayrıntılı ele alması ile dikkat çekmektedir. Bu kuram, bazı ergenlerin karşılaştığı risk etmenlerine karşın sağlıklı bir yetişkin olma noktasında nasıl gelişim gösterdiklerini anlamaya dayalı bir bakış açısı göstermeyi hedeflemiştir. Geliştirilen bu kuramda, bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin sonucunda olası psikolojik rahatsızlığın önüne geçebilecek olumlu değişkenlere odaklanılması gerekliliği üzerinde durulmuştur (Masten, vd., 2007'den akt., Zimmerman, 2013: 382). Psikolojik rahatsızlığın önüne geçecek olumlu toplumsal, çevresel ve bireysel etmenlere destekleyici faktörler denilmektedir. Bu bağlamda değerli nitelikler ve kaynaklar olmak üzere iki farklı destekleyici faktör bulunmaktadır. Bireyin içinde var olan kendi kendine yetebilme ve kendine duyulan saygı gibi olumlu etmenler değerli niteliklerdir. Ebeveyn desteği, sosyal aktiviteler gibi belli alanlarda etkin olma fırsatı tanıyan bireyin dışında olan etmenler ise koruyucu faktörlerdir. Destekleyici faktörlerden olan değerli nitelikler ve kaynaklar bireyin sağlıklı gelişimi için gerekli olan çevresel ve bireysel olanakları sunmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005: 406).

### 2.4.5. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık olgusu ele alınırken üç temel noktanın bireyin yaşamında etkisinin olduğu görülmektedir (Özen, 2019: 51). Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olan üç temel faktör yapılan araştırmalar kapsamında bu bölümde açıklanacaktır.

#### 2.4.5.1. Risk Faktörleri

Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığı olarak adlandırılan risk kavramı, problem, zorluk, kriz gibi bireyin kendi isteği dışında sonuçların ortaya çıkmasına neden olan bir kavram olarak ifade edilmektedir. Risk faktörü olgusu ise istendik bir şekilde meydana gelmeyen ya da mevut krizin sürdürülmesini sağlayan etmenler olarak belirtilmiştir (Kirby ve Fraser, 1997' den akt., Gürgan, 2006a: 50-51).

Fiziksel ya da ruhsal olarak organizmada oluşan hasarlar, prematüre doğum, ebeveynin fiziksel ve ruhsal sağlığı, anne babanın evlilik akdinin son bulması, fiziksel ve ruhsal taciz, doğal afetler, annenin, babanın veya her ikisinden birinin kaybı ve bunların sonucunda tek ebeveyn ile yaşama, ebeveyn tutumu, madde bağımlılığı, fiziksel ve ruhsal şiddet, genetik faktörlerdeki sorunlar, ekonomik yeterlilik, eğitim seviyesi gibi etmenler risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Gürgan, 2006a: 51-54).

Psikolojik sağlamlığın gerçekleşmesinde risk faktörü önemli etmenlerdendir. Birey, yaşam serüveni içerisinde birçok olumsuz durum ve istenmeyen olaylarla karşılaşabilir (Hammen, 2003: 54-61). Araştırmalar incelendiğinde risk faktörlerine maruz kalan ve sonuçları olumsuz olmasına rağmen risk faktörlerinin tesirini azaltıp uyum sağlayan bireylerin olduğu görülmüştür (Gizir, 2004: 7-19). Bireylerin bir olay ve durum karşısında göstermiş oldukları güç ya da yılgınlık durumları risk faktörlerinin izlenimi ile açıklanmaktadır (Özen, 2019: 52).

Risk faktörlerinin bireyler üzerinde ortaya çıkan problemlerle ilgili etkinlik oranı araştırılırken yapılan ilk çalışmalar tekil risk faktörü üzerinde durulmuştur. Ancak daha sonra yapılan incelemelerde birden fazla faktörün etkisi görülerek yeni araştırmalar yapılmıştır (Luttar ve Zelazo, 2003: 511-513).

Gelişim dönemleri arasında en kritik dönemlerden biri de ergenlik çağıdır. Çocukluk veya yetişkinlik çağlarında bireylerin, riskli bir durum ya da olay ile karşılaşmaları gelişim dönemlerini olumsuz etkilemektedir. Bu dönemde ergenin karşılaştığı riskli durumların oluşturacağı olumsuz bir takım etmenler, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyine göre etkilenme oranını azaltılabilmektedir (Conger ve Conger, 2002: 370-372). Çocuk ve ergenler için risk faktörlerinin değişkenliği önem taşımaktadır. Birdenbire gelen hastalık veya aniden meydana gelen ölüm gibi risk faktörleriyle karşılaşan bireyin psikolojik olarak vereceği tepki ile aile içinde yaşanan bir takım krizler, ekonomik yetersizlik gibi süreğen risk faktörlerine karşı bireyin vereceği ruhsal tepki aynı olmamaktadır. Bu bağlamda zamanlama olarak kısa süreli olan olaylar karşısında sağlamlık düzeyi daha yüksek olan bireyin, süresi belli olmayan riskli durumlar karşısında psikolojik sağlamlık düzeyi daha az görülmektedir (Coleman ve Hagell, 2007: 165). Yapılan araştırmalar, risk faktörleriyle yaşamında karşılaşan bireylerin ruh ve sinir sistemindeki bozulmaların, yaşamında risk faktörü olmayan bireylere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Böylece risk faktörlerindeki şiddet ve süre arttıkça bireyin ruh ve sinir sistemindeki bozulmalarda o oranda arttığı söylenebilir (Garmezy, 1987: 159-174).

#### 2.4.5.1.1. Risk Faktörlerini Etkileyen Etmenler

Risk faktörlerini etkileyen nedenler arasında kalıtımsal faktörler, toplumun kültürel yapısı, yaşam koşulları gibi olguların yanı sıra bireysel, ailesel ve çevresel nedenler de risk faktörlerini etkileyen etmenler arasındadır (Gizir, 2007: 116).

- Bireysel Anlamda Risk Faktörü: İnsanların dünyaya geldiği andan itibaren başlayan, yaşam içerisinde olumsuz deneyimlerle birlikte çevre koşullarının etkileri, bireyin risk faktörlerini arttırmaktadır (Toprak, 2014: 23). Vücudun sağlık durumu, cinsiyet, zorluklarla mücadelede yetememe durumu, prematüre

doğum, zararlı madde kullanımı, uzun süredir çözüme kavuşmamış hastalık, yaşam koşullarının zorluğu, akademik alandaki başarısızlık, annenin gebelik sürecinde ve sonrasında yaşadığı travmalar, saldırganlık gibi olumsuz kişilik özellikleri, kalıtımsal rahatsızlıklar, dürtüsel anlamda kontrolsüzlük, özgüven yetersizliği gibi olgular bireysel risk faktörleri arasına girmektedir (Gizir, 2007: 116-118; Murayy, 2003: 18-22)

- Aile ile İlgili Risk Faktörü: Anne veya baba her ikisinden birinin eksikliği, anne ya da baba her ikisinin veya her ikisinden birinin kritik bir rahatsızlığı, ekonomik gelir seviyesinin yaşam kalitesini düşürmesi, annenin ve babanın evlilik birliğini sonlandırması, aile içinde fiziksel ya da psikolojik şiddet, istismar ve ihmal, zararlı madde kullanımına sahip annenin ve babanın varlığı gibi etmenler aile ile ilgili risk faktörü içerisinde ele alınmaktadır (Gizir, 2007: 116-118).
- Toplum ve Çevreyle İlgili Risk Faktörleri: Yapılan araştırmaların sonucunda, bireylerin psikolojik sağlamlıkları ele alınırken risk faktörlerinden sadece kişi ve aile faktörlerini baz almanın yeterli olmadığı, bireyin içinde yaşadığı toplum ve çevrenin de ele alınması gerekliliği üzerinde durulmuştur. Ev değişikliği, iktisadi yaşamdaki yetersizlik, terör, fiziksel ve ruhsal şiddet altında bulunma zorunluluğu, uyku ve beslenmedeki dengesizlik, arkadaş çevresinin tatminsizliği gibi nedenler çevreyle ilgili risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Gizir, 2007: 116-118).

Yapılan araştırmalar ışığında risk faktörleri ruhsal olarak bireyde bir olumsuzluk oluştursa da bunların bütünü bireyin yaşamında maruz kaldığı sorunlar karşısında onu geliştirici ve güçlendirmeye yöneltecek etkiye sahiptir (Goldstein ve Brooks, 2005: 3-4). Bu geliştirici etkinin gerçekleşmesinde eğitim öğretim kurumlarının, çevrenin ve ailenin payının oldukça fazla olduğu düşünülmektedir (Gürgan, 2006b: 70) .

#### 2.4.5.2. Koruyucu Faktörler

1980 yıllarında psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacılar, istenmeyen durumların gerçekleşme ihtimaline karşı koruyucu faktörlerin olmasının

psikolojik sağlamlık açısından olumlu sonuçlar oluşturduğunu gözlemlemişlerdir (Jenson ve Fraser, 2006: 11). Bu bağlamda araştırmacılar bireyde yaşananlar karşısında olumlu sonuçların meydana gelmesi için geliştirici faktörleri incelemişlerdir (Masten, Best ve Garmezy, 1990: 230-236). Psikolojik sağlamlık noktası, bireyin yaşama adaptasyonunu engelleyen, risk faktörleriyle karşılaşması sonucunda bile yaşanan sürece uyum sağlayıp olumlu olmayı kapsamaktadır. Yaşam içerisinde her ne durumla karşılaşılırsa karşılaşılsın bireyin hayatına uyum sağlayabilmesi adına koruyucu faktörlerin önemi bir gereksinim olup bireylerin yaşamış oldukları risk durumlarına karşı sağlam kalabilmesi için bu faktörler araştırma konusu olarak gündeme gelmiştir (Jessor, vd., 1995: 923-924).

Koruyucu faktörler, bireyin herhangi bir risk ile karşı karşıya kalması sonucu meydana gelebilecek hasarların etkilerini azaltmaya yönelik çalışmaları kapsayıp kişinin yaşamdaki deneyimleri sonucunda gelişimine son derece önem veren kavram olarak tanımlanmaktadır (Sipahioğlu, 2008: 26). Bireyin zorluklar karşısında yaşamış olduğu hasarı azaltan ve kişilerin yaşamını devam ettirmesi için uyum sağlamasını sağlayan koruyucu faktörlerin çeşitli kaynaklarda tampon fonksiyonu gerçekleştirdiği belirtilmiştir (Greenberg, 2006: 141).

Koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığın merkezinde yer almaktadır. Psikolojik sağlamlık, zorluklar karşısında bireylerin olumsuzluklardan koruyan sihirli bir özellik olarak değil bunun yerine kriz çözme becerisi geliştirip bireysel olarak aile ve çevrenin de dâhil olduğu risk faktörlerinin etkisini azaltan koruyucu faktörler olarak ifade edilmiştir (Aydın, 2010: 48). Koruyucu faktörler, riskli konum ve zorluklar karşısında kişinin kendi kendini denetleme yeteneğinin olması ve bunun yanında toplumsal desteğin yeterli düzeyde sağlanması neticesinde sorun olarak görülen olguların azalmasını sağlayarak, yararlı davranışların gerçekleşmesi olarak ifade edilmektedir (Jessor, 1987: 331-342; Karaırmak, 2006: 129). Bir takım araştırmacılar koruyucu faktörleri bir problemin meydana gelme ihtimalini önlemek veya gündemde olan problem ve stresli durumu sağlıklı şekilde geçirmeyi amaçlayan, bireylerin psikolojik anlamda güçlü olmasını sağlamak olarak açıklamaktadırlar (Romano ve Hage, 2002: 854-856).

Koruyucu faktör teoreminde kavram olarak faktör yerine süreç kullanılmasının gerekliliği de önemlidir. Bunun sebebi faktör kavramsal olarak iyi anlamda kullanılırken, süreç bireyin yaşamındaki riskli durumlara karşı göstermiş olduğu uyum için kullanılır. Bu bağlamda koruyucu süreç olarak adlandırılan kavramın dört temel boyutu bulunmaktadır.

- Riskli durumların tesirini hafifletmek
- Risk faktörlerinden kaynaklı yaşanabilecek problemli durumların ortaya çıkma ihtimalini hafifletmek
- Bireylerin kendilerini tarafsızca değerlendirmesini, kendilerine duymaları gereken saygıyı, kendi kendine yetebilmenin sürekliliğini sağlamak
- Bireyin yaşamındaki yeni imkânlara ve deneyimlere karşı ön yargılarını azaltmak (Rutter, 2006: 1-3).

#### 2.4.5.2.1. Koruyucu Faktörleri Etkileyen Etmenler

Risk faktörlerini etkileyen etmenler olduğu gibi koruyucu faktörleri etkileyen etmenler de içsel ve dışsal olmak üzere iki tanedir (Özen, 2019: 56).

- İçsel Koruyucu Faktör: Bireysel koruyucu faktör olarak da anılan bu etkileşimde insanlar arasındaki ilişkinin sürdürülebilirliği değer ve inanç algılarının aynı yönde olmasına bağlıdır. Bu noktada çocuk ve gençlerin uyumunu kolaylaştırmak adına bireysel farklılıklarda standart oluşturulmaya çalışılmalıdır (Masten, Best ve Garmezy, 1990: 425; Oktan, 2008: 40). Psikolojik olarak dayanıklılığın gerçekleşmesi için öncelikle bireyde bulunan kişilik özellikleri, bireyin zorluklarla mücadele etme becerisi ve dışsal etmenler önemlidir. Bu süreçler arasındaki en önemli dönem araştırmacılar tarafından erken çocukluk çağı olarak belirlenmiştir (Kitano ve Lewis, 2005: 200-205). Erken çocukluk dönemini sağlıklı geçiren kişiler ilerleyen yaşamlarında zorluklar karşısında mücadele etme becerisinde ve insanlarla iletişim noktasında gelişmiş olurlar. Sağlıklı bir çocukluk yaşamı geçiren bireyler zorluklar karşısında mücadele yeteneği gelişmiş, yaşamlarındaki problemli olayları

kendi denetimleri ile alabilmektedirler (Banyard, 1997: 1100). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili bireysel koruyucu faktörler arasında kişilerarası etkili iletişim, kriz çözme becerisine sahip olma, fiziksel olarak sağlıklı olma hali, kendinin farkında olabilme, gelecekle ilgili planlama yapabilme, gelecek ile ilgili hedef belirleme gibi özellikler bulunmaktadır. Bireysel koruyucu süreçler, risk faktörlerine maruz kalındığı zaman sorunlu durumun tesirini hafifleten, olabilecek krizlerin öngörüsüne sahip olup doğabilecek tehlikelere karşı tedbir alınmasını sağlayan sistem olarak ifade edilmektedir (Gürgan, 2006b: 25-30).

- Dışsal Koruyucu Faktör: Ailesel ve toplumsal koruyucu etmenler olarak da belirtilen bu faktör, bireylerin yaşam boyu kendileri dışında bir diğerine ihtiyaç duyabileceğini, duymuş olduğu bu ihtiyaç ile birlikte tanımlanan sosyal desteğin kişiyi ruhsal olarak olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Sosyal destek ile birlikte bireyler yaşamış oldukları problemli durumlarda çok fazla yıkıma uğramadan bu süreci dengelemeye çalışırlar (Terzi, 2008: 298). Zor ve stresli yaşam koşullarına karşılık, bireylerin psikolojik ve fiziksel anlamda yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için toplumsal desteğe ihtiyaçları bulunmaktadır (Sabouripour ve Roslan, 2015: 162). Toplumsal koruyucu etkilerde ebeveynin önemi ele alındığında, aile içerisinde barışçıl ve sevgiye dayalı bir iklim, pozitif bakış açısına sahip ebeveyn tutumu, kriz yönetiminde ailenin desteği, aile üyeleri arasında karşılıklı güven esası gibi etmenler söz konusudur. Koruyucu faktörlerin toplumsal kanadındaki okul ve çevre incelendiğinde bireyin öğretmenleri ve arkadaşları ile ilgili işbirliğine dayalı yapıcı ilişkiler kurabilmesi, akran yardımlaşması, öğretmen tutumu gibi etmenler yer almaktadır (Gürgan, 2006a: 39-40). Yapılan araştırmalar sonucunda koruyucu faktörlerin tesiri ile bireyler kriz yönetimi konusunda beceri geliştirip stresli durumlarla baş edebilmektedirler (Coleman ve Hagell, 2007: 10).

### 2.4.5.3. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar kavramına dair araştırmalarda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Bireylerin gelişim basamaklarını sağlam ve başarılı bir şekilde tamamlayabilmesi için toplumsal ve çevresel etmenlerin etkisi ile bireyin adaptasyon göstermesi olarak ifade edilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998: 215). Gelişim alanındaki literatüre bakıldığında, bireyin içinde bulunduğu biyolojik yaşına uygun gelişimsel görevlerini yerine getirmesi ve adaptasyonu olarak ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002: 75-77).

Zorlu yaşam koşullarında stresli olayların üstesinde gelme psikolojik sağlamlık ile ifade edilmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar risk durumuyla karşılaşan kişinin bireysel, toplumsal ve akademik anlamdaki ihtiyaçlarının karşılanmasında olumlu sonuçların meydana gelmesinin etkili olduğunu ifade etmişlerdir (Gürgan, 2006a: 18). Gelişimsel süreç içerisinde olumlu sonuç ve uyum içinde olan bireylerin, daha sonraki gelişim dönemi içerisinde sağlıklı davranışlar sergileyip dönemi başarılı bir biçimde tamamlar ve bir üst gelişim dönemine geçmektedir. Bu şekilde sağlam bir çocukluk basamağından geçen kişi sağlam yetişkin olarak tanımlanmaktadır (Kumpfer, 1999: 182). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar ışığında olumlu sonuçlar arasında; akademik başarı, suç unsuru barındıran davranışlardan uzak durma, okula devam noktasında aksaklık yaşamama, duygusal anlamda sorunların olmaması, toplumsal ilişkilerde pozitif tutum, sosyal aktivitelere katılım, toplum kurallarına uygun davranışlar, kendini kabullenme, farkındalık, yaşam doyumuna ulaşma, gelişim basamaklarındaki görevlerini yerine getirme, sosyal anlamda gösterilmesi gereken uyum gibi etmenler yer almaktadır (Gürgan, 2006a: 50).

### 2.4.6. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık, belirli olay ve pozisyonlar sonucunda ortaya çıkan bir tepki hali olup değişken bir yapıya sahiptir. Örneğin bir kişi ruhsal olarak sağlam olmadığı bir anda karşılaşacağı olumsuz bir durum ile mücadele ederek dayanıklı bir rol

sergileyebilirken; başka bir alanda sağlamlık konusunda bu güçlü duruşu sergilemeyebilir (Herrenkohl, vd., 1994: 301-309). Her ne kadar bu şekilde bireyler olduğu gözlemlense de genel olarak psikolojik sağlamlığa sahip bireylerde bir takım ortak kişisel özelliklerin varlığı söz konusudur. Bu kişisel özelliklerin bazıları doğuştan gelirken bazıları ise yaşamı akışı içerisinde sonradan kazanılmaktadır. Bazı insanlar doğuştan gelen bir esnekliğe ve sakin bir mizaca sahip olduklarından sosyal ilişkilerinde daha başarılı bir iletişim içinde bulunurlar (Connor, 2006: 46-49). Bunun yanı sıra, iletişim noktasında beceriler geliştirme, yaşamda elde edilen deneyimler sonucu empati yeteneği oluşturma, kendisi ve çevresiyle ilgili espri anlayışına sahip olma, bağımsız hareket edebilme, geleceğe dair hedefler belirleme, ruhsal iklimi etkileyecek kişi ve ortamlardan uzak durma gibi özellikler bireylerin sonradan kazanabileceği psikolojik olarak esnek olmalarıyla ilgili bazı özelliklerdir. Bu özelliklerin bireyde var olması için bilinçli bir çaba gerekmektedir. Bu çaba, bireyin psikolojik olarak daha esnek olmasını sağlamaktadır (Benard, 1991: 10).

Psikolojik olarak sağlıklı ergenler, akranları ve çevresindeki diğer insanlarla iletişimlerinde pozitif tutum sergileyip bulundukları çevre içinde aktif ve olumlu tavırlarıyla dikkat çekerler (Rutter, 1987: 316-331). Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler, diğer ergenlere göre daha fiziksel ve mental olarak daha güçlü, uyku ve yeme düzeni daha sağlıklı bireyler oldukları görülmektedir (Mandleco ve Perry, 2000: 100). Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yaşamlarında pozitif bakış açısı sergilediklerinden esnek düşünme gücüne sahip olup mutlu kişiler olduğu gözlemlenmektedir. Bunun yanı sıra kendi değer algısı ve denetim odağı yüksek bireylerin psikolojik olarak da dayanıklılıklarının güçlü olduğu söylenmektedir (Karaırmak ve Çetinkaya, 2011: 35; Samerof ve Seifer, 1990: 52-66).

Kendisi dışındakilerle anlamlı ilişkiler kurabilen ve toplumsal anlamda yeterli olan kişilerin psikolojik olarak sağlamlık düzeyleri yüksek görülmektedir. İlişkilerde kurulan olumlu ve pozitif bağlantılar, kişinin yaşamdaki stresli olaylara karşılık uyum sağlamasında destek olmaktadır (Masten ve Coastworth, 1998: 212). Yaşam içerisindeki olumsuz durumlara karşı nasıl bir yol izleyeceğini belirleme, gelecek ile ilgili planlama, sıkıntılı durumlarla yüzleşebilme potansiyeli gibi özellikler psikolojik sağlamlıkla pozitif anlamda ilişkiliyken; gerçeği yok sayma, inkâr etme, çekinik

olma gibi nitelikler ise psikolojik sağlamlıkla negatif anlamda ilişkili olduğu görülmüştür (Masten, 2001: 227-238).

Psikolojik olarak sağlıklı kişilerin bireysel, ailesel ve toplumsal ilişkileri pozitif yönde izlenmekte olup üç ayrı kategori şeklinde sınıflandırılmaktadır. Kendini bir birey olarak görme, kendine güven, kendine yetebilme, entelektüel tutumlar, pozitif bakış açısı, toplumsal yeterlilik, problem çözme becerileri gibi bir takım özellikler bireysel özellikler olarak adlandırılmaktadır. Özellikle doğuştan gelen bireysel özellikler psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkilidir. Örneğin cinsiyet değişkeni ele alındığında risk altındaki erkek ve kızlarda, kızların sağlamlıkları erkeklere oranla daha yüksek görülmektedir (Kumpfer, 1999: 195). Erkek çocuklarının, ebeveynlerinin ruhsal problemleri ve ekonomik güçsüzlük gibi riskli yaşam koşullarına karşı savunma gücünün olmadığı bulunmuştur (Luthar, 1999: 40). Cinsiyet ayrımı olmaksızın yapılan araştırmalarda risk faktörlerine karşı küçük yaşta olan çocukların ergenlere nazaran daha kolay incinebilir oldukları gözlenmiştir. Araştırmalarda psikolojik sağlamlık da cinsiyet faktörünün etkisinin yaşla doğru orantılı olduğu görülmüştür. Örneğin, ilkokul dönemindeki erkek çocuklar maddi güçlüklerden kızlara göre daha fazla etkilenmektedirler (Bolger, vd., 1995: 1120). Bolger (1995) ve arkadaşlarına göre erkek çocukları kızlara oranla ebeveynlerinin ayrılmalarına daha olumsuz şekilde reaksiyon göstererek dışa dönük davranışsal sorunları daha çok sergilemektedirler (Dolbier, Smith ve Steinhardt, 2007: 424; Terzi, 2006: 79).

Aile ilişkileri kategorisinde kişinin anne babası ile kurduğu yakın bağ, güvenli ortam, farklılıklara gösterilen saygı, anlayışlı ve hoşgörülü anne babaya sahip olma gibi nitelikler göze çarpmaktadır. Bu sınıflandırma bireyin yaşamındaki bilinçli tercihlerinden bağımsız bir şekilde meydana çıkmaktadır. Çocukların ve ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkileri, ilerleyen yaşamlarındaki ilişkilerini de etkilemektedir. Sıcak ilişkilerin ve güven ortamının olduğu ortamda büyüyen çocukların ebeveynleri tarafından benimsenip desteklendikleri belirtilmiştir (Eminağaoğlu, 2006: 157). Sosyal aktivitelere katılma, eğitim öğretim olanakları iyi olan okullarda okuma, ilişkilerinde pozitif tutum sergileme gibi özellikler kişinin kendisinden ve ailesinden bağımsız oluşturduğu sosyal çevresiyle ilgili ilişkilerdir. Toplumsal ilişkiler

gruplandırması çoğu zaman bireyin bilinçli çabasıyla ve kendi tercihlerine bağlı şekilde gelişmektedir (Eminağaoğlu, 2006: 123; Masten ve Coastworth, 1998: 210).

Toplumsal bağlamda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişilerin, iletişim konusunda yetenekli, ilişkilerinde pozitif yaklaşımlar sergileyebilen, arkadaş çevresi oluşturma noktasında herhangi bir zorluk yaşamayan bireyler olduğu söylenebilir. Ruhsal anlamda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde benlik saygısının yüksek olduğu, yaşama ve kendisine dair ümitlerinin ve hedeflerinin olduğu, duygularını kontrol altına alabilen, kendine yetebilen bireyler olduğu söylenebilir (Rutter, 1987: 316-331). Bilişsel anlamda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin zekâ bağlamında da yüksek düzeyde olduklarını, kendisi ve çevresiyle ilgili mizah kavrayışı, yeteneklerindeki kalite, kriz çözme konusunda başarılı, pratik çözüm odaklı, motivasyon becerisine sahip zorluklarla mücadelede başa çıkma mekanizmaları gibi özelliklere sahip olduğu söylenebilir (Siebert, 2005: 3; Walsh, 1998: 9).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin genel özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilmektedir (Benard, 1991: 7; Kumpfer, 1999: 195; Masten ve Coastworth, 1998: 213).

- Bireyin kişiler ile olan ilişki ve etkileşimlerinde pozitif yönde, uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurarak toplumsal anlamda yetkinliğe sahip olması
- Problem çözme yöntem ve tekniklerini uygulama
- Özerk davranışlar sergileyebilme
- Mental olarak iyilik hali
- Yaşam ile ilgili bir amaç belirleme
- İyi duygular içinde olup uyumlu davranışlar sergileme
- Planlama becerisi
- Yüksek düzeyde benlik saygısı
- Başka birinin yerine kendini koyarak karşındaki kişiyi anlayabilme yeteneği
- Mizah anlayışının gelişmişliği
- Etkili iletişim kurabilmek

- Yaşamda elde etmiş olduğu deneyimlerin yapıcı yönlerini algılama becerisi
- Aile ilişkilerinde destekleyici tutumlar
- Uyum sağlama yönündeki karakter gelişimi
- İç kontrol mekanizmasıyla kontrolünü sağlayabilme
- Ahlakî değer algısı oluşturabilme
- Yaşam doyumuna ulaşmak

### 2.4.7. Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi

Çocuğun mental ve toplumsal gelişiminde okul önemli bir göreve sahiptir. Eğitim sistemi içerisinde çocuğun gelişim sürecini etkileyen unsurlar arasında arkadaş grupları, ders müfredatları ve çocukla temas kuran öğretmenleridir (Garmezy, 1991: 128; Karaırmak, 2006: 132). Okul yaşamı süresince olumlu deneyimlere sahip olan öğrenciler, ileriki yaşamlarında pozitif bakış açısına sahip olurlar. Okul çağındaki çocukların aidiyet duygularını hissetmelerinin ön şartı kendilerine toplumun kıymetli üyesi olduklarının hissettirilmesidir (Bilge, 2012: 47). Çocuklara kendileri dışındakilere fayda sağladıkları duygusu hissettirilmesi onlarda işe yararlılık duygusunu güçlü duruma getirirken beraberinde elde etmiş oldukları başarılarla kendilerini etkili ve kuvvetli hissetmelerini sağlamaktadır (Sagor, 1996: 38-43).

Eğitim kurumlarında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmeti sunanlar, öğrencilerin ruhsal gereksinimlerinin karşılanmasına ve gelişimsel anlamdaki problemlerine yardımcı ve destek olmak gayesiyle koruyucu görev gerçekleştirmek üzere eğitilmişlerdir. Bununla birlikte öğrencilere, öğretmenlere ve ailelere gereken bilgi paylaşımları yaparak öğrenciyi ruhsal anlamda geliştirmektedirler (Yeşilyaprak, 2013: 29-49). Çocukların ve ergenlerin içinde bulundukları gelişimsel süreç ve olabilirliği yüksek olan problemler dikkate alındığında eğitim kurumlarında ki danışmanlık hizmetlerinin önemi kendini fazlasıyla göstermektedir (Dumont ve Povost, 1999: 344).

Koruyucu müdahalelerin ortaya çıkma amacı herhangi hatalı bir davranışı ya da durumu onarmak değil, bir olay ve durum karşısında ortaya çıkabilecek yeterliliğe

odaklanabilmeyi gerçekleştirmektir. Önleyici müdahaleler, bireyin zihninde meydana gelen çarpıklıklara karşı koruyucu görevi olan bir yaklaşımdır. Cesur davranışlar içinde olma, öngörü sahibi olma, kişiler arası ilişkilerde yetkinlik, iyilik hali, ahlaki değerler gibi özellikler önleyici müdahalelerden bazılarıdır (Korkut, 2007: 256). Önleyici çalışmaların fonksiyonu, çocukların ve ergenlerin içlerinde var olan pozitif ve yapıcı yönlerin ortaya çıkmasını sağlayıp geliştirilmesidir. Böylece, bireyin olası olumsuzluklarının önüne geçip yetememe durumunu ortadan kaldırmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6-7). Önleyici faaliyetler herhangi bir engel gerçekleşmeden, koruyucu faktörleri ortaya çıkarıp güçlendirmeye, olası risk etkenlerini azaltıp ortadan kaldırmaya yoğunlaşmaktadır (Coie, vd., 1993: 1019).

Çocukluk veya ergenlik çağında risk faktörlerine maruz kalmak gelişim dönemlerinde ilerlemeye ket vurabilmektedir. Bunun yanı sıra çalkantılı bir süreç olarak isimlendirilen ergenlik döneminde bedensel ve ruhsal değişimler nedeniyle olası olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilen ergen, bu gelişim döngüsü içerisinde ruhsal olarak ne kadar sağlam olursa o denli riskli olguların sonuçlarını yaşamında azaltabilmektedir (Conger ve Conger, 2002: 361).

Bireyin yaşamında, ailesinde ve çevresinde bulunan risk faktörleri daima birbirleriyle ilişki içindedir. Bundan dolayıcı önleyici müdahaleler ile ilgili çalışmalar, risk faktörlerine göre biçim almaktadır. Önleyici müdahaleler ile ilgili en önemli hususlardan biri, kişinin elinde bulunan kaynakların geliştirilmesidir. Bireyin sosyal alandaki yeteneği, zorluklarla mücadele etme becerisi, kendi değeriyle ilgili yaptığı tarafsız bakış açısıyla ilgili değerlendirmeler gibi yeterlilikler önleyici müdahalelerin kişinin elindeki kaynakları geliştirmesiyle yakından ilgilidir (Coie, vd., 1993: 1013).

Yaşamında risk faktörleri bulunan çocuklarda ve ergenlerde psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmalar toplum içinde, eğitim öğretim ve aile kurumları alanındaki hizmetlerin niteliğinin arttırılabileceği düşünülmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010: 77). Bu tarz risk altındaki bireyler için psikolojik sağlamlığı geliştirme ile ilgili önleyici müdahaleler kapsamında çalışmalar yapan kurumların faaliyetlerinin arttırılması son derece önem arz etmektedir (Kumpfer, 1999: 179). Psikolojik sağlamlık; sorunlara karşı kriz çözmeye yönelik görüş

açılarını şekillendirmektedir. Bu bağlamda önleyici müdahaleler, zorluklar karşısında uygun çözüm yollarını fark etmeye ve uygulanabilirlik açısından elverişli olmalıdır (Liddle, 1994: 167).

## 2.5. İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde aile yaşam doyumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar ele alınmıştır.

#### 2.5.1.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Açıkel Gülel (2019: 972-979), İstanbul ili Maltepe ilçesinde 226 ergen üzerinde yapmış olduğu çalışmasında 15 ile 18 yaş arasındaki erkek ergenlerin içinde suça sürüklenenlerin yaşam doyum düzeyi ile aile aidiyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre genel aidiyet, benlik aidiyet ve aile aidiyeti yüksek olan ergenlerin yaşam doyumları da anlamlı düzeyde yüksek olarak gözlemlenmiştir.

Kaçan Softa, Öztürk, Sonkaya ve Düşünceli (2016: 46-49), Kastamonu ilinde 285 ebeveynden oluşan çalışma grubunda ebeveynlerin aile sorumluluğu ve yaşam doygunluğu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, ebeveynlerin aile içi sorumluluğu ile yaşam doygunu arasında pozitif yönde anlamlı düşük bir ilişki tespit edilmiştir.

Bakalım ve Taşdelen Karçkay (2015: 1334-1335), Uşak ilinde 456 farklı okulda lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında olumlu ve olumsuz duygu değişimi ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu araştırmada aile yaşam doyumunun negatif etkilenim ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu, pozitif etkilenim ile de pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir.

Ünüvar, Çalışandemir, Tagay ve Amini (2015: 14-15), evli ve iş yaşamında olan toplam 241 kadın grubunun oluştuğu araştırmalarında, çalışan evli kadınların sosyal cinsiyet özelliklerine göre yaşam doygunluğu, iş doygunluğu ve evlilik uyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Elde edilen verilere göre evli ve çalışan kadınlar için aile üyelerinin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olması ve evlilik birliği gerçekleşmeden önceki ailesi ile aynı şehirde yaşaması ve yakın güzergâhta oturmalarının yaşam doygunluğu açısından önemli bir etken olduğu gözlemlenmiştir.

Şirin (2014: 35-38), Antalya ilinde gelişim alanında sağlıklı ve yetersiz olan çocuklara sahip 132 anne ve 174 babadan oluşan toplam 306 ebeveynin oluşturduğu araştırmasında ailelerin yaşam niteliğindeki algıları ve sosyodemografik, ekonomik konumları arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşam kalitesi ile sosyodemografik-finansal değişkenler arasında farklılaşmalar olduğu belirtilmiştir.

Kangal (2013: 228-229), Türk ev halkının mutluluk anlayışını araştırdığı çalışmasında Türkiye İstatistik Kurumunun 2003 yılından itibaren her sene yapmış olduğu yaşam memnuniyeti çalışmasından elde edilen bulgulardan istifade ederek bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen verilere göre ailenin toplumsal demografik nitelikleri ile mutluluk algılarının farklılaştığı görülmüştür. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni bakımından ele alınan araştırmada kadınların erkeklere nazaran daha mutlu olduğu belirtilmiştir. Eğitim seviyesi açısından değerlendirilen demografi bilgisine göre eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin eğitim seviyesi düşük olan bireylere göre daha mutlu olduğu, evli bireylerin bekâr bireylere oranla da daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öztürk ve Boylu (2013: 19-20), Ankara ilinde Hacettepe Üniversitesinin iki ayrı kampüsünde görev yapan tek ebeveynli 119 aileden oluşan grubun katıldığı çalışmasında maddi anlamdaki yetersizliklerin tek ebeveynli ailelerin yaşam doygunluğuna etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre tek ebeveynli ailelerin yaşadığı ekonomik zorluklar, anne ya da babanın öğrenim ve gelir düzeyi açısından, yaşam doygunluğu ebeveynin öğrenim düzeyi, aylık maddi gelir ve hane içinde yaşayan kişi sayısı açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bunun yanı

sıra maddi güçlükler arttıkça yaşam doygunluğunun da azaldığı yapılan çalışmada belirtilmiştir.

Dingiltepe (2009: 44-48), Adana ili, Seyhan, Çukurova, Seyhan ve Yüreğir ilçelerinde bulunan 186 parçalanmış aile ve 193 parçalanmamış aileye sahip ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında, evlilik birliğinin devam etmediği ve evlilik birliğinin devam ettiği aile içerisinde bulunan ergenlerin yaşam doyumları ile yaşam kalitesi arasındaki düzeyi karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucuna göre ergenlerin aile sistemi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılaşma görülmektedir.

Akandere, Acar ve Baştuğ (2009: 29-31), Konya ilinde zihinsel ya da fiziksel engelli ve hem zihinsel engelli hem de fiziksel engelli çocuğu olan 300 anne-babanın katılmış olduğu araştırmalarında ebeveynlerin umutsuzluk ve yaşam doyumlarını belirlemeyi incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre anne-babanın umutsuzluk umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile sosyo demografik değişkenler (yaş, eğitim, ekonomi durum, cinsiyet vb.) arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Boylu ve Terzioğlu (2008: 19-22), Ankara ilinde farklı ekonomik çatı altında yaşayan 399 aile üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında ekonomik düzeyin yaşam niteliğindeki etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu araştırmanın sonucunda ailenin ekonomik düzeyinin aile üyelerinin yaşam niteliğini etkilediği gözlemlenmiştir.

Güler (2007: 62-91), Mersin ilinde yaşayan 150 anne ve 150 kız çocuğu olmak üzere toplam 300 kişinin katıldığı araştırmada annelerin ebeveynlik kimliğine dair yeterlilik algıları ve çocuk eğitimindeki hedefleri kişilik özellikleri ile beraber yaşam doyumu değişkenleri arasında incelenmiştir. Aynı zamanda bahsi geçen değişkenler kapsamında kuşaklararası değişim olup olmadığı da ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmanın sonucuna göre kişilik özellikleri ve yaşam doyumu gruplar arasında fark gözetmeksizin kendilik algısını yordamaktayken, çocuk eğitim hedefleri ise kuşaklar arasında farklılık göstermektedir.

### 2.5.1.2. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Agate, Zabriske, Taylor Agate ve Poff (2009: 215-220), ergenlerin aile içerisinde neşeli vakit geçirme doyumu ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı Amerika'nın çeşitli yerlerinde bulunan 898 aile ile çalışma yapmıştır. Yapılan bu çalışmada her iki değişen arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile içerisinde neşeli ve keyifli vakit geçiren ergenlerin aile yaşam doyum düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Antaramain, Huebner ve Valois (2008: 121-124), 457 ortaokul öğrencisinin aile yapısı ilişkisi ve yaşam doyumu üzerine yapmış olduğu çalışmasında, evlilik birliğinin bozulmadığı, anneden babadan ayrılığın söz konusu olmadığı ailelerde yaşam doyumunun çok yüksek olduğunu ve sadece anne ya da sadece baba ile yaşamını devam ettirmek zorunda kalan ergenlerin yaşam doyumunun düşük düzeyde olduğunu ancak aradaki farkın ise anlamlı düzeyde olmadığını belirtmiştir
.

Toth, Brown ve Xu (2002: 196-199), Amerika'da bulunan 1500 yetişkin üzerinde yapmış oldukları çalışmada bireylerin aile ve toplumla bağlantısını ele alarak aile yaşam doyumuyla toplumdan duyulan tatmin arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda aile yaşam doyumu yüksek olan bireylerin toplumdan memnuniyetinin de o oranda yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Gilman (2001: 763-765), 321 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmasında aile yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin kendilerine güven algılarından kaynaklı sosyal hayatlarında olumlu davranışlar sergilediğini, aile yaşam doyumu düşük olan ergenlerde ise duygusal anlamdaki problemler ile birlikte toplum içinde davranışlarında da olumsuzluk yaratacağını gözlemlemiştir.

Henry (1994: 411-415), lise öğrencisinin aile modeli ve ergen bakış açısı hakkında yapmış olduğu çalışmasında ebeveyn ile çocuk arasında kurulan bağın ve desteğin aynı zaman da ergenin içinde bulunduğu biyolojik yaşının aile yaşam doyumu ile pozitif anlamda ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Aile içindeki dayatma ve

yaptırımların ergenin aile yaşam doyumu ile negatif yönde bir ilişki olduğunu da ifade etmiştir. Bunun yanı sıra annenin veya babanın her ikisinden birinin olmaması sonucunda tek ebeveynle yaşamını devam ettirmek durumunda kalan ergenlerin aile yaşam doyumlarının düşük olduğu belirtilmiştir.

### 2.5.2. Duygusal Özerklik ile İlgili Araştırmalar

Bu araştırmanın konusu kapsamında bu bölümde yalnızca Duygusal Özerklik Ölçeği kullanılarak yapılmış yurt içindeki ve yurt dışındaki araştırmalar incelenecektir. Ancak duygusal özerklik ölçeğinin literatürde iki farklı şekilde ele alınmasından kaynaklı bazı görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

1986 yılında Steinberg ve Silverberg'in öne sürdüğü duygusal özerklik kavramı son otuz yıldır araştırmalarda özerklik şeklinde yaygınlaşmıştır. Literatüre bakıldığında bazı araştırmacıların "Duygusal Özerklik Ölçeği" ne yeniden boyut kazandırarak ergenin ailesinden ayrılma ve kopma biçimini ölçtüğünü belirtmişlerdir (Levpušček, 2006: 255-260; Pace ve Zappula, 2009: 335-338; Steward, vd., 2003: 43-48).

Noom, Dekovic ve Meuss, 1999 yılında yapmış oldukları araştırmalarıyla Duygusal Özerklik Ölçeği'nden değişik ölçekler kullanarak işlevsel, davranışsal ve duygusal olarak özerkliği ele almışlardır. Araştırmaya konu olan 420 ergen üzerinden psikososyal olarak iyi olan kişinin özerk olup olmadığını da incelemişlerdir (Noom, Dekovic, ve Meuss, 1999: 779-781). Bunun yanı sıra özerkliği bir bütün olarak pek çok noktadan ele alıp ruhsal olarak özerkliği bir gereksinim olarak gören araştırmacılar (Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005: 251; Öksüz, 2001: 104; Öksüz, 2012: 73-74) olmakla birlikte özerkliği ergenlik sürecinde bireyin bilinçliliği açısından bütün olarak ele alan araştırmalar da bulunmaktadır (Özdemir, 2012: 191-194; Özdemir ve Çok, 2012: 125-129). Bunların dışında özerkliğin alt boyutlarından olan davranışsal özerkliği ele alıp inceleyen araştırmacılar (Musaağaoğlu ve Güre, 2005: 86-89) da bulunmaktadır.

### 2.5.2.1. Duygusal Özerklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çimen (2017: 33), İstanbul ilinde 366 ergen üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı ve karar verme izlemlerinin, duygusal özerklik bağlamındaki etkisi incelenmiştir. Araştırma verilerine göre, benlik saygısı değişkeni duygusal özerkliğin tüm alt boyutlarını yordamaktadır. Bunun yanı sıra orta ve geç ergenlik süreci ele alındığında karar verme izlenimlerinin duygusal özerkliği yordaması değişkenlik göstermektedir.

Demir ve Karabacak (2017: 437-400), Erzurum ilinde bulunan 363 ergen üzerinde yapılan bu çalışmada duygusal özerklik çeşitli demografi bilgiler kapsamında incelenmiştir. Elde edilen verilere göre ergen yetişkinlerin duygusal özerklik düzeyleri, demografik değişkenlere göre (cinsiyet, biyolojik yaş, sınıf seviyesi) anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ancak uzun süre yaşanan yerleşim yerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çelik (2015: 90-91), Ankara ilinde bulunan ergenlere uygulanan bu çalışmada algılanan anne baba denetimi ile ergen iyi oluş arasındaki bağıntı duygusal özerklik kapsamında ele alınıp incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre değişkenler arasında duygusal özerklik aracı rol kapsamında olduğu görülmüştür. Algılanan ebeveyn denetimi arttıkça duygusal özerklik düzeyinde de azalma olduğu görülmüştür.

Erçevik (2014: 99-101), İstanbul ilinde 549 ergenin duygusal özerklik düzeyleri ve sosyal destek arasındaki bağıntının ele alındığı bu çalışmada, ergen bireylerin sosyal destek algı düzeyleri ile duygusal özerklik bağıntısı arasında pozitif yönden anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hem duygusal özerklik ölçeğinin alt boyutları hem de sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönden anlamlı ilişki gözlenmiştir. Araştırma içerisindeki demografik özelliklere göre duygusal özerklik arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Esen-Çoban (2013: 367-369), 2879 kız ve 3163 erkek toplamda 6042 ergene ulaşılan çalışmalarında biyolojik yaş, cinsiyet ve ebeveyn ile olan beraberlik faktörlerinin ergen özerkliğiyle ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada bu üç değişkenin duygusal özerkliğe göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkek ergenlerin duygusal özerklik alt boyutundan olan idealleştirmeme, kız ergenlerde de bağımsızlık alt boyutunda duygusal özerklik düzeyinin yüksek olduğu görülüp bireyleşme alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yaş faktörüne bağlı olarak idealleştirmeme ve bağımsızlık alt boyutlarında 14 ile 15 yaşındakilerin ortalamalarının 18 yaşındakilere nazaran daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn birliktelik değişkenine bakıldığında evlilik birliği devam eden ailelerin çocuklarının idealleştirme ve bağımsızlık alt boyutlarında daha yüksek düzeyde duygusal özerklik görülmektedir.

Yektaş (2013: 142), İzmir Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümü'nde duygusal özerklik ölçeğinin alt boyutlarının dördünün birlikte uyguladığı çalışmasında depresyonu ve intihar yönelimi olan kız ergenlerin duygusal özerklik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresif ve intihar eğilimi olan kız ergen bireylerin duygusal özerklik düzeylerinde ruhsal olarak sağlıklı olan ergenlere göre anlamlı yükseklik görülmüştür. Bu bağlamda depresif kız ergenlerde, depresyon semptomları olmayan ergenlere göre duygusal özerkliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı yapmış olduğu çalışma kapsamında duygusal özerklik ölçeğinin verilerinin duygusal özerkliği değil, anne babadan duygusal anlamda ayrılmanın ölçtüğünü belirtmiştir.

Deniz (2010: 72), Türkiye'de duygusal özerklik teorisindeki çalışmalara ışık tutan bu araştırma doktora çalışması olup ergen bireyler üzerinde uygulanmıştır. Sır saklama ile duygusal özerklik arasındaki bağıntı gelişimsel süreçler açısından incelenmiştir. Araştırma verilerine göre duygusal özerkliğin alt boyutlarından olan bireyleşme, bağımsızlık ve idealleştirmeme faktörleriyle sır saklama özelliği ters orantılı bulunmuştur. Sır saklama becerisinin, bireyleşme alt boyutunun seviyesini düşürdüğü araştırma sonucunda elde edilmiştir.

### 2.5.2.2. Duygusal Özerklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Duygusal özerklik alanında yurt dışında incelemeye alınacak ilk araştırma Steinberg ve Silberg (1986: 841-849) tarafından yapılan çalışmalardır. 16 yaş civarındaki 865 ergenle yapılan araştırmalarında akran baskısına gösterilen direnç ve kendilerine güvenme noktası duygusal özerklik bağlantısıyla ele alınmıştır. Araştırma verilerine göre yaş ve cinsiyete göre duygusal özerklik bağlantısında anlamlı farklar bulunup biyolojik olarak artan yaşa karşın duygusal özerklikte de artış görülmüştür. Toplumsal ve ekonomik düzeye göre herhangi bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Sınıflar arasındaki demografik değişkene göre 5. ile 6. sınıflar ve 6. ile 8. Sınıflar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bağımsızlık, bireye özgülük, idealleştirmeme noktalarında puanların 5. sınıftan 9. sınıfa doğru yükseldiği görülmektedir. Ayrıca anneyi ve babayı ebeveyn kimliği dışında algılama boyutunda biyolojik yaş ile birlikte artan ya da azalan herhangi bir değişime rastlanılmamıştır. Yapılan araştırmada cinsiyet faktörü ele alındığında kız ergenlerin almış olduğu duygusal özerklik puanları erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş aralığı aynı olan bütün kız ergenlerde kendilerine güven ile birlikte akran zorbalığına karşı koyma arasında ilişki bulunsa da erkek ergenler için böyle bir ilişki söz konusu olmamıştır. Kendine güvenme ile akran zorbalığına karşı koyma noktasında duygusal özerklik bağlamında kız ile erkekler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca duygusal özerklik puanı yüksek olan ergenin, akran zorbalığına maruz kalmışsa özerklik noktasında düşüş eğilimi olabileceği belirtilmiştir.

Golonka (2013: 104), 180 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu tez çalışmasında duygusal özerklik düzeyinin; üniversite yaşamına uyum, ebeveyn tutumları ve çocuk ile olan iletişim ile birlikte çocuk ile olan ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre helikopter, demokratik ve izin verici anne babalık stilleri düşük düzeyde duygusal özerkliğin yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Demokratik ve izin verici anne baba tutumları düşük düzeyde duygusal özerkliği yordamaktayken, otoriter tutum sergileyen anne babaya sahip bireylerin duygusal özerklikleri yüksek düzeyde görülmektedir. Demokratik ebeveyne sahip ve otoritenin daha esnek olduğu

ebeveyne sahip üniversite öğrencisinin ebeveyniyle görüşme sıklığındaki artışın, düşük özerklikle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra otoriter seviyesinin yüksek olduğu ebeveyne sahip üniversite öğrencilerinin ebeveyniyle yaptığı konuşma sıklığının seyrinden bağımsız olarak yüksek duygusal özerkliğe sahip oldukları görülmektedir. Bu çalışmayı yapan araştırmacı verilerden çıkan sonuçlara hayret etmekle birlikte bulgulardan elde edilen sonucu, otoriter ebeveyne sahip olan öğrencilerin denetimden uzak üniversite yaşamındaki özgürlüğü elde etmeyi daha cazip hale getirebilmelerine bağlamıştır.

Tulviste (2011: 1343-1347), Estonya'da 15 ile 19 yaş aralığında ailesiyle birlikte ve kurumda yaşayan toplam 215 genç bireyin üzerinde yapılan çalışmada duygusal özerklik düzeyleri, bireyin kendi değerine dair yaptığı değerlendirme ve gelecek ile ilgili eğitim planlaması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre kurumda yaşamını devam ettiren gençlerin benlik saygısı, duygusal ve davranışsal özerklik ölçeklerinden almış oldukları puan evde ailesiyle yaşayan gençlere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkeni bağlamında, yaşamına kurumda devam eden erkekler, kurumda yaşamında devam eden kızlara göre duygusal özerklik düzeyleri daha yüksek görülmüştür. Ailesiyle yaşamını devam ettiren kız ve erkekler arasında benlik saygısı değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma görülüp ailesiyle beraber yaşayan erkekler en yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir. Geleceğe dair eğitim alanında planlar yapma bağlamı, kurumda yaşayan ergenlerde ailesiyle beraber yaşayan ergenlere göre daha düşük olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmanın genel perspektifine göre kurumda yetişen bireylerin özerklik gelişimini olumsuz anlamda etkilendiği görülmektedir.

Pace ve Zappulla (2009: 323-338), İtalya'da yapmış oldukları araştırmada kimliği bağlanma ve keşif dizisi, duygusal özerkliği ise uzaklaşma ve kopma dizisi şeklinde ele almışlardır. Ele alınan konu kapsamında kimlik duygusal özerklik ile bireyin kendi perspektifinden iyi olma bağlamı ve yaşam doygunluğu arasındaki ilişki eş zamanlı olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre duygusal özerkliğin boyutlarından olan ayrılma, idealleştirmeme ve bağımsız olma alt boyutlarının tüm ögelerini ve yine duygusal özerkliğin boyutlarından olan bireyleşmenin ise iki maddesini kapsamaktadır. Araştırma neticesinde uzaklaşma ve

bağlanma ile kendilik değerindeki tatminlik arasında pozitif, keşif ve kopma ile kendilik değerindeki tatminlik arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır.

Parra ve Oliva (2009: 68-72), erken ergenlikte olan 101 kişi ile 5 yıl takip süreciyle yapmış oldukları çalışmada ergenlerin aile ile bağlantısı ile duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alıp incelemişlerdir. Araştırmanın verilerine göre ergenlik dönemi içerisinde duygusal özerkliğin bir takım alt boyutlarında gelişim seyrederken bazı alt boyutlarda ise azalmalar gözlemlenmiştir. Bu sonuç duygusal özerklik düzeyinin zaman geçse de sabitliğini fakat alt boyutlarında iniş ve çıkışlar olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte yapılan çalışmada olumsuz aile iklimi içerisinde bulunan ergenlerin duygusal özerkliklerinde artış olduğu görülmüştür.

Parra ve Oliva (2015: 61-63), 2009 yılında duygusal özerklikle ilgili ortaya koydukları çalışmaların devamı seyrinde olan bu araştırmada 90 kişilik çalışma grubunda oluşan ergenler 10 yıllık süreç boyunca izlenmiştir. İzlenen bu çalışmada İspanyol bireylerde duygusal özerkliğin, ergen gelişiminde bir yeri olup olmadığını belirlemeyi amaç edinmişlerdir. 10 yıllık bir zaman süresinde yapılan çalışmaların neticesine göre cinsiyet bağlamında duygusal özerklik düzeyinde herhangi bir değişime rastlanılmamıştır. Aile bütünlüğü ile yaşam doygunluğu değişkenleri arasında duygusal özerklik bağlamında negatif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda araştırmacılar, duygusal özerkliği gelişim açısından bir görev olarak belirlemeyip, aile iklimindeki zorlukların bir belirtisi olarak kabul etmişlerdir.

Mullis, Graf ve Mullis (2009: 330-334), 234 lise öğrencisine yapılan araştırmada duygusal özerkliğin ergenlerdeki kimlik statüsü ilişkisi üzerine çalışılmıştır. Araştırma verilerine göre ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri kimlik statüsü çeşitlerinden ipotekli ve başarılı kimlik bağlamında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Anne babayı bir birey olarak algılama ile moratoryum kişilik arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Tung ve Dhillion (2006: 202-210), Hindistan'da yaşayan ergenler üzerinde yapılan çalışmalarında ergenlerin cinsiyet faktörü ile aile iklimlerinin duygusal özerklikle ilişkisini incelenmiştir. Cinsiyet faktöründe duygusal özerklik bağlamında anlamlı

farklılık görülerek, kız ergenlerin daha duygusal ve ailelerine daha düşkün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra erkek ergenlerin duygusal anlamda ailelerine daha az düşkün oldukları ve aynı zamanda aile içinde iletişimlerinde arbede yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Schmitz ve Baer (2001: 207-215), 3 farklı seviyedeki 6, 8 ve 10. sınıflarda öğrenim gören 4843 ergen üzerinde yapmış oldukları çalışma verilerine göre duygusal özerklik ölçeğinin yapı geçerliliğin sağlam olmadığını ve sınıf seviyesi açısından farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Garber ve Little (2001: 365-368), 145 ergen ile çalışılan bu araştırmada ergenlik sürecinde gösterilen uyum, aile fonksiyonelliğindeki bozukluk ve annenin depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilere ve annelerine uygulan çalışma bir yıl sonrasında yeniden tekrarlanmıştır. Bu araştırmanın verilerine göre, depresif tutuma sahip annelerin çocuklarında; var olan problemlerin özümsenmesi ve yansıtılmasında yüksek duygusal özerklik beklenmektedir. Annesi depresif tutum sergileyen çocuklar kendi problemlerini kendileri çözerek yaşama tutunmayı başarmışlardır. Annesi ruhsal olarak sağlıklı olan çocuklarda ise duygusal özerklik ölçeğinin yüksekliğinin sebebi ergen bireyde döneme özgü oluşabilecek semptomların azalması görülmektedir. Annenin depresyonda olduğu ailelerde aile fonksiyonelliği ergenin semptomlarını yordamaktadır. Bu aradaki ilişkinin varlığı az miktarda da olsa duygusal özerklik aracılığıyla gerçekleşmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ergen bağımsızlığı çalışmalarında aile faktörünün dikkate alınması gerekliliğini vurgulamıştır.

Chou (2000: 161-165), Hong Kong'da 16 ile 18 yaş arasındaki 512 ergene ulaşmış oldukları bu çalışmada ergenlerin duygusal özerklik ve bu özerkliğin alt boyutları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada biyolojik yaş ve cinsiyet bağlamı ile duygusal özerklik arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Depresyon göstergesinin alt boyutlarından olan idealleştirmeme ve bireyleşme daha yüksek, duygusal özerklik alt boyutları ile depresyon göstergesi arasında pozitif bağlamda anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Anne babadan bağımsızlık ile annenin

eğitim seviyesi bağlamında negatif yönde ilişki görülmüştür. Duygusal özerklik bağlamında biyolojik yaş ile cinsiyet bakımında bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır.

McBride-Chang ve Chang (1998: 430-434), 906 ergen ve 1091 aile ile Hong Kong'da yapmış oldukları çalışmada ergen ve aile ilişkilerini ele almışlardır. Araştırmanın sonucuna göre ebeveynlik şekillerine bağlı olarak ergen davranışlarının farklılık gösterdiği görülmüştür. Özerkliğin biyolojik yaş ile birlikte artış gösterdiği ve cinsiyet parametreleri bağlamında yalnızca bireyleşmede kızlar açısından anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Duygusal özerklik ile yetkili anne baba tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yetkili anne baba tutumu ve okul başarısı ile özerklik arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Ebeveynlik üslubunun, anne babanın çocukların akademik yaşamına dair inançlarının okul başarısına etki etmediği görülmüştür. Ancak akademik başarıya önem veren ve akademik başarı oranı yüksek olan okullarda öğrencileri olan anne babaların, akademik başarısı düşük düzeydeki eğitim kurumlarında öğrencileri olanlardan kendilerini daha yüksek düzey bir yetkinlikte görürken otoriter olma noktasında düşük gördükleri tespit edilmiştir.

Fuhrman ve Holmbeck (1995: 793-803), 10 ile 18 yaşları arasında bulunan 96 ergenin anne ve öğretmenleri ile yapılan bu çalışmada ergenlerin duygusal özerklikleri bireysel, aile faktörleri ve kültürel bazda ele alınarak bu değişkenlerin ergen uyumu ile arasındaki ilişki araştırılmıştır. Duygusal özerklik düzeyleri daha düşük olarak belirtilen ergenlerde ebeveynleriyle aralarındaki bağlantı pozitifse ergen bireyde pozitif anlamda uyumun görülme ihtimali olduğu belirtilmiştir. Stresli aile iklimi içinde varlığını sürdüren ergenlerde duygusal özerkliğin yüksekliği ergen uyumu ile pozitif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında anne babadan duygusal olarak ayrışmanın destekleyici aile ikliminde zararlı olabileceği ancak destek ve dayanağın az olduğu aile iklimlerinde yetişen bireyler içinde duygusal ayrışmanın faydalı olabileceği gözlemlenmiştir.

Ryan ve Lynch (1989: 349-352), 361 lise 104 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmalarında ön ergenlik süreci içindeki bireylerin duygusal anlamdaki özerklik seviyesinin anne babadan aldıkları güvenin ve tatminliğin duygusal anlamda yararlı olma ile alakalı olduğu neticesine ulaşmışlardır. Genç yetişkinlik döneminde

bulunan bireylerin duygusal anlamdaki özerkliğin aile ile daha az irtibatta bulunma ve daha az ebeveyn denetimi ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Duygusal özerklik her iki dönemdeki ergen bireyde algılan ebeveyn reddi ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmacılar Steinberg ve Silverberg'in 1986 yılında yapmış oldukları çalışmada duygusal özerklik bağlamının aileden olumsuz bir biçimde ayrılmayla ilgisi olduğunu belirtmelerine karşılık, ön yargıdan uzaklaşarak insanın bireyselleşme sürecinde olağan bir gereksinimi olan duygusal özerkleşmenin sağlıklı bir biçimde gelişebilmesi için kesinlikle aile desteğinin olması gerekliliği üzerinde durmuşlar ve bu gerekliliğin önemini ifade etmişlerdir.

Lamborn ve Steinberg (1993: 495), 1989 yılında Ryan ve Lynch duygusal özerkliğin gelişimi noktasında aile dayanağının büyük bir rolü olduğuna değinmesinin ardından araştırmacılar ebeveyn desteği ile duygusal özerklik arasındaki bağıntıyı ele almak için çalışma yapmışlar. Elde edilen veri sonuçlarına göre anne babasından dayanak gören ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri, anne babasından destek görmeyen ergen bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak duygusal özerklik kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, duygusal özerklik teoremi anne babadan sağlıklı bir şekilde ayrılarak birey olmanın bir parçası olarak görülüp olumlu bir durum olarak değerlendirilmiştir. Bazı çalışmalarda ise duygusal özerklik teoreminin anne babadan sağlıksız bir şekilde ayrılma durumu olarak baz alınıp olumsuz kavram olarak nitelendirildiği görülmektedir.

### 2.5.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde liteatürde esneklik, dayanıklık, sağlamlık gibi çeşitli kelimelerle ifade edilen psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar ele alınacaktır.

### 2.5.3.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök (2018: 10-12), Adana ilinde üniversitede öğrenim gören 405 öğrencinin yaşam doygunlukları ile psikolojik olarak sağlam olma durumları arasındaki bağıntıda öz anlayışın aracı konumu araştırılmıştır. Araştırma verilerine göre yaşam doygunluğu ile psikolojk olarak sağlamlık; yaşam doygunluğu ile öz anlayış; öz anlayış ile psikolojik olarak sağlamlık arasında anlamlı bağıntının olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra yaşam doygunluğu ile psikolojik dayanıklılık arasında öz anlayış değişkeninin az miktarda aracı konumunun olduğu gözlemlenmiştir.

Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay (2018: 909-910), Türkiye'nin çeşitli illerinde üniversitede öğrenim gören 569 öğrencinin katıldığı araştımada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öz yeterlilik bağlılığı ve beden algısı arasındaki bağıntı incelenmiştir. Araştırma verilerine göre öğrencilerin öz yeterlilik inançlarıyla birlikte beden imajları, psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilendiği görülmektedir.

Dayıoğlu (2018: 91), üniversite giriş sınavına hazırlık aşamasında olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını yordamada öğrenilmiş güçlülüğün ve toplumsal destek algısı arasındaki bağıntıyı incelenmiştir. Araştırma verilerine göre öğrenilmiş güçlülük ve toplumsal destek algısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir Bunun yanı sıra erkeklerin psikolojik dayanıklılıkları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek görülmüştür.

Toprak (2014: 108-110), altı tane farklı lise seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve ruhsal ihtiyaç doygunluğu ile mutluuk ve yaşam doygunluğu arasındaki bağıntının incelendiği araştırmada psikolojik dayanıklılığın, mutluluk ve yaşam doygunluğunu yordadığı tespit edilmiştir.

Akyıldırım (2017: 58), İstanbul ili Üsküdar ilçesinde özel üniversitede öğrenim gören 148 öğrencinin katılımıyla oluşan bu araştırmada benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasındaki bağıntı incelenmiştir. Araştırma verilerine göre üç değişken üzerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Atarbay (2017: 144), Edirne ilinde 231 kız ve 128 erkek olmak üzere totalde 359 kişi üzerinde farklı üniversite kurumlarında okuyan öğrenciler üzerinde uygulanan bu araştırmada; erkeklerin kızlara oranla psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları, normalin altında ekonomik gelire sahip ailelerin psikolojik dayanıklıkları, ekonomik durumu normal ya da normalin üstü olan ailelere göre düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Küçüktatlıdil (2016: 59), İstanbul ilinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelendiği araştırmada eğitim seviyesinin ortalamaları yakın bulunmuştur ancak eğitim durumu lisans seviyesinin üstünde olan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kahraman (2016: 47), Ankara ilinde devlete bağlı ağız ve diş sağlığı merkezinde çalışanlara uygulanan bu araştırmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak çalışanlar arasından kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek oranda rapor edilmiştir. Aynı zamanda mezuniyeti lise seviyesinde olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim seviyesi farklılık gösteren bireylere oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ergenç (2016: 3-7), İstanbul ilinde anasınıfında görevli olan öğretmenler ile yapılan araştırmada duygusal sağlamlığın yaş faktörü ile anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen verilere göre anasınıfında öğretmenlik yapan bireylerin yaşları ilerledikçe duygusal anlamda sağlamlıklarının daha az olduğu tespit edilmiştir.

Karataş (2016: 47), Bursa ilinde özel eğitim kurumlarında görev yapan 140 kadın ve 73 erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık seviyeleri ve zorluklarla başa çıkma yöntemlerini çeşitli değişkenlere göre ele alan bu çalışmada cinsiyet faktöründe

herhangi bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Medeni duruma göre psikoljik sağlamlık düzeylerine bakılan çalışma grubunda bekar öğretmenlerin psikolojik olarak sağlamlıkları evli olan öğretmenlere göre daha yüksek görülmüştür. Bunun yanı sıra yaşa bağlı faktörler incelendiğinde genç öğretmenlerin yaşı daha büyük olan öğretmenlere nazaran psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015: 12), hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını ve bu dayanıklılığı etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmadır. Bu araştırmada cinsiyet değişkeni ele alındığında kız öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca hem toplumsal alanda hem de ekonomik alanda zor koşullar altında olmayan öğrencilerin psikolojik olarak sağlamlılık düzeyleri yüksek olarak belirtilmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin babalarının eğitim konumları dikkate alındığında babası ortaokul ya da lise mezunu olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde yüksek görülmüştür.

Sarıkaya (2015: 66-67), 14 ile 18 yaş aralığında 148 kız ve 157 erkek olmak üzere totalde 302 ergen üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki bağıntı açıklanmıştır. Araştırma verilerine göre ergenlerin benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir bağıntı olduğu, biyolojik yaş, cinsiyet anne babanın birliktelik durumu, toplumsal ve ekonomik nitelik değişkenleriyle de farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Parlak (2014: 73), İstanbul ilinde devlet yurtlarında yaşayan üniversiteli kız öğrencilerinin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklıkları arasındaki bağıntının incelendiği araştırmada, hem toplumsal hem de ekonomik durum ve yaş değişkenlerinin birey üzerinde psikolojik sağlamlık açısından bir farklılık yaratmadığını, aynı zamanda kız öğrencilerinin eğitim durumlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinde herhangi bir etki oluşturmadığı ifade edilmiştir.

Aydoğdu (2013: 73), Ankara Gazi Üniversitesi'nde 246 kız 100 erkek olmak üzere toplam 346 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada bağlanma stilleri, başa çıkma

yöntemleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağıntı incelenerek psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre herhangi bir değişkenlik göstermediği belirtilmiştir.

Gündaş (2013: 72-75), Diyarbakır ilinde lise seviyesinde olan okullarda okuyan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, kişinin kendine dair algısı ve bağlanma stilleri üzerine yapılan araştırmada, öğrencilerin kendilerine dair algısının, psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı, bağlanma stilleri ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arasında herhangi bir bağıntıya rastlanılmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Atik (2013: 70-74), İstanbul ilinde dört ayrı lisenin 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşan araştırmasında, ergen bireylerin bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık seviylerinin arasındaki bağıntıda öz-yansıtma ve farkındalık seviyesinin incelenmiş, bağlanma stili ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011: 34-35), 1999 depremini yaşayanlardan oluşan 363 kişiyle yapılan bu araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin bireydeki benlik saygısı, pozitif duygular ve denetim odağı bağıntılarıyla beraber incelenmiştir. Araştırma verilerine göre bireyin kendi değerine dair yaptığı değerlendirme ve denetim odağı gibi olguların duygular üzerinde tesiri olduğu aynı zamanda hem pozitif hem de negatif anlamda oluşan duyguların psikolojik dayanıklılığı yordadığı gözlemlenmektedir.

Gökmen (2009: 45), devlet tarafından korunma evinde yaşamını devam ettirip şiddet görmüş kadınlar ile eşiyle yaşayıp şiddet gören kadınların bağlanma düzeyleri ile psikolojik sağlamlıklarının incelendiği araştırmada, medeni hal değişkeniyle ilişkili olarak korunma evlerinde şiddet yaşamış kadınların ruhsal olarak sağlamlık düzeyi eşiyle birlikteyken şiddete maruz kalan kadınlara göre yüksek düzeyde bulunmuştur.

Önder ve Gülay (2008: 194-195), İstanbul ilinde yaşayan ve 8. sınıf seviyesinde öğrenim gören 98 ergen üzerinde yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılığın çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada kendilik teoremi ile cinsiyet değişkenlerinin ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları

üzerinde pozitif yönde etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kız ergenlerin psikolojik sağlamlık oranının erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık oranına göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Oktan (2008: 91), üniversite giriş sınavına hazırlık aşamasında olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını yordamada problem çözme yeteneği ve yaşam doygunluğu arasındaki bağıntı incelenmiştir. Araştırma verilerine göre yükseköğrenim sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, üniversite sınavına giriş sayısı, problem çözme yeteneği ve yaşam doygunluğuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılık ile zorluklarla mücadele etme arasında orta seviyede bir bağıntı olduğu; psikolojik dayanıklılık ile algılanan toplumsal destek kanallarından aile faktörü arasında anlamlı bir bağıntı olduğu tespit edilmiştir

Terzi (2005: 77-95), Ankara ilinde psikolojik sağlamlık teoremini varoluşçu teorisinin kavramıyla birleştirilerek çocuklarda ruhsal olarak sağlamlığın daha yüksek düzeyde olması aynı zamanda anne babanın gösterdiği tepkiler ve bunun sonucunda ilkeler geliştirilmiştir. Geliştirilen bu düşünce yapıları yaşamı düzenleyici temel kaynaklar olarak isimlendirilmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler ışığında anne babanın çocuğuna sorumluluk bilincini öğretme, bireylerin kendileriyle ilgili verecekleri karar noktasındaki eğitimin gerekliliği ifade edilmiştir.

### 2.5.3.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Smith ve Yang (2017: 90-93), Çin'de hemşirelik bölümünde öğrenim gören 1538 öğrenciye uygulanan nitel araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve stres düzeyleri arasındaki bağıntı incelenmiştir. Bu araştırmada elde edilen verilere göre öğrencilerin sağlamlık düzeylerinin artması ile beraber yaşam doygunluklarının oranında da artış görülerek bu artış beraberinde öğrencilerin başarı oranının da yükseldiği tespit edilmiştir.

Kajbafnezhad ve Khaneh Keshi (2016: 13-14), İran'da üniversitede öğrenim gören 216 kız öğrencinin katıldığı araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleriyle birlikte alt faktörlerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordanmadığı saptanmaya

çalışılmıştır. Araştırma verilerine göre psikolojik dayanıklılık ile ruhsal olarak iyi olma arasında anlamlı bir bağıntı görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılığın da psikolojik olarak iyi oluşun alt faktörleriyle de anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ruhsal olarak iyi olma durumunun psikolojik olarak dayanıklılığı anlamlı ölçüde yordadığı tespit edilmiştir.

Graber, Pichon ve Carabine (2015: 15), Filistin'de yapmış oldukları çalışmalarında dayanıklılık ile tahammül kavramları üzerinde durmuşlardır. Dayanıklılık kavramının çalıştığı alanları ele alarak inceleyen araştırmacılar çalışmaların odak noktasının travmatoloji ve psikopatoloji kavramlarının oluşturduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık kavramı, kaygı ve depresyonla ters orantılı olup psikolojik sağlamlığı yüksek olan bir bireyin yaşamında kaygı ve depresyonla karşılaşmasının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Markovitz, Schrooten, Arntz ve Peters (2015: 1643-1644), 253 meme kanseri tanısı alan kadın üzerinde yapılan bu çalışmada iki ayrı grup oluşturularak 211 kişi kontrol grubunda yer almıştır. Bu araştırmanın verilerine göre depresyon ve kaygı seviyelerinin negatif ve pozitif etkilerinin seviyeleri rapor edilmiştir. Her iki kanser tanısı alan grupta kaygı, depresyon ve psikolojik sağlamlık arasında farklılık görülmemiştir. Daha yüksek dirençli kadınlarda psikolojik sağlamlığın yüksekliği daha iyi duygusal uyum ile ilişkilendirilmiştir.

Werner (2015: 98) yapmış olduğu araştırmada aile dayanağı, değer algısı, zorluklarla mücadele kavramları üzerinde durmuştur. Bu araştırmanın verilerine göre bireylerde psikolojik sağlamlığın aile dayanağı, değer algısı ve zorluklarla mücadele etmeyle orantılı olduğu görülmüştür.

Min, Yoon, Lee, Chae, Lee, Song ve Kim (2013: 2471), Güney Kore'de 152 kanser hastası olan katılımcılarla gerçekleşen bu araştırmada psikolojik sağlamlık ve ruhsal problemler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre yatarak iyileşme sürecinin gerçekleştiği kanser hastalarının psikolojik sağlamlıklarının yüksek düzeyde olduğu ve bununla birlikte ruhsal problemlere karşı daha dirayetli oldukları belirlenmiştir.

Haroz, Murray, Bolton, Betancourt ve Bass (2013: 145), Kuzey Uganda'da ergen bireylerin psikolojik dayanıklıkları ile toplumsal destek ve kişiler ile olumlu sağlıklı ilişkilerin etkisinin araştırıldığı çalışma verilerine göre olumlu toplumsal davranışlar içinde olmanın kaygı düzeyini ve depresyon belirtilerini azalttığı, psikolojik dayanıklılığı ise arttırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca toplumsal destek ile depresyon ve kaygı arasında bir bağıntı olmadığı saptanmıştır.

Williams ve Nelson-Gardell (2012: 60), 11 ile 16 yaş aralığında cinsel istismara uğramış ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını yordayan etmenlerin incelendiği araştırmada, eğitim ve öğretim kurumun olan bağlılık, bakım veren kişinin desteği ve eğitim seviyesi, ümit, sosyo-ekonomin düzey gibi faktörlerin psikolojik dayanıklılığı yordadığı tespit edilmiştir.

Im ve Kim (2011: 86), 7 ile 15 yaş arası kronik egzama teşhisi almış 102 çocuk üzerinde yapılan bu çalışmada çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile anne baba tutumları araştırılmıştır. Araştırma verilerine göre çocukların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile demografik değişkenler (başarı, ebeveyn eğitim seviyesi, annenin biyolojik yaşı, ekonomik durum) arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Ancak psikolojik dayanıklılık ile akranlar ve öğretmenlerle ilişki, hastalığın süresi ve şiddeti değişkenleri ile anlamlı bir farklılılık olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda hastalık süresi uzun olmayan ve akranlarıyla sağlıklı diyaloglar kurabilen ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek görülmüştür.

Magno ve Sembrano (2008: 81-85), üniversitede öğrenim gören bireylerin konu olduğu araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına vurgu yapan bireysel ve toplumsal faktörler incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada insanın kendi benliğine duyduğu saygı, kendi kendine yetebilme gücü, değer yargıları gibi bireysel faktörler incelenmiştir. Bunun yanı sıra yapılan bu araştırmada toplumsal etmenlerin koruyucu faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir.

Ungar, Brown, Liebenberg, Othman, Kwong, Armstrog ve Gilgun (2007: 228), Filistin'de yapılan araştırmalarda dayanıklılık teoreminin bireysel faktör analizleri

sonucunda pozitif sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Aile ortamında gerçekleşen ihmal, istismar, ruhsal ve fiziksel şiddet, ebeveynlerden birinde ya da her ikisinde zihinsel güçlük, ekonomik durumdaki güçsüzlük, doğal afetler gibi keskin zorluklara maruz kalan bireylerin yaşamlarında başarının olduğu gözlemlenmiştir. Koruyucu etmenleri ve dönemleri üzerine ağırlık veren dayanıklılık çalışmalarında stres ve zor yaşam koşulları altında bulunan bireylerin olumlu yönde gerçekleşen gelişiminin zamansal ve ilişkisel önemine değinilmiştir.

Ungar (2006: 53), ruhsal sağlamlılıkla ilgili 11 farklı ülkede yapılan araştırmalarda bireyin, ailenin ve toplumun gelişim yolları incelenmeye çalışılmıştır. Kirby ve Fraser 1997 yılında dayanıklılık kavramının çeşitli şekillerde kullanımı olduğunu belirtmiştir. Dayanıklılık kavramının birinci kullanımına bakacak olursak, zor yaşam koşullarında dünyaya gelen ve o koşullarda yetişen çocukların sonraki yaşamlarında başarılı olmaları takımyıldızı olarak isimlendirilmektedir. İkinci olarak dayanıklılık kavramı güç durumla karşısında bireyin yeterliliğini göstermektir. Psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler yaşamlarında riskli olaylara karşı yeterlilik sergilerler. Üçüncü olaraksa travma sonrasında stres bozukluğu gerçekleşen bireylerde dayanıklılık kavramı pozitif açıdan değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmalarda, dayanıklılık kavramının gelişimsel bir olgu olduğunu görmekle birlikte bu kavramın bireyin becerisi ve zorluklarla mücadele stratejileri ile daha fazla gelişeceği ifade edilmiştir.

Dumont ve Provost (1999: 343-358), 297 ergenin katıldığı araştırmada gücenen, dayanıklı, uyumlu olmak üzere ergenlerin üçer gruba ayrıldığı bu araştırmada zorluklarla mücadele etme yöntemleri, bireyin kendi değerine yönelik yaptığı değerlendirme ve toplumsal olarak alınan destek düzeyleri incelenmiştir. Araştırma verilerine göre uyumlu davranışlar sergileyen ergen bireylerin kendilerine yönelik yaptıkları değerlendirmelerin incinen ve sağlam olarak ayrılan iki gruptaki ergenlere göre daha yüksek düzeyde olup sosyal olmayan ve yasaya aykırı davranışları gerçekleştirme ihtimallerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra dayanıklı olarak isimlendirilen ergenlerin kriz yönetimi becerilerinin diğer gücenen ve uyumlu olarak adlandırılan iki gruba göre daha yüksek düzeyde gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir.

Kobasa (1979: 1-8), psikolojik sağlamlık çalışma alanında yapılan araştırmaların önde gelen isimlerden olup, alan ile ilgili yapmış olduğu çalışmaların neticesinde psikolojik sağlamlık modelini bilime kazandırmıştır. Amerika Birleşik Devleti'nin eyaleti olan Illinois' de bulunan belediyedeki görevliler ve idarecilerden oluşan araştırmasına 40 ile 49 yaş aralığında toplam 670 erkek katılmıştır. Araştırmaya dâhil olan gruptaki kişilere yaşamlarının son üç senesinde gerçekleşmiş olan stresli olay ve rahatsızlıkları hakkında bilgi paylaşımında bulunmaları istenmiştir. Bu bilgilendirmelerden sonra geçirilen rahatsızlık ve stres belirtilerine göre çalışmaya dâhil olan gruplar ikiye ayrılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda stres ve gerginlik düzeyi yüksek ancak daha az hastalıkla karşılaşan bireylerin ruhsal olarak daha güçlü oldukları, zorluklarla mücadele edebildikleri, denetim mekanizmalarının varlığı ve yaşama karşı kendini adama seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre yaşamda uygun olmayan zor ve yüksek düzeyde stresli durumlarla karşılaşan bireylerin karşılarına zorluk gerektiren herhangi bir olay ya da durum çıktığında krizi fırsat görüp bu zorlu durumun kendilerine deneyim sağlayacağını düşünerek yaşama tutunmaya çalıştıkları görülmektedir.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
# YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçekler ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler yer alacaktır.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergen bireylerin aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış olup, nicel araştırma yöntemlerin alt modellerinden olan ilişkisel tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, en az iki veya daha fazla bağımlı ve bağımsız olan değişkenlerin kendi arasındaki ilişkileri ve bağıntıyı analiz etmek için yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk, 2018: 25).

## 3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu İstanbul ilinin Ümraniye İlçesi'nde 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gösteren öğrenciler gönüllü olarak katılım gerçekleştirip, grup seçiminde homojenliğe dikkat edilmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme metoduyla oluşturulmuştur. Bilgiye ulaşma yolunda bir takım engelleri aşmak adına ekonomi, vakit ve iş gücü bakımından örneklemin kolay ulaşılabilirliğinin sağlanmasına kolay ulaşılabilir örnekleme denir (Büyüköztürk, 2018). Uygulamaya başlamadan önce öğrencilere, yapılan çalışmanın bilimselliğinden ve içeriğinden bahsedilerek her ölçeğin üzerinde açıklamalara yer verilmiştir. Toplam 634 kişiden veri toplanmıştır ancak bu verilerden 214 tanesi eksikliklerden ötürü analizlerin içine alınmamıştır.

Araştırmaya konu olan çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri aşağıda tablo üzerinden açıklanmaktadır.

**Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım**

| Cinsiyet | Frekans (N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Kadın** | 203 | % 48.3 |
| **Erkek** | 217 | % 51.7 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.1.' e göre araştırmaya katılan çalışma grubundaki öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre 420 kişiden 203 kişi (%48.3) kadın, 217 kişi (%51.7) erkektir.

**Tablo 3.2: Çalışma Grubunun Ebeveyn Birlikteliğine Göre Dağılımı**

| Ebeveyn Birlikteliği | Frekans (N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Birlikte** | 387 | % 92.1 |
| **Ayrı** | 33 | % 7.9 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.2.' ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn birlikteliğinin dağılımına göre 420 kişiden 387 kişinin (%92.1) anne babası beraber iken 33 kişinin (%7.9) anne babası ayrıdır.

**Tablo 3.3: Çalışma Grubunun Ebeveyn Tutumuna Göre Dağılımı**

| Ebeveyn Tutumu | Frekans (N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **İlgisiz** | 17 | %4 |
| **Demokratik** | 102 | %24,3 |
| **Otoriter** | 75 | %17,7 |
| **Koruyucu** | 226 | % 53.8 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.3'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn tutumu dağılımına göre 420 kişiden 17 kişinin (%4) anne babası ilgisiz, 102 kişinin (%24.3) anne babası demokratik, 75 kişinin (%17.7) anne babası otoriter, 226 kişinin (%53.8) anne babası ise koruyucu ebeveyn tutumu sergilemektedir.

**Tablo 3.4: Çalışma Grubunun Akademik Başarısına Göre Dağılımı**

| Akademik Başarı | Frekans(N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Yüksek** | 82 | %19,5 |
| **Orta Düzey** | 312 | %74,3 |
| **Düşük** | 26 | %6,2 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.4' e göre araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarısındaki dağılımına göre 420 kişiden 82 kişinin (%19.5) akademik başarısı yüksek, 312 kişinin (%74.3) akademik başarısı orta düzey, 26 kişinin (%6.2) ise akademik başarısı düşük düzeyde görülmektedir.

**Tablo 3.5: Çalışma Grubunun Biyolojik Yaşa Göre Dağılımı**

| Yaş | Frekans(N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **14** | 137 | %32.6 |
| **15** | 162 | %38.6 |
| **16** | 55 | %13.1 |
| **17** | 53 | %12.6 |
| **18** | 13 | %3.1 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.5' e göre araştırmaya katılan çalışma grubundaki 420 kişiden 137 kişinin (%32.6) yaşı 14, 162 kişinin (%38.6) yaşı 15, 55 kişinin (%13.1) yaşı 16, 53 kişinin (%12.6) yaşı 17, 13 kişinin (%3.1) yaşı 18 görülmektedir.

**Tablo 3.6: Çalışma Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı**

| Kardeş Sayısı | Frekans (N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **0** | 29 | %6,9 |
| **1** | 181 | %43.1 |
| **2** | 136 | %32,4 |
| **3** | 49 | %11.7 |
| **4** | 25 | %6 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.6' ya göre araştırmaya katılan çalışma grubundaki öğrencilerden hiç kardeşi olmayan kişiler 29 kişi (%6.9), 1 kardeşi olan kişiler 181 kişi (%43.1), 2 kardeşi olan kişiler 136 kişi (%32.4), 3 kardeşi olan kişiler 49 kişi (%11.7), 4 kardeşi olan kişiler ise 25 kişi (%6) olarak görülmektedir.

**Tablo 3.7: Çalışma Grubunun Sınıf Seviyesine Göre Dağılımı**

| Sınıf Düzeyi | Frekans(N) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **9. Sınıf** | 144 | %34.3 |
| **10. Sınıf** | 185 | %44 |
| **11. Sınıf** | 37 | %8.8 |
| **12. Sınıf** | 54 | %12.9 |
| **Toplam** | 420 | %100 |

Tablo 3.7' ye göre araştırmaya katılan çalışma grubundaki öğrencilerin sınıf dağılımına göre 420 kişiden 144 kişi (%34.3) 9.sınıfa, 185 kişi (%44) 10.sınıfa, 37 kişi (%8.8) 11.sınıfa, 54 kişi (%12.9) 12.sınıfa gittiği görülmektedir.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada ergenlerin aile yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Çalışkan, Toker ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen Aile Yaşam Doyum Ölçeği, ergenlerin duygusal özerkliklerini ölçmek amacıyla Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi, Özmen (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duygusal Özerklik Ölçeği; ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından geliştirilen Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan kişilerin bilgilerini öğrenme amaçlı araştırmacı tarafından alanında uzman kişilerin görüş ve önerileri alınarak hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılarla paylaşılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının, çalışma grubuna dâhil olan katılımcılara yönelik sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlamış olduğu forma kişisel bilgi formu denilmektedir. Bu çalışmada kullanılan bilgi formunun içeriğinde cinsiyet, biyolojik yaş, kardeş sayısı, ebeveyn birliktelik durumu, anne baba tutumu, ve algılanan akademik başarı soruları bulunmaktadır.

### 3.3.2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin aileleri ile bir arada bulundukları zaman yaşamış oldukları doygunluğun düzeyini belirlemeye yönelik Çalışkan, Özbay ve Toker (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ve 23 maddeyi kapsayan likert tipi psikometrik bir ölçektir. Bu bağlamda 1 ile 7 arasında değişiklik gösteren puanlamaya sahip olan maddelere karşılık gelen anlatımları zıt olan iki niteliğin arasında bulunmaktadır. Maddelerin puan dağılımı ise pozitif ifadeden negatif ifadeye doğru yükselen bir değer ile değerlendirilmektedir. Böylece negatif anlatımdan pozitif anlatıma doğru 7 aşamalı bir ölçek (1-tamamen, 2-oldukça, 3-biraz, 4-kısmen, 5-biraz, 6-oldukça ve 7-tamamen) üzerinden puanlanmaktadır. Aile Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilecek en düşük puan 23 iken en yüksek puan 161'dir. Puanlama sonucunun yükseliği, bireyin ailesi ile bir aradayken yaşam doygunluğunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarına delil gösterme maksadıyla betimleyici faktör ve ölçüt geçerliliği analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi için Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı ve madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Buna göre faktörlenme ve örnekleme uygunluğu kaplamında KMO değeri 0.398 iken Barlet testi ise $p<0.01$ olarak anlamlı bulunmuştur. KMO ve Barlet testinden elde edilen anlamlılık ile ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. Buna göre ölçeğin madde faktör yükleri .53 ile .79 arasında görülmüştür. Bu ölçeğin güvenilirliği ile ilgili Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı ve madde toplam korelasyonuna bakılmıştır. Buna göre Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı .95 ve madde toplam korelasyonu ise .47 ile .73 olarak belirlenmiştir. Bu ölçekte madde faktör yükleri ile güvenirlik kat sayıları izlendikten sonra çalışmayan maddeler ölçekten çıkartılarak, 23 maddeli ve tek boyutlu bir yapıda ölçek haline gelmiştir. (Çalışkan, Özbay ve Toker, 2017: 1-5).

### 3.3.3. Duygusal Özerklik Ölçeği

Ergenlik sürecinde bağımsız bir kişiliğe sahip olmanın bilişsel ve duygulanımsal niteliklerini ölçmek için Türkçe'ye uyarlanan bu ölçeğin Türkçe versiyonu Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi ve Özmen tarafından 2016 yılında yapılmıştır.

Bilişsel ve duyuşsal düzeyi ölçen alt boyutu 4 madde olmakla birlikte toplam 20 maddeden ibaret olan bu ölçeğin 11 tanesi ters maddedir. 1, 2, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 18 ve 20. maddeler ölçeğin ters maddeleridir. 1 ile 4 puan arasında değişiklik gösteren puanlanmaya sahip olan maddelerin içeriği "Tamamıyla Katılıyorum", "Katılıyorum", "Katılmıyorum", "Hiç Katılmıyorum" şeklindedir. Maddelerin puanlandırma dağılımı ise 4 puanı alan ifadeye karşılık gelen "Tamamıyla Katılıyorum" ifadesi olup geriye doğru puanlama düşmektedir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 80 dir. Puanlandırmalar sonucunda duygusal özerklik puanı yüksek olan ergenin anne babasından sağlıksız bir şekilde kopma gayretinin olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutları ele alındığında bireyleşme alt boyutuna karşılık gelen maddeler 7., 9., 14., 17. ve 19. maddelerdir. Anne babaya bağımlı olmama alt maddesine karşılık gelen maddeler 2., 5., 6. ve 13. maddelerdir. Anne babayı idealleştirmeme alt boyutuna karşılık gelen maddeler 1., 4., 11., 15. ve 18. maddelerdir. Anne babanın bir insan olarak algılanması alt boyutuna karşılık gelen maddeler 3., 8., 10., 12., 16., 20. ve 30. maddeler olup tüm alt boyutlar için Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayı değeri .75'dir. Her bir alt boyutun ayrı ayrı Cronbach Alfa güvenilirlik değeri sırasıyla .65, .54, .71 ve .55 olarak bulunmuştur. Çalışmanın dilsel eşdeğerliliği uygulanan ölçeğin her iki formuna bağlı uygulamanın ölçek bütünü toplam puanlarıPearson Bağıntı Analizi uygulanarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin tamamı için iki form arası bağıntı düzeyi .86, bireyleşme alt boyutu içeren maddeler için .83, anne babaya bağımlı olmama alt boyutu içeren maddeler için .79, anne baba idealleştirmeme alt boyutu içeren maddeler için .83, anne babanın bir insan olarak algılanması alt boyutunu içeren maddeler için .82 bulunmuştur. Dilsel geçerlilik çalışmasının analiz sonucunda Türkçe versiyonu alt boyut iç tutarlılık katsayıları .58 ile .71 arasında, ölçeğin tüm maddelerinin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak saptanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi toplam varyansın %48.34'ünü belirtmiştir. Bu çalışmada dört faktörlü doğrulayıcı faktör analizine bakılmıştır. Bu ölçeğin alt maddeleri birbirleriyle bağlantılı olarak alınmış ve kurulan modelin yaygın uyum istatistiklerinden olan İyilik Uyum İndeksi .81 olarak görülmüştür (Tatar, vd., 2016: 39-47).

### 3.3.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Özellikle lisede öğrenim görecek yaşa erişmiş ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik olarak dayanıklılıklarını ölçmek için Bulut, Doğan ve Altundağ tarafından 2013 yılında geliştirilen, dışsal destek ve içsel destek düzeyi ölçen alt boyutu 6 madde olmakla birlikte toplam 29 maddeye sahip likert tipi olan bu ölçeğin 10 maddesi ters maddedir. 7., 10., 11., 14., 15., 16., 17., 22., 23. ve 26. maddeler ölçeğin ters maddeleridir. 1 ile 4 puan arasında değişiklik gösteren puanlamaya sahip olan maddelerin içeriği "Bana Çok Uygun", "Bana Uygun", "Bana Uygun Değil" ve "Bana Hiç Uygun Değil" şeklindedir. Maddelerin puanlandırma dağılımı ise 1 puanı alan ifadeye karşılık gelen "Bana Çok Uygun" seçeneği olup ileriye doğru puanlama artmaktadır. Ölçekten elde edilecek puanlar 20 ile 80 puan arasında değişmektedir. Puanlandırma sonucunde ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğinden yüksek puan elde eden bireyin psikolojik dayanıklılığının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutları ele alındığında ailenin maddi manevi desteğini kapsayan ifadelerden oluşan aile desteği alt boyutuna karşılık gelen maddeler 1., 2., 3., 4., 8., 9. ve 12. maddelerdir. Ergen bireyin arkadaş çevresi ve yaşıtlarından gelen desteği kapsayan ifadelerden oluşan akran desteği alt boyutuna karşılık gelen maddeler 24., 25., 27., 28. ve 29. maddelerdir. Okul yaşamından ve öğretmen tarafından alınan desteği gösteren ifadelerden oluşan okul desteği alt boyutuna karşılık gelen maddeler 10., 11., 17., 22. ve 23. maddelerdir. Ergen bireyin yaşam akışı içerisinde yeni bir durumla karşılaştığında gösterdiği uyumu kapsayan ifadelerden oluşan uyum alt boyutuna karşılık gelen maddeler 5., 6., 7. ve 13. maddelerdir. Geleceğe dair hedefler belirleme ve bu yolda mücadeleden vazgeçmemeyi gösteren ifadelerden oluşan mücadele azmi alt boyutuna karşılık gelen maddeler 14., 15., 16., 18. ve 26. maddelerdir. Ergen bireyin kendisi dışındaki birini anlamaya yönelik ifadelerden oluşan empati alt boyutuna karşılık gelen maddeler 19., 20. ve 21. maddelerdir. Tüm alt boyutlarla birlikte ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayı değeri 0.87 iken her bir alt boyutun ayrı ayrı Cronbach Alfa güvenilirlik değeri sırasıyla .89, .84, .81, .70, .67 ve .61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla ise test tekrar test güvenilirliği .87 olarak görülmüştür. Faktörlenme ve örnekleme uygunluğu kapsamında KMO değeri .86 iken Barlet testi ise $p<0.01$

olarak anlamlı bulunmuştur. KMO ve Barlet testinden elde edilen anlamlılık ile ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. Buna göre faktör yükü .32'den düşük ve binişik olan 52 madde ölçekten çıkartılarak toplam varyansın %56.99'unu belirten 6 faktörlü bir bütünden oluşan 29 maddeyi içeren bir ölçeğe erişilmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen verilere göre Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türk yapısına uygun yetişen ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli aynı zamanda güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013: 1-10) .

### 3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada kullanılan tüm ölçekler yazarları tarafından izin alınarak uygulanmıştır. 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu ile birlikte araştırmacının bizzat okullara gidip okul idarecilerine ve öğrencilerine çalışma hakkında ön bilgi vermesiyle birlikte uygulamaya başlanmıştır. 10 ile 15 dakika zaman aralığını kapsayan üç değişkene ait ölçekler öğrencilerin öğretmen kontrolünde cevaplandırılmıştır. Araştırma grubuna dâhil olan lise öğrencilerine uygulanacak anket izni İstanbul İl Milli Eğitim'den alınmıştır. Çalışma grubuna dâhil olan bireylerin sosyo-demografik bilgileri, çalışmada kullanılan ölçek maddeleri ve gerekli izin belgeleri **Ekler** bölümünde yer almaktadır

### 3.5. Verilerin Analizi

Ergenlerde aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, biyolojik yaş, sınıf düzeyine, kardeş sayısına, ebeveyn birliktelik durumuna, , anne baba tutumuna ve algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi kullanılmıştır. İkiden fazla grupların değişkenleri için ise tek yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA analizinin varsayımı olan normallik için ölçek toplam puanları kapsamında Çarpıklık Katsayıları (Ç.K.) ve Basıklık Katsayıları (B.K.). incelenmiştir. -1 ve +1 aralığında bulunan Ç.K. ve B.K. normal dağılımı göstermektedir (Field, 2005). Bunun yanı sıra verilerin normal

dağılımından kaynaklı " Pearson Korelasyon" ve "Çoklu Regresyon" analizleri ile çalışma test edilmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan farklılaşmanın ana kaynağını belirlemek için Post Hoc (Bonferroni ve Games Howell) testleri kullanılmıştır.

**Tablo 3.8: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Ortalama Puanları, Standart Sapmaları ve Güvenirlik Katsayıları**

| Değişken | N | $\overline{X}$ | Ss | Skewnes | Kurtosis |
|---|---|---|---|---|---|
| **AYDÖ** | 420 | 138.99 | 22.45 | -1.43 | 1.85 |
| **DÖT** | 420 | 50.16 | 8.27 | -.031 | -.181 |
| **PST** | 420 | 91.35 | 10.38 | -.345 | .049 |

AYDÖ: Aile Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

Tablo 3.8' e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri ( $\overline{X}$ =138.99), duygusal özerklik düzeyleri ( $\overline{X}$ =50.16) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ( $\overline{X}$ =91.35) olarak tespit edilmiştir. Araştırma konusu kavramların çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında olduğu için dağılım normal olarak kabul edilmiştir.

# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
# BULGULAR

Bu bölümde saha araştırmasının sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Bu bağlamda araştırmanın temel sorusu olan konularla ilgili veriler üzerinde durulacaktır.

## 4.1. Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarına İlişkin Veriler

Tablo 4.1' de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.1: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları**

| Değişken | Cinsiyet | N | $\overline{X}$ | Ss | t | Sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **AYDÖ** | Kadın<br>Erkek | 217<br>203 | 139.89<br>138.03 | 22.07<br>22.89 | -.845 | 418 | .398 |
| **DÖT** | Kadın<br>Erkek | 217<br>203 | 50.18<br>50.15 | 8.15<br>8.43 | -.039 | 418 | .969 |
| **PST** | Kadın<br>Erkek | 217<br>203 | 91.91<br>90.74 | 10.62<br>10.12 | -1.16 | 418 | .248 |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri ($t_{(418)}$= -.845; p>.05); duygusal özerklik düzeyleri ($t_{(418)}$= -.039; p>.05) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ($t_{(418)}$= -.1.16; p>.05) cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermemiştir.

Tablo 4.2’ de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile birlikteliğine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.2: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Aile Birlikteliğine Göre Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları**

| Değişken | Birliktelik | N | $\overline{X}$ | Ss | t | Sd | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **AYDÖ** | Birlikte<br>Birlikte Değil | 387<br>33 | 139.48<br>133.30 | 21.99<br>27.11 | -.1.52 | 418 | .130 |
| **DÖT** | Birlikte<br>Birlikte Değil | 387<br>33 | 50.06<br>51.48 | 8.38<br>6.92 | -.952 | 418 | .342 |
| **PST** | Birlikte<br>Birlikte Değil | 387<br>33 | 91.34<br>91.36 | 10.34<br>11.06 | -.011 | 418 | .992 |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri ($t_{(418)}$= -.1.52; p>.05); duygusal özerklik düzeyleri ($t_{(418)}$= -.952; p>.05) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ($t_{(418)}$= -.011; p>.05) aile birlikteliğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 4.3' de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.3: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Algılanan Anne ve Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| | | N | $\overline{X}$ | Ss | V. Kaynağı | KT | Sd | F | P | Anlamlılık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **AYDÖ** | İlgisiz | 17 | 107.24 | 30.24 | G.arası | 29161 | 3 | 22.20 | .000 | KT ve DT > İT<br>KT ve DT>OT |
| | demokratik | 102 | 143.12 | 19.63 | G.içi | 182183 | 416 | | | |
| | otoriter | 75 | 129.27 | 25.50 | Toplam | 211344 | 419 | | | |
| | koruyucu | 226 | 142.75 | 18.90 | | | | | | |
| **DÖT** | İlgisiz | 17 | 57.65 | 5.49 | G.arası | 2971 | 3 | 16.03 | .000 | İT ve OT>DT ve KT |
| | demokratik | 102 | 47.32 | 7.74 | G.içi | 25711 | 416 | | | |
| | otoriter | 75 | 54.04 | 9.37 | Toplam | 28683 | 419 | | | |
| | koruyucu | 226 | 49.60 | 7.51 | | | | | | |
| **PST** | İlgisiz | 17 | 80.29 | 11.03 | G.arası | 4048 | 3 | 13.65 | .000 | DT ve KT>İT ve OT |
| | demokratik | 102 | 93.69 | 10.25 | G.içi | 41132 | 416 | | | |
| | otoriter | 75 | 87.43 | 11.36 | Toplam | 45180 | 419 | | | |
| | koruyucu | 226 | 92.42 | 9.20 | | | | | | |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam, KT= Koruyucu tutum, DT= Demokratik tutum, İT= İlgisiz tutum, OT=Otoriter tutum

Tablo 4.3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F_{(3, 416}$= 22.20; p<0.001). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olmadığı görüldüğünden (p<.05) bu durumlarda kullanılması uygun olan Dunnett C testi analiz için seçilmiştir (Büyüköztürk, 2018: 49). Buna göre anne-baba tutumlarını koruyucu ( $\overline{X}$ =142.75) ve demokratik ( $\overline{X}$ =143.12) olarak algılayan öğrencilerin aile yaşam doyumları; anne baba tutumlarını ilgisiz ( $\overline{X}$ =107.24) ve otoriter ( $\overline{X}$ =129.27) olarak algılayan öğrencilerin aile yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri ($F_{(3, 416}$= 16.03; p<0.001) anne baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olmadığı görüldüğünden (p<.05) post

hoc testlerinden Dunnett C Testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre anne-baba tutumlarını ilgisiz tutum ( $\overline{X}$ =57.65) ve otoriter tutum ( $\overline{X}$ =54.04) olarak algılayan öğrencilerin duygusal özerklikleri; anne baba tutumlarını demokratik tutum ( $\overline{X}$ =47.32) ve koruyucu tutum ( $\overline{X}$ =49.60) olarak algılayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F_{(3,\ 416}$= 13.65; p<0.001). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olmadığı görüldüğünden (p<.05) bu durumlarda kullanılması uygun olan Dunnett C Testi analiz için seçilmiştir. Buna göre anne baba tutumlarını demokratik ( $\overline{X}$ =93.69) ve koruyucu ( $\overline{X}$ =92.42) olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları; anne baba tutumlarını ilgisiz ( $\overline{X}$ =80.29) ve otoriter ( $\overline{X}$ =87.43) olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.4' de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin akademik başarıya göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.4: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Algılanan Akademik Başarıya Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| | **Akd. Başarı** | **N** | $\overline{X}$ | **Ss** | **Var. K.** | **KT** | **Sd** | **F** | **P** | **Anlamlılık** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **AYDÖ** | Yüksek<br>Orta<br>Düşük | 82<br>312<br>26 | 143<br>139<br>123 | 21.59<br>21.70<br>27.95 | G.arası<br>G.içi<br>Toplam | 76562036<br>88211344 | 2<br>417<br>419 | 7.84 | .000 | Orta ve yüksek> düşük |
| **DÖT** | Yüksek<br>Orta<br>Düşük | 82<br>312<br>26 | 48.28<br>50.30<br>54.53 | 8.73<br>8.16<br>6.37 | G.arası<br>G.içi<br>Toplam | 7942788<br>28682 | 2<br>417<br>419 | 5.94 | .003 | Düşük > orta ve yüksek |
| **PST** | Yüksek<br>Orta<br>Düşük | 82<br>315<br>28 | 94.83<br>91.20<br>82.08 | 11.11<br>9.80<br>9.15 | G.arası<br>G.içi<br>Toplam | 32354194<br>45180 | 2<br>417<br>419 | 16.08 | .000 | Orta ve yüksek> düşük |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

Tablo 4.4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F_{(2,\ 417}$= 7.84; p<0.001). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görüldüğünden (p>.05) çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Testi kullanılmıştır Buna göre algılanan akademik başarısı akademik başarısı orta ( $\overline{X}$ =139) ve yüksek olan ( $\overline{X}$ =143) öğrencilerin aile yaşam doyumu düzeyleri, algılanan akademik başarısı düşük olan öğrencilere ( $\overline{X}$ =123) göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri ($F_{(2,\ 417)}$= 5.94; p<.01) akademik başarıya göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görüldüğünden (p>.05) Post Hoc testlerinden

Bonferoni Testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre akademik başarısı düşük olan öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri ( $\overline{X}$ =54.53), akademik başarısı orta ( $\overline{X}$ =50.30) ve yüksek olan öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinden ( $\overline{X}$ =48.28) anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ($F_{(2,\ 417)}$= 16.08; p<.001) akademik başarıya göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görüldüğünden (p>.05) Post Hoc testlerinden bonferoni Testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre akademik başarısı düşük olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ( $\overline{X}$ =82.08), akademik başarısı orta ( $\overline{X}$ =91.20) ve yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden ( $\overline{X}$ =94.82) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.5' de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.5: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Kardeş Sayılarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| | **K Sa** | **N** | $\overline{X}$ | **Ss** | **V. Kaynağı** | **KT** | **Sd** | **F** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | 29 | 135.97 | 22.03 | G.arası | 452.66 | 4 | | |
| | 1 | 181 | 139.39 | 23.32 | G.içi | 210891 | 415 | | |
| **AYDÖ** | 2 | 136 | 139.35 | 21.10 | Toplam | 211344 | 419 | .223 | .926 |
| | 3 | 49 | 139.49 | 22.38 | | | | | |
| | 4 | 25 | 136.72 | 25.21 | | | | | |
| | 0 | 29 | 50.48 | 9.48 | G.arası | 243,74 | 4 | | |
| | 1 | 181 | 49.49 | 8.13 | G.içi | 29212 | 415 | | |
| **DÖT** | 2 | 136 | 50.96 | 8.58 | Toplam | 29455 | 419 | .641 | .633 |
| | 3 | 49 | 50.06 | 7.26 | | | | | |
| | 4 | 25 | 50.64 | 8.22 | | | | | |
| | 0 | 29 | 91.21 | 13.86 | G.arası | 270,76 | 4 | | |
| | 1 | 181 | 91.72 | 10.42 | G.içi | 49484 | 415 | | |
| **PST** | 2 | 136 | 91.52 | 10.06 | Toplam | 49755 | 419 | .331 | .857 |
| | 3 | 49 | 90.43 | 9.73 | | | | | |
| | 4 | 25 | 89.64 | 8.86 | | | | | |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

Tablo 4.5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri ($F_{(4, 415)}$= .223; p>.05), duygusal özerklik düzeyleri ($F_{(4, 415)}$=.641; p>.05) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ($F_{(4, 415)}$=.331; p>.05) kardeş sayılarına göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Tablo 4.6' da ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin korelasyon analizi ve yaş sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.6: Aile Yaşam Doyumu, Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Kavramlarının Korelasyon Analizi ve Yaş Sonuçları.**

| | YAŞ | AYDÖ | DÖT | PST |
|---|---|---|---|---|
| **YAŞ** | | | | |
| **AYDÖ** | -.08 | | | |
| **DÖT** | .07 | -.57** | 1 | |
| **PST** | -.09 | .63** | -.45** | |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam PST: Psikolojik Sağlamlık Toplam

**p<.01 * p<.05

Tablo 4.6 incelendiğinde araştırmada yer alan öğrencilerin yaşları ile aile yaşam doyumu (r=-.08; p>.05), duygusal özerklik düzeyi, (r= .07; p>.05) psikolojik sağlamlık düzeyi (r=-.09; p>.05) arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri ile duygusal özerklik düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (r= -.57; p<.01). Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (r= .63; p<.01). Başka bir ifadeyle öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri arttıkça duygusal özerklik düzeyleri azalmakta, psikolojik sağlamlıkları artmaktadır. Öğrencilerin Duygusal özerklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( r=-.45; p<.01).

Tablo 4.7’ de ergenlerin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin çoklu regresyon analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.7: Aile Yaşam Doyumu ve Duygusal Özerklik Kavramlarının Psikolojik Sağlamlık Kavramını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.**

| Sabit Değişken | Bağımlı Değişken | B | Std. Hata | (β) | t | p | R | $R^2$ | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sabit** | | 64.87 | 5.18 | | 12.52 | .000 | | | | |
| **AYDÖ** | **Psikolojik Sağlamlık** | .253 | .021 | .548 | 11.94 | .000 | | | | |
| **DÖT** | | -.174 | .058 | -.138 | -3.02 | .003 | .636 | .41 | 141.99 | **.000** |

AYDÖ: Ailede Yaşam Doyumu DÖT: Duygusal Özerklik Toplam

Tablo 4.7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik düzeylerinin bağımlı değişken psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki yordama gücü % 41 ($R^2$=.41) olarak bulunmuştur. Modelin açıklayıcılığının anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F= 141.99, p=0.000). Yapılan analize göre araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif en güçlü etkinin öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri olduğu görülmüştür (β= .548; t=11.94, p<0.00). Ayrıca öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki yordayıcı gücünün de negatif yönlü ve anlamlı olduğu aile yaşam doyumunun da pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür (β= -.138; t=-3.02, p<0.03).

# BEŞİNCİ BÖLÜM
# SONUÇ-TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

## 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada ergen bireylerin aile yaşam doyumunun yanı sıra duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntemli çalışmalar sonucunda lisede öğrenimine devam eden ergen bireylerin aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine bakılmıştır. Araştırmada yedi farklı odak noktası üzerinde durulmuştur. Bunlardan ilki değişkenlerin cinsiyet faktörleri, ebeveyn birlikteliği, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan akademik başarı, yaş, kardeş sayısı ve değişkenlerin kendi arasındaki karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu bölümde araştırmanın amacı kapsamında elde edilen analiz sonuçlarına ilişkin sırasıyla sonuç ve tartışmalara yer verilmiştir.

### 5.1.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Türkiye' de aile yaşam doyumu değişkeninde cinsiyet faktörünün yorumlanabileceği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Ancak genel yaşam doyumuyla ilgili cinsiyet faktörünün göz önünde bulundurduğu bir takım araştırmalara göre kadınların erkeklere nazaran yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baş, 2011: 80; Köker, 1991: 23). Bunun yanı sıra yaşam doyumunun cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Akyol, 2013: 81; Kapıkıran, 2016: 20; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016: 25; Kırtıl, 2009: 89; Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 210).

Aile yaşam doyumunun genel tanımına bakıldığında, bireylerin aile iklimi içindeki yaşantı ve deneyimleri neticesinde almış oldukları doyum olduğu görülmektedir. Bireyin aileden almış olduğu doyumda kız ya da erkek arasında herhangi bir fark gözlemlenmemesinin nedeni cinsiyet faktöründen ziyade aile ikliminin etkili olduğu düşünülebilir. Yani cinsiyet ayırt etmeksizin herhangi bir bireyin aile yaşam doyumu ele alındığında o ailenin içindeki olanak ve yaşantıları ele alıp incelenmesi gerekebilir.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin duygusal özerklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Duygusal özerklik ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında araştırmalarda duygusal özerkliğin cinsiyet faktörüne göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu araştırmalara göre kadınların erkeklere oranla duygusal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Esen-Çoban, 2013: 367; Steinberg ve Silberg, 1986: 841; Tung ve Dhillion 2006: 202). Bunun yanı sıra erkeklerin duygusal özerkliklerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Tulviste, 2011: 1343). Aynı zamanda duygusal özerkliğin cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Chou, 2000: 163; Demir ve Karabacak, 2017: 432; Erçevik, 2014: 205; Parra ve Oliva 2009: 66; Toprak, 2019: 81).

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçların farklılığının kültürel değerlerin toplumdan topluma değişkenlik gösterebilmesinden kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır. Bu araştırma sonucunda duygusal özerkliğin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni ise eski dönemlerde ailelerin kız ve erkek çocuklarına karşı davranış farklılığının giderek yerini eşit yaklaşım şekillerine bırakması çıkarımında bulunulmuştur.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar arasında cinsiyet faktörüne göre yorumlanmış çalışmalara rastlanılmaktadır. Cinsiyet faktörünün göz önünde bulundurulduğu araştırmalara göre kadınların erkeklere oranla duygusal olup psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Güngörmüş, Okanlı ve

Kocabeyoğlu, 2015: 12; Kahraman, 2016: 47; Sarıkaya, 2015: 66; Önder ve Gülay, 2008: 194). Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlığın cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Aydoğdu, 2013: 73; Karataş, 2016: 47).

Connor ve Davidson, (2003: 76) yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyet faktörü, biyolojik yaş ve kültürel etmenler gibi olgulardan etkilenen çok boyutlu bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmadaki veriler ile birlikte alanyazın değerlendirildiğinde, cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisiyle ilgili farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bunun nedeni değişen dünya koşullarında kadının ve erkeğin yaşam mücadelesinde kayda değer bir ayrımın olmaması, bireyin içinde bulunduğu yaş, araştırmaya katılım sağlayan grubun farklılığı gibi etmenler düşünülebilir.

### 5.1.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Aile Birlikteliğine İlişkin Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumlarının ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Türkiye' de aile yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalarda aile yaşam doyumunun ebeveyn birlikteliğine göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmamaktadır. Ancak genel yaşam doyumu ile ebeveyn birlikteliğinin incelendiği araştırmalara göre anne baba ile bir arada yaşayan ergenlerin yaşam doygunluğuna erişildiği görülmektedir (Öztürk ve Boylu, 2013: 20). Yurt dışında yapılan çalışmalarda anne ya da babanın her ikisinden birinin olmadığı, yaşamını tek ebeveynle devam ettirmek durumunda kalan ergenlerin aile yaşam doyumlarının düşük olduğu belirtilmiştir (Antaramin, Huebner ve Valois, 2008: 122; Henry, 1994: 413).

Bu araştırmada ebeveyn birlikteliğinin aile yaşam doyumunu etkilemediği görülse de aile içindeki farklı etkenlerin, aile içindeki yaşantı ve deneyimlerin aile dinamiğini etkilediği söylenebilir. Yani anne baba aynı evin içerisinde birlikte olmasa da ergenin bir arada yaşamını devam ettirdiği ve aynı evin içinde olmayan ebeveyniyle

arasındaki ilişkisinin sağlıklı olması aile yaşam doyumunu olumsuz etkilemediği düşünebilir.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin duygusal özerklik düzeylerinin ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Türkiye' de duygusal özerklik ile ilgili yapılan araştırmalarda duygusal özerkliğin ebeveyn birlikteliğine göre yorumlandığı çalışmalara az da olsa rastlanılmaktadır. Duygusal özerklik ile ilgili ebeveyn birlikteliğinin yorumlandığı araştırmalara göre evlilik birliği devam eden ailelerin çocuklarının duygusal özerklik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Esen-Çoban, 2013: 368; Koç, 2019: 128). Yurt dışında duygusal özerklik ile ilgili yapılan çalışmalarda birebir ebeveyn birlikteliğini ele almak yerine aile bütünlüğü ve aile desteği gibi faktörlere değinilmiştir. Ryan ve Lynch (1989: 352), duygusal özerkleşmenin sağlıklı bir şekilde meydana gelmesi için aileden alınacak desteğin önemini belirtmiştir. Lamborn ve Steinberg (1993: 495), ebeveyn desteği ile duygusal özerklik arasındaki bağıntıyı ele almak için çalışma yapmışlar, elde edilen veri sonuçlarına göre anne babası tarafından desteklenen ergenlerin duygusal özerklik düzeylerinin destek görmeyen ergen bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Steinberg (2007: 332), ebeveynlerin evlilik birliğini sonlandırmaları neticesinde ergenlerde duygusal özerkliğin geliştiğini belirtmiştir.

Bu araştırmada ergen bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin annenin ve babanın ayrı kalmasından etkilenmemesini, yurt dışında yapılan araştırmalarla desteklenebilir. Bireyci bir toplum dinamiğinin oluşmaya başlamasıyla ailenin ergen üzerinde etkisinin azalması, günümüzde değişen yaşam koşulları ve kültür bağlamındaki öğretilerin asimile olması gibi nedenlerden dolayı ebeveynlerin ayrı yaşamasının ergenlerin duygusal özerkliği üzerinde etkisiz olduğu söylenebilir.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlıkla ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın ebeveyn birlikteliğine göre yorumlandığı çalışmaların bazılarında çiftlerin boşanmasının psikolojik sağlamlık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Kılıç, 2014: 97; Ergün,

2016: 106). Kişilik ve ebeveyn desteği gibi psikolojik sağlamlığın koruyucu etmenleri göz önüne alındığında, çiftlerin boşanması sonucunda ergen üzerinde olası olumsuzlukları kaldırarak psikolojik olarak sağlıklı bireyler yetişmesi sağlanmaktadır (Karaırmak, 2006: 120). Anne baba bir arada yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları, anne baba ayrı olan ergen bireylere göre daha yüksek olduğunu belirten araştırmalara da rastlanılmaktadır (Şahin, 2018: 48; Özcan, 2005: 1).

Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın ebeveyn beraberliğiyle ilişkili olmadığı görülmektedir. Anne babanın bir arada olmayıp boşanmanın gerçekleştiği ailelerde bulunan ergenler bu durumdan o an için olumsuz etkilenmiş olsa da psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri ele alındığında destekleyici ebeveynlerin varlığı olası olumsuzluklara engel olabilmektedir (Karaırmak, 2017: 129). Yine bu araştırmada ve alanyazında görülen çiftlerin boşanmasının ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumsuz etkisinin olmamasını, boşanmış ailelerin çocuklarının yaşamın gerçekleriyle iç içe ve hayatın devamı için ruhsal olarak sağlıklı olmalarının gerekliliğinin bilincinde olduklarını düşünebiliriz.

### 5.1.3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Anne Baba Tutumuna İlişkin Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin aile yaşam doyumlarının algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmaya göre anne baba tutumlarını koruyucu ve demokratik olarak algılayan öğrencilerin aile yaşam doyumları; anne baba tutumlarını ilgisiz ve otoriter olarak algılayan öğrencilerin aile yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
Türkiye' de aile yaşam doyumu değişkeni ile ilgili algılanan anne baba tutumunun yorumlanabileceği çalışmaya rastlanılmamaktadır. Ancak genel yaşam doyumu ile algılanan anne baba tutumunun bir arada alındığı çalışmada anne baba tutumu ile genel yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir (Kırtıl, 2009: 95). Yurt dışındaki araştırmalara göre ergen bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Young, Miller, Narton ve Hill, 1995: 819; Shek, 1999: 28).

Bu araştırmada elden edilen verilere göre ilgisiz ve otoriter anne baba tutumuna maruz kalan ergenin aile yaşam doyumunun demokratik ve koruyucu anne baba tutumuna sahip olan ergen bireye göre aile yaşam doyumunun düşük olmasının çeşitli dinamikleri olduğu söylenebilir. Çalışma grubunun yaş dağılımına bakıldığında annenin ve babanın ilgisizliğinin çocuk için doyum eksikliği oluşturabileceği düşünülebilir. Dış dünyayı keşfetmek, akran gruplarının arasına katılmak, farklı deneyimlere sahip olmak isteyen genç birey, anne ve babasının ilgisizliğini fırsat bilerek aile içinde karşılayamadığı doyumu dış dünyadan karşılamaya çalışabilir. Koruyucu ve demokratik ailede yetişen çocuklar kendilerini, duygularını ve yaşantılarını aileleriyle rahat bir şekilde paylaşıp ortak kararlar ya da koruyucu ve önleyici tedbirler alarak kişinin aile içindeki doygunluğa ulaştığı düşünülebilir. Analizlerdeki farklıkların nedeni çalışma grubunun yapısından, akran çevresinden ve yaş faktörlerinden kaynaklı olabilir.

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmaya göre anne-baba tutumlarını ilgisiz tutum ve otoriter tutum olarak algılayan öğrencilerin duygusal özerklikleri; anne baba tutumlarını demokratik tutum ve koruyucu tutum olarak algılayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Duygusal özerlik ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda duygusal özerkliğin algılanan anne baba tutumuna göre yorumlandığı çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre yurt içinde duygusal özerkliğin algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını ifade eden çalışmalara rastlanılmaktadır (Demir ve Karabacak, 2017: 436; Kayar, 2016: 99; Kocaefe, 2013: 77; Koç, 2019: 123; Kulaksız, 2011: 49). Yurt dışında yapılan çalışmalarda duygusal özerkliğin algılanan anne baba tutumu arasında ilişkili olduğu görülmüştür (Ingoglia, vd., 2014: 15). Doğrudan ebeveyn tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara çok rastlanmasa da ebeveynlerle kurulan ilişki ile duygusal özerklik arasındaki inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ergen bireylerin anne babadan aldıkları güven ile duygusal özerklikte artış olduğunu gösteren çalışmalar olmuştur (Lamborn ve Steinberg, 1993: 497; Ryan ve Lynch, 1989: 354). Anne baba denetimi altında olan bireylerde duygusal özerkliğin düşük yönde olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Zimmer-Gembeck, Madsen ve

Hanish, 2011: 523). Ergen birey aile içerisinde olumsuz durumlarla karşılaşıp olumsuz bir aile iklimi içinde ise bu durumun ergenin duygusal özerkliği kazanmasında pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmektedir (Parra ve Oliva, 2009: 66). Demokratik ebeveyn tutumu içinde bulunan bireylerin çocuklarının duygusal özerklik düzeylerinin düşük, otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin çocukların ise duygusal özerklik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Golonka, 2013: 112).

Bu araştırmadan elde edilen verilere göre ilgisiz ve otoriter anne baba tutumuna sahip olan ergenlerin, ebeveynlerinden ayrışarak ilgisini çeken etmenlere yönelip ikincil kaynaklardan beslendiği ve duygusal anlamda özerkleştiği söylenebilir. İncelenen araştırma sonuçlarındaki farklılıkların sebebi örneklem grubundaki çeşitlilik ve uygulanan ölçeklerin farklılığı olarak düşünülebilir.

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmaya göre anne baba tutumlarını demokratik ve koruyucu olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, anne baba tutumlarını ilgisiz ve otoriter olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın anne baba tutumuna göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Türkiye' de psikolojik sağlamlık ile ilgili anne baba tutumunun yorumlandığı araştırmalara göre ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumu sergilenen aile yapısı içinde yetişen çocukların gelişim süreçlerinde daha sağlıklı ilerledikleri, gerektiği ölçüde ve yeterli düzeyde sınırlar konulup denetlenen ve duygusal ihtiyaçların da ötelenmediği bir ortamda yetişen çocukların psikolojik olarak sağlıklı olduğu belirtilmiştir (Arslan, 1992: 10; Çeçen, 2008: 26; Özdemir, vd., 2012: 569; Özen, 2019: 90;).

Alanyazın ile birlikte bu araştırmaya göre demokratik ve koruyucu ebeveyn tutumları içerisinde yaşayan ergenlerin psikolojik olarak sağlam olmalarını, kendilerini güvende hissetmelerine bağlanabilir. Kendini güvende hisseden bireyin de psikolojik olarak sağlam olduğu düşünülebilir. İlgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna maruz

kalan ergenlerin psikolojik olarak sağlam olmamalarını ise kendilerini eksik ve yetersiz görmeleri olarak düşünülebilir. Ebeveyninden ilgi görmeyen çocuğun yaşam içerisinde kendisini güvende hissetmediği, otoriter ve baskı gören çocuğun ise kendisini yeterli görmemesinden kaynaklı psikolojik olarak sağlam olmadığı düşünülebilir.

### 5.1.4. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Akademik Başarıya İlişkin Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin aile yaşam doyumu düzeyleri algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmaya göre algılanan akademik başarısı düşük olan öğrencilerin aile yaşam doyumları; akademik başarısı orta ve yüksek olan öğrencilerin aile yaşam doyumlarına göre düşük çıkmıştır. Türkiye' de aile yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmada da algılanan akademik başarının aile yaşam doyumunu etkilediği söylenmektedir (Cavga, 2019: 97). Aile yaşam doyumuyla ilgili yurt içinde yapılan sınırlı çalışmanın yanı sıra genel yaşam doyumunun ele alındığı çalışmada da algılanan akademik başarının genel yaşam doyumunu etkilediği söylenmektedir (Dost, 2007: 137). Yurt dışında yapılan araştırmaların sonuçlarına göre ise akademik başarısı yüksek olan ergenlerin genel yaşam doygunlukları da yüksek olduğu görülmüştür (Chang, vd., 2003: 186-188; Gilman, vd., 2008: 150; Gilman, Dooley ve Florell, 2006: 175).

Araştırmada dikkat edilecek en önemli hususlardan biri, bu değerlendirmelerin ergenlerin başarı notu değil kendi perspektiflerinden akademik anlamdaki değerlendirmeleri olduğudur. Bu araştırmada algılanan akademik başarının yüksek veya orta düzeyde olduğu zaman aileyle araya akademik anlamda herhangi bir etkenin girmemesinden kaynaklı ergenin ailede yaşam doyumuna ulaştığı sonucuna varılmıştır. Akademik başarısı düşük olan ergenin ise ailesiyle arasına akademik diyalogların girmesi ve bu anlamda ilişkinin zedelenebileceği düşünüldüğünde ergenin aile yaşam doyumunun düşük olduğu sonucu çıkarılmaktadır.

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin duygusal özerklik düzeyleri algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre algılanan akademik başarısı düşük olan ergenlerin duygusal özerklikleri; akademik başarısı orta ve yüksek olan ergenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Duygusal özerklik ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında araştırmalarda duygusal özerkliğin algılanan akademik başarıya göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Duygusal özerklik ile ilgili algılanan akademik başarının yorumlandığı araştırmalara göre duygusal özerkliğin desteklenmesi ergenlerin akademik performanslarına olumlu katkı sağlamaktadır (Lamborn ve Steinberg, 1993: 484). Ergen bireylerin akademik anlamdaki not ortalamaları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya göre akademik başarı arttıkça duygusal özerkliğin de arttığı belirtilmektedir (Erçevik, 2014: 115).

Bu araştırmada ergenin algıladığı akademik başarının düşüklüğünün duygusal özerklikle ilişkili olmasının nedeni, ergenin kendi yeteneklerini kendisinin belirlemesi, ailesinin istek ve beklentilerini dikkate almadan aileden uzak tutumlar içinde olması, duygusal anlamda özerkleştiğini gösterebilir. Tüm bu süreç içerisinde ergen ilgi ve yeteneğini keşfederken akademik anlamda kendisini düşük görse de sağlanan kendi belirlediği hedeflerinde başarı sağlayabileceği düşünülebilir. Ergenin başarılı olacağı hedefler arasında akademik anlamda kaygıdan uzak kişiler arası ilişkiler, bir hobi gibi belirlemiş olduğu özgür alanlarında başarıyı yakalayabilir. Akademik anlamda başarısı yüksek ve orta olan ergenlerin duygusal olarak özerkliklerinin düşük olmasının nedeni, aileden kopmadan yaşamda birlikte yol alarak kendilerini doyuma ulaştırdıkları ve bu anlamda da başarılı oldukları şeklinde düşünülebilir.

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmaya göre algılanan akademik başarısı düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri; akademik başarısı orta ve yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışındaki araştırmalarda psikolojik sağlamlığın algılanan akademik başarıya göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile algılanan

akademik başarının yorumlandığı çalışmalara göre öğrencilerin akademik anlamdaki başarı oranları arttıkça psikolojik olarak dayanıklılık seviyesinde de artış görülmektedir (Aktay, 2010: 54-56; Arastaman ve Balcı, 2013: 925; Cavga, 2019: 134; Gürgan, 2006b: 126;). Akademik başarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelendiği yurt dışı araştırmalarında ise akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin çevresiyle daha sağlıklı ilişkilerde bulundukları ve psikolojik olarak da daha sağlıklı oldukları belirtilmiştir (Masten ve Reed, 2002: 82).

Bu araştırmada algılanan akademik başarısı yüksek ve orta olan ergenlerin, algılanan akademik başarısı düşük olan ergenlere göre psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde yüksek olmasının nedeni, bu bireylerin başarıdan aldıkları doyum ile kendilerine güven duydukları için psikolojik olarak daha sağlam oldukları düşünülebilir.

### 5.1.5. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Kardeş Sayısına İlişkin Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumlarının, duygusal özerkliklerinin ve psikolojik sağlamlıklarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Aile yaşam doyumunun kardeş sayısına göre yorumlandığı çalışmalara pek rastlanılmamakla birlikte aile yaşam doyumun kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediğini belirten çalışma olduğu görülmektedir (Cavga, 2019: 132). Duygusal özerklik düzeylerinin kardeş sayısına göre ele alındığı çalışmalara literatürde çok rastlanılmamıştır. Ancak duygusal özerkliğin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaştığını ifade eden çalışmaya göre daha fazla kardeş sayısına sahip olan bireylerin daha az kardeşe sahip olanlara göre duygusal özerkliklerinin daha yüksek olduğu ifade edilerek, bu anlamlılığın duygusal özerkliğin alt boyutlarından geldiği belirtilmektedir. Tek kardeşle ilgili herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır (Koç, 2019: 120). Psikolojik sağlamlığın kardeş sayısına göre yorumlandığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili kardeş sayısının göz önünde bulundurulduğu çalışmalara göre kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Aktay, 2010: 76;

Altundağ, 2013: 1; Atarbay, 2017: 145; Cavga, 2019: 132; Ergün 2016: 73; Korkmaz, 2019: 55). Bunun yanı sıra yurt dışında psikolojik sağlamlık ve kardeş sayısının yorumlandığı araştırmaya göre kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir (Jenkins ve Smith, 1990: 60-64).

Bu araştırmada ve yurt içinde yapılan çalışmalarda kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Ancak yurt dışında yapılan çalışmada kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu iki farklı görüşün sebebinin yurt içi ve yurt dışındaki kültürel etmenler ışığında ebeveyn tutumlarından ve aile ortamından kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun yanı sıra alan yazında ve bu araştırmada kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olmadığı belirtilse de kardeş faktörün bireyin yaşamında sosyal dayanak olması açısından önemli olduğu kaçınılmazdır ancak araştırmamıza konu olan yaş aralığına baktığımızda ergenlerin o dönemde aileden uzaklaşıp akran çevrelerine yöneldiğini düşünürsek dönem gereği kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

### 5.1.6. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Yaşa Göre ve Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik, Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmaya katılan ergenlerin aile yaşam doyumlarının, duygusal özerkliklerinin ve psikolojik sağlamlıklarının yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Türkiye' de aile yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalarda aile yaşam doyumunun yaşa göre yorumlandığı bir çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmaya göre aile yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Cavga, 2019: 129; Ermiş, 2019: 100 ). Yurt dışında aile yaşam doyumunun yaşa göre yorumlandığı çalışmaya aile yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farklılık görüldüğü belirtilmiştir (Plunkett ve Henry, 1999: 618).

Bu araştırmada ve yurt dışında yapılan çalışmada yaş ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkinin farklı çıkmasının nedeni kültürel etmenler olarak düşünülebilir. İnsanların yaş faktörüne takılmadığı, psikolojik olarak kendilerini daha rahat ve

özgür bulundukları faaliyete katılarak doyum elde ettiklerini düşünürsek yaş faktörünün bireyde psikolojik sağlamlığı etkilemediği düşünülebilir. Ayrıca araştırmaya konu olan söz konusu ergenler olunca o dönemdeki insanlar için yaş psikolojik açıdan belirleyici faktör olmayabilir. Aynı zamanda duygusal özerklik ile ilgili yapılan araştırmalarda duygusal özerkliğin yaşa göre yorumlandığı çalışmalara göre duygusal özerkliğin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığını öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Kayar, 2016: 76; Lüle, 2002: 1; Parra ve Oliva, 2009: 66). Bunun yanı sıra duygusal özerkliğin yaşa göre yorumlandığı çalışmalarda anlamlı farklılıkların bulunduğu yaş arttıkça duygusal özerkliğin de arttığı araştırmalara rastlanılmıştır (Çimen, 2017: 113; Demir ve Karabacak, 2017: 427; Ermiş, 2019: 101; Tatar, vd., 2016: 47).

Literatür incelendiğinde duygusal özerkliğin yaşa göre yorumlanması ile ilgili farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni duygusal özerkliğin literatürde iki farklı şekilde ele alınması düşünülebilir. Duygusal özerkliğin literatürde aileden sağlıklı kopma ve sağlıksız kopma çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda araştırma kapsamında yaş ile duygusal özerkliğin anlamlı farklılaşmamasının ergenlerin riskli yaşam koşullarından tedirgin olabilecekleri düşünüldüğünde ortaya çıkan sonuçların anlaşılabilir olduğu düşünülebilir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın yaşa göre yorumlandığı çalışmalara göre psikolojik sağlamlığın yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığını öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Cavga, 2019: 129; Karademir ve Açak, 2019: 808). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın yaşa göre farklılaşmadığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Güngörmüş, vd., 2015: 11; Korkmaz, 2019: 54). Bu araştırmada ve literatür incelendiğinde yaş faktörünün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin farklılaşmasının nedeni ergen bireylerin yaşamında psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerin etkisi olduğu düşünülebilir. Aile içi iletişim, akran çevresi, akademik başarı gibi koruyucu faktörler göz önünde bulundurulduğunda ergen için psikolojik sağlamlığında yaş faktörünün etkili olmadığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken aile yaşam doyum düzeyleri ile duygusal özerklik düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir Başka bir ifadeyle öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları artar ancak duygusal özerklik düzeyleri azalmaktadır. Duygusal özerklikleri arttıkça da psikolojik sağlamlıkları azalmaktadır.

Türkiye' de aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlığın karşılaştırıldığı yalnızca bir araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonucuna göre lise öğrencilerinin aile yaşam doyumları arttıkça psikolojik sağlamlıkları da arttığından iki değişken arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Cavga, 2019: 138). Aile yaşam doyumu alanında yapılan çalışmanın yanı sıra genel yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada da iki değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Tümlü, vd., 2013: 210). Psikolojik sağlamlık ile genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği yurt dışındaki araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile genel yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Bajaj ve Pande, 2016: 66; Cohn, vd., 2019: 367). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarla araştırma bulguların örtüştüğü görülmektedir. Böylece ailede yaşam doyumuna ulaşan bir bireyin yaşam içerisinde psikolojik olarak sağlam olması kaçınılmazdır, denilebilir.

Araştırmanın bulgularına göre aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik kavramları; duygusal özerklik ile de psikolojik sağlamlık kavramı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri arttıkça duygusal özerklik düzeyleri; duygusal özerklikleri artarken de psikolojik sağlamlıkları azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde duygusal özerkliğin bir takım araştırmacılar tarafından aileden sağlıksız bir şekilde kopma olarak ayrıldığı görülmektedir (Fuhrman ve Holmbeck, 1995: 808; Ryan ve Lynch, 1989: 346; Steinberg ve Silverberg, 1986: 841; Steward, vd., 2003: 43-48). Bunun yanında duygusal özerkliği aileden sağlıksız kopmadan, anne ve babayla yakın temas halindeyken bir yandan da özerkliğini elde eden bireylerin aileleriyle iletişimlerinde

daha az çatışma yaşadıkları belirtilmiştir. Bu bağlamda duygusal özerkliğin birey olmanın desteklendiği aynı zamanda da duygusal temas halinde olan aile iklimi içerisinde yetişen bireylerde geliştiği belirtilmektedir. (Steinberg, 2007: 39). Alanyazına bakıldığında kimi araştırmacılara göre bağımsızlaşma ve bireyleşme gelişim döneminde son derece önemliyken kimi araştırmacılara göre anne babaya kendisini bağlı hisseden ergenlerin psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu belirtildiği görülmüştür. Bu çalışmada duygusal özerklik ile ilgili kullanılan ölçeğin içeriği nedeniyle duygusal özerklik aileden sağlıksız bir şekilde ayrılmayı gösterdiği için bulguların yorumlanması bu kapsamda ele alınacaktır. Bu araştırmada aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışma grubuna dâhil olan ergenlerin aile yaşam doyumu düzeyleri arttıkça duygusal özerklik düzeylerinde azalma görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin ele alındığı bir tane çalışmaya rastlanmıştır (Ermiş, 2019: 113). Alanyazındaki çalışmalar ile bu araştırmanın bulgularından elde edilen sonuç aynı perspektifte görülmektedir. Aile yaşam doyumu, kişinin aile iklimi içerisinde almış olduğu doyumla elde edilen bir tatminlik duygusudur, denilebilir. Böyle bir aile ortamında yetişen bireyler ailelerinden sağlıksız bir şekilde kopuş yaşamadan birey olma yolunda bağımsızlık gerçekleştirecekleri düşünülmektedir. Bu araştırmada kullanılan duygusal özerklik ölçeği aileden sağlıksız kopuşu tasvir ettiği için aile yaşam doyumunda artış olunca duygusal özerkliğin azalması araştırma kapsamında beklenen sonucu göstermektedir. Bunun yanı sıra duygusal özerklik ile psikolojik sağlamlığın birebir çalışıldığı ve ilişki kurulduğu araştırmalara rastlanılmamıştır. Ancak bu araştırmada duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ele alındığında duygusal özerkliği yüksek olan bireyin psikolojik sağlamlığının düşük olduğu görülmektedir.

### 5.1.7. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Aile Yaşam Doyumu ve Duygusal Özerklik Kavramlarının Psikolojik Sağlamlık Kavramının Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.

Bu araştırmada ergen bireylerin aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik düzeylerinin, bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir.

Yapılan analize göre araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif en güçlü etkinin öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki yordayıcı gücünün de negatif yönlü ve anlamlı olduğu; aile yaşam doyumunun da pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda aile yaşam doyumu, ailedeki üyelerin belli başlı yönleri ve aile yaşamı ile ilgili fikre sahip olunması, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim sonucunda ortaya çıkan duygusal havayı kapsamaktadır (Barraca, Yarto ve Olea, 2000: 98-100). Dolayısıyla ailedeki üyeler tarafından sorunların tanımı yapılıp kriz yönetimi gerçekleşiyorsa, çözümler noktasında ortak yöntem geliştiriliyorsa, çözüm odaklı davranışlar gerçekleşiyorsa, ailede bir diğeri suçlanmadan fikir paylaşımları yapılıyorsa, karşılıklı uyum ve ahenk var ise sıkıntı karşısında destek görebileceğinin bilincinde olan üyelerin varlığından bahsediliyorsa ve buna benzer özellikleri içerisinde barındıran aile ikliminde yoğun bir duygusal atmosferin yaşandığı söylenebilmektedir. Bu sebeple aile yaşam doyumuna ulaşan her bir bireyin psikolojik doyuma ulaşmasıyla beraber psikolojik sağlamlığı da gündeme gelmektedir. Çünkü aile üyelerinin, birbirlerini ruhsal olarak tatmin etmeleri, mutluluk düzeylerini arttırmalarına ve güçlenmelerine sebep olur.

Bireylerin yaşam kalitesine sahip olma arzusu ve yaşanan travmatik ya da stresli olaydan sonra yaşamın ahengine uyum sağlama güçleri, psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade edilmektedir (Doğan, 2015: 93). Çağdaş toplumlarda, ruhsal olarak ailenin doyuma ulaşması son derece önemli olup bireye güçlülük kazandırdığı ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra yapılan araştırmalarda zorlukların üstesinden gelen bireylerin psikolojik olarak sağlamlığı, şahsiyeti, kim olduğu, dünyaya baktığı pencere, yaşamla ilgili aldığı kararlar aile yaşam doyumuna ulaşan ve varlığının bilincinde olarak yaşamını sürdüren kişiler olduğu görülmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2013: 86; Epstein, Bishop, Ryan, 1993' den akt; Ünal, 2009: 5; Yavuzer, 1993: 133; Canel, 2012: 60-61).

Aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik düzeylerinin incelendiği araştırmada aile yaşam doyumunun duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Ermiş, 2019: 116). Özerklik tanımı ele alındığında, bireyleşme yolundaki süreç,

duygusal olarak bağımsız olma isteği ve ebeveynden bağımsızlaşma arzusudur. (Erikson, 1968: 115-135). . Bu bakış açısına göre özerklik, aileye olan bağın sürmesiyle birlikte bireyin kendini yaşama dair güdülemesi ve bu yönde hareket etmesi olarak tanımlanmaktadır (Collins, Gleason ve Sesma, 1997: 100). Duygusal özerklik ise, ergenlerin ebeveynlerinden ve çevresinden duygusal olarak ayrışması olarak ifade edilen süreci kapsamaktadır, denilebilir (Deniz ve Bakioğlu, 2017: 1119-1120). Kendi kendini idare etme kavramı olarak da ifade edilen özerkliğin alt boyutlarındaki duygusal özerklik kavramı aileye şuursuz duygu ve eylemlerle bağlanmamayı vurgulamaktadır. Ergenlerin büyüyüp bireyselliklerini elde etmesiyle birlikte ebeveynlerinden duygusal olarak ayrılıp çocukken var olan bağımlılıklarından uzaklaşarak birey olmayı başarmaları şeklinde tanımlanan kavrama duygusal özerklik denir (Steınberg, 2007: 331; Karadayı, 1998: 12). Bu bağlamda, özerklik gelişiminin en kritik olduğu yaşam periyodunun ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir. Ergenler için özerklik alanındaki gelişim bedensel, ruhsal ve duygusal bakımdan olgunlaşmanın bir parçası olup yaşam periyodunda çok önemli bir yere sahiptir. Gelişim çağında olan ergenin özerklik alanının anlaşılması, onların sağlıklı ve daha güçlü adımlarla toplum içine katılmalarını sağlamaktadır (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001: 580-587).

Özerlik gelişimiyle ilgili ilk zamandaki fikirlerde görülmektedir ki, özerkliğin elde edilmesi aileden ayrışmaya bağlanmıştır. Bu fikrin ardından özerklik, aileden kopma meydana gelmeden kişinin bireyselleşmesi ve bunun farkına varması olarak ifade edilmiştir ancak günümüzde ise aile ile yakın bağların dengeli ve tutarlı bir şekilde devam etmesiyle de özerkliğin gerçekleşeceği vurgulanmıştır (Özdemir ve Çok, 2011: 154). Bireyin sağlıklı bir şekilde elde ettiği duygusal anlamdaki özerkliği özgürleşmesini, kavrayış kabiliyetinin artmasını, ebeveynine karşı çocukluğundaki bağımlılığından sıyrılmasını sağlayarak toplum içinde bir birey olarak yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır (Steınberg, 2007: 335-339). Kendilerine sunulan destek ve rehberlik sayesinde özerk bireyler olarak olgunlaşmış bir şekilde hayatta varoluşlarını sergilerler. Bu konuda yetersizlik gösteren ve aileden sağlıksız kopan ebeveynin çocukları ise kronolojik olarak yetişkin olduklarında çocukken doyurulmayan ihtiyaçlarını başkalarından ya da başka şeylerden doyurmaya çalışırlar (Geçtan, 1993: 32-33).

Bu araştırmada kullanılan duygusal özerklik ölçeğinin aileden sağlıksız kopma olarak değerlendirildiği göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki yordayıcı gücünün de negatif yönlü ve anlamlı olduğu; aile yaşam doyumunun da pozitif yönde anlamlı olduğunun açıklanması beklenen bir sonuçtur. Bu yüzden ailede yaşam doyumuna ulaşan kişiler aile bireylerinden sağlıksız kopmak yerine, birey olma yolunda ilerleyip ailenin desteğiyle beraber yaşamdan doyum alabilmek, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından da önemli bir noktayı oluşturabilir.

## 5.2. Öneriler

### 5.2.1. Eğitimcilere, Psikolojik Danışmanlara ve Ailelere Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın analizlerine göre öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı ve pozitif en güçlü etkinin aile yaşam doyumu olduğu düşünüldüğünde, aile yaşam doyumunun önemi noktasında ailelere bilgilendirici seminerler verilerek ergenlerin aileleri tarafından psikolojik olarak desteklenmesi sağlanabilir.
- Birçok problemli davranışın temelinde aile faktörünün olduğu düşünüldüğünde, okulda bulunan psikolojik danışmanların aile odaklı yaklaşım içinde öğrenci ve veliye yönelik aile yaşam doyumu kavramını da dikkate alınması önerilebilir.
- Oyun terapisi ve masal terapisi gibi çeşitli parametrelerle öğrencilerin aile içinde var olan yaşantısı hakkında gerçekçi bilgiler edinerek ergene ve ailesine öneriler de bulunulabilir.
- Aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık ergenin yaşam boyu etkileneceği kavramlar olmasından dolayı bu kavramlar ışığında gözlemlenen durumlarda doğru müdahale edilmesinin ergen için önemli olduğu düşünülmektedir.
- Araştırma sonucunda bireyin ruh sağlığı açısından en önemli etkinin aile yaşam doyumu olduğu göz önünde bulundurulursa, bireyin ileriki yaşamına ışık tutan ayna meteforunda olan aile faktörü için okullarda

psikolojik danışmanlarla birlikte aile danışmanlarının da olmasının elzem bir ihtiyaç olduğu düşünülebilir.

- Annenin ve babanın birlikte başbaşa kaliteli zaman geçirmesinin gerekliliği ve bu durumda evlilikten alacakları doyumla aile doyumunu sağlayabilecekleri önerilmektedir.
- Anne babalara çocuklarıyla birlikte kaliteli zaman geçirmeleri noktasında ailenin ortak hobi alanını belirleyip ortak aile etkinliklerine katılımları önerilmektedir.
- Aile içi problemlerin konuşulması, aile içi kararların alınması, önerilerde bulunulması gibi çeşitli sebeplerden ötürü düzenli olarak tüm aile bireylerinin katılacağı haftalık-aylık aile toplantıları yapılması önerilmektedir.

### 5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın sonuçları İstanbul ili Anadolu yakasında eğitim öğretim gören lise öğrencilerinin aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlıkları hakkında bilgi vermektedir. Araştırmanın farklı illerde veya farklı örneklem gruplarıyla uygulanıp sonuçların karşılaştırılması araştırmacılara önerilmektedir.
- Bu araştırmada çalışma grubunun yaş aralığını liseli ergenler oluşturmaktadır. Diğer çalışmalarda farklı bir gelişimsel dönemde olan çalışma grubuyla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırmada aile yaşam doyumu, duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete, yaşa, kardeş sayısına ve ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermemesinin nedenleri araştırılıp literatüre katkı sağlanabilir.
- Araştırmaya konu olan değişkenlerin farklı ölçme araçları ile analiz sonuçlarına ulaşılarak literatüre katkı sağlanabilir. Bu noktada bu çalışmada kullanılan duygusal özerklik ölçeğinin aileden sağlıksız kopuşu ele aldığı düşünülerek, bu ölçek kullanılarak yapılacak çalışmalarda araştırmacıların bu durumu dikkate alması önerilmektedir.

- Aile yaşam doyumu kavramı Türkiye'de literatüre yeni geçen bir kavram olarak karşımıza çıkmakla birlikte hakkında çok az sayıda araştırmaya rastlanılmaktadır. Aile yaşam doyumu değişkenini pozitif psikoloji kavramlarından farklı değişkenler ile incelenmesinin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

# KAYNAKÇA


Abaslı, K. ve Polat, Ş. (2019). Duygusal Özerklik ve Öğrenci Yılmazlığı Arasındaki İlişkilerin Öğrenci Görüşmelerine Göre İncelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*(1): 1-15.

Adams, G. A., King, L. A. ve King, D. W. (1996). Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support and Work-Family Conflict With Job and Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 81*(4): 411-420.

Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Studies, 1*(3), 145-166.

Arslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 4*(1): 7-14.

Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

Aydın, A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayın.

Aydın, B. (2006). *Çocuk ve ergen psikolojisi.* Ankara: Nobel Yayıncılık (5. Basım)

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2): 569-585.

Aydoğdu, T. (2013*). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Aykaç, M. (2019). *Aile yaşam doyumuyla çocuk yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Antalya.

Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating Role of Resilience in The Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Affect As Indices of Subjektive Well-Being. *Personality and Individual Differences, 93*: 63-67.

BASGM, *Aile Yapısı Araştırması 2006*, (Ed. Mustafa Turgut), (Ankara: Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü Yayınları, 2010).

Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Banyard, V. L. (1997). The Impact of Childhood Sexual Abuse and Family Funcitioning on Four Dimensions of Women's Later Parenting. *Child Abuse & Neglect, 21*(11), 1095-1107.

Barraca, J., Yarto, L. L. ve Olea, J. (2000). Psychometric Properties of A New Family Life Satisfaction Scale. *European Journal of Psychologival Assessment, 16*(2): 98-106.

Baş, U. A. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik Sağlamlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(41): 202-214.

Baş, A. U. (2011). Investigating Levels and Predictors of Life Satisfaction Among Prospective Teachers. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 11*(44): 71-88.

Bayer, A. (2013). Değişen Toplumsal Yapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *4*(8): 101- 129.

Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Comunnity. Porland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.

Bilge, F. (2012). *Gestalt ve insancıl yaklaşımda öğrenme. eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme öğretim* (Ed. Binnur Yeşilyaprak). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık: (9. Baskı).

Blum, R. W., McNeely, C. A. ve Nonnemaker, J. M. (2002). Promoting School Connectedness: Evidence From The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of School Health*, *72*(4): 138-146.

Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thomson, W. W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial Adjustment Among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development, 66*(4): 1107-1129.

Bowlby, J. (2018). *Bağlanma*. (Çev. T. Veli Soylu). İstanbul: Pinhan: (3. Baskı).

Bulut, I. (1993). *Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.

Büber, M. (2017). *Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu üzerine etkisi: Balıkçı sınıfı gemi adamları üzerinde bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Canel, N. A. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmanın sınanması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi: İstanbul.

Canel, N. A. (2012). *Aile Yaşam Becerileri.* Ankara: T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile Eğitim Programı.

Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2013). *Aile Sosyolojisi.* İstanbul: Açılım Kitap (3. Baskı).

Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction By Building Resilience. *Emotion, 9*(3): 361-368.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R. ve Long, B. (1993). The Science of Prevention: A Conceptual Framework and Soma Drections for a National Research Program. *American Psychologist, 48*(10): 1013-1022.

Coleman, J. and Hagell, A. (2007a). Adolescence risk and resilience. In Coleman, J. ve Hagell, A. (Eds.), *Adolescence risk and resilience: Against the odds,* 165-175. U. K.: John Wiley & Sons.

Coleman, J., ve Hagell, A. (2007b). Adolescence risk and resilience. In Coleman, J. ve Hagell, A. (Eds.), *Adolescence risk and resilience,* 1-16. U. K.: John Wiley & Sons.

Collins, W. A., Gleason, T. ve Sesma, Jr. A. (1997). Internalization, autonomy and relationships: Development during adolescence. In J. E. Grusec, ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values*, 78-102. New York: Wiley.

Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, From The First Decade of a Prospective, Longitudialstudy. *Journal of Marriage Family, 64*(2): 361-373.

Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2): 76-82.

Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in The Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry, 67*(2): 46-49.

Çağdaş, A. ve Seçer, Z. Ş. (2004). *Anne baba eğitimi.* Konya: Eğitim Yayınları.

Çalışkan, M., Toker, M. ve Özbay, Y. (2017). Aile Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, 2*(1): 1-9.

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4*(1): 19-30.

Çelik, E. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Özelliklerinin Duygusal Dışavurum Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17*(2): 221-236.

Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul

Çoban, E. A. (2013). Türkiye'de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 38*(169): 357-371.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59): 1250-1262.

Demir, M. ve Karabacak, A. (2017). Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(2): 427-442.

Deniz, M. ve Bakioğlu, F. (2017). Ergenlerde Sır Saklamanın Duygusal Özerklik, Ahlaki Olgunluk, Yalnızlık, Utangaçlık ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(3): 1118-1133.

Deniz, M., Çok, F. ve Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği' nin Ergenler İçin Uyarlanması ve Türkçe'ye Çevrilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 38*(167): 352-363.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1): 71-75.

Dikeçligil, B. F. (2012). Aileye Dair Kabullerin Ezberin Bozumu. *Muhafazakâr Düşünce Dergisi, 8*(31): 21-52.

Dil, S. ve Bulantekin, Ö. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinde Akademik Başarı Düzeyi ile Aile İşlevselliği ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşirelik Dergisi, 2*(1): 17-24.

Doğan, O. B. (2013). *Living English Dictionary*. Resilient. İstanbul: Kılavuz Yayınları.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being, 3*(1): 93-102.

Dolbier, C. L., Smith, S. E. ve Steinhardt, M. A. (2007). Relationship of Protective Factors to Stres and Symptoms of Illnes. *American Journal of Health Behavior, 31*(4): 423-433.

Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenler Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(22): 132-143.

Dökmen, Z. (2018). Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi, 35*(1): 81-87.

Döner, A. (2006). *Ergenlik Dönemi Yol Haritası. İ*stanbul: Gül Yurdu Yayınları. (2. Baskı).

Dumont, M. and Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence, 28*(3): 343-356.

Efeoğlu, İ. E. ve Özgen, H. (2007). İş ve Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16*(2): 237-254.

Eısenberg, N., Spinrad, T.L. and Morris, A. S. (2002). Regulation, resiliency and quality of social functioning. *Self and Identiy, 1*(2), 121-128.

Eısenberg, N., Spinrad, T.L., Fabes, R. A., Reiser, M., Cumberland, A., Shepard, S.A., Valiente, C., Losoya, S.H., Guthrie, I. K. ve Thompson, M. (2004). The relations of effortful control and impulsivity to children's resiliency and adjustment. *Child Development, 75*(1): 25-46.

Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar.* İstanbul: Bilgi Yayınları. Ankara.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

Erçevik, A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Ermiş, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis.* New York: Norton.

Erol, M. (2016). Genç Yetişkinliğin Öncesinde Olan Ergenlerin Yaşam Doyumu: "Utangaçlık" ve "Öz Yeterlilik Algısı" nın Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 28*(2): 95-103.

Eryılmaz, D. (2010). Aile Yapısı Ergeni Mutlu Eder mi?. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2*(22): 21-30.

Evirgen, N. (2010). *Aile içi örüntülerin çocukların algıları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Fergus, S. ve Zimmerman, M. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health, 26*(1): 399-419.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS.* Thousand Oaks, CA, US.

Freudigar, P. (1983). Life Satisfaction Among Three Categories of Married Women. *Journal of Marriage and The Family, 45*(1): 213-219.

Fuhrman, T. ve Holmbeck, G. N. (1995). A Conttextual-Moderator Analysis of Emotional Autonomy and Adjustment in Adolescence. *Child Development, 66*(3): 793-811.

Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. Ali Dönmez, Nermin Çelen ve Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi (5. Baskı).

Garmezy, N. (1987). Stress, Competence and Development: Continuities in The Study of Schizoprenic Adults, Children Vulnerable To Psychopathology and The Search For Stress Resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(2): 159-174.

Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk Psychiatry. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes, 56*(1): 127-136.

Geçtan, E. (1993). *İnsan Olmak.* İstanbul: Remzi Kitabevi: (14.Basım).

Gerrıg, J. R. ve Zımbardo G. P. (2012). *Psikoloji ve Yaşam, Psikolojiye Giriş* (Çev. Gamze Sart). Ankara: Nobel Yayıncılık: (19.Basım).

Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors-contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi: Ankara.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28): 113-128.

Goldstein, S. and Brooks, R. (2005). Why study resilience? In Goldstein, S. ve Brooks, R. (Eds.), *Handbook of resilience in children*, 3-17. New York: Springer.

Golonka, M. M. (2013). Keeping in touch: Relationships between parenting style, parent-child electronic communication and the developing autonomy and adjustment of college students (Doctoral Dissertation). Duke University, Durham NC.

Greenberg, M. T. (2006). Promoting Resilience in Children and Youth: Preventive Interventions and Their Interface with Neuroscience. *Annals of the New York Academy of Science, 1094*(1): 139-150.

Greenhaus, J. H. ve Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review, 10*(1): 76-88.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi, 11*(2): 73-88.

Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6*(1): 9-14.

Gürgan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Gürgan, U. (2006b). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39*(2): 45-74.

Hammen, C. (2003). Risk and protective factors for children of depressed parents. In Luthar, S. S. (Ed.), *Resilience an vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities,* 50-75. New York: Cambridge University Press.

Herrenkohl, E. C., Roy, D., Herrenkohl, C., Egolf, B. (1994). Resilient Early School-Age Children from Maltreating Homes; Outcomes in Late Adolescence. *American Journal of Ortopsychiatry, 64*(2)*:* 301-309.

Hollar, D. (2003). A Holistic Theoretical Model For Examining Welfare Reform: Quality of Life. *Public Administration Review, 63*(1): 90-104.

Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: *Survival of the Hardy. Psychology in the Schools, 24*(1): 51-58.

Huey, S. J. Jr. and Weisz, J. R. (1997). Ego control, ego resiliency and the Five-Factor Model as predictors of behavioral and emotional problems in clinic-referred children and adolescents. *Journal of Anormal Psychology, 106*(3): 404-415.

Hunter, A. J., and Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. Image: *Journal of Nursing Scholarship, 31*(3): 243-247.

Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A. ve Lo Cricchio, M. G. (2015). Autonomy and Relatedness in Adolescence and Emerging Adulthood: Relationships With Parental Support and Psychological Distress. *Journal of Adult Development, 22*(1): 1-13.

Jenkins, J. M. and Smith, M. A. (1990). Factors Protecting Children Living in Disharmonious Homes: Maternal Reports. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 29*(1): 60-69.

Jenson, J. M. and Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective,* 1-22. Sage Publication.

Jessor, R. (1987). Problem-Behavior Theory, Psychosocial Development and Adolescent Problem Drinking. *British Journal of Addiction, 82*(4), 331-342.

Jessor, R. (1993). Succesful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist, 48*(2): 117-126.

Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderry, J., Costa, F. and Turbin, M. (1995). Protective Factors in Adolescent Problem Behavior: Moderator Effects and Developmental Change. *Developmental Psychology, 31*(6): 923-933.

Jhonson, B. (2008). Teacher-Students Relationships Which Promote Resilience At School: A Micro-Level Analysis of Students' Views. *Bristish Journal of Guidance & Counseling, 36*(4):385-398

Jones, A. P. ve Butler, M. C. (1980). A Role Transition Approach To The Stresses of Organizationally Induced Family Role Disruption. *Journal of Marriage and The Family, 42*(2): 367-376.

Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still a Valid Concept? *Educational Resources Information Center, 29*, 1-22.

Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2*(1): 27-35.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000*). Kültürel Psikoloji ve Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi: (2. Baskı).

Kağıtçıbaşı, Ç. (2016). *Benlik, aile ve insan Gelişimi: Kültürel Psikoloji.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları: (3.Baskı).

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23): 271-291.

Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya Örneği* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.

Karadayı, E. F. (1998). *İlişkili Özerklik.* Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.

Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(2): 803-816.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26): 129-142.

Karaırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35): 30-43.

Kaya, S. (2006). *Ergenlikte kendine güven ve aile ile ilişkilendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.

Kayar, O. (2016). *Ergenlerde algılanan ebeveynlik stilleri, özerklik ve yaratıcılık arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bolu.

Kılıçaslan, Y. (2012). *Okul öncesine devam eden 5-6 yaş grubu öğrencilerin benlik kavramlarının annelerinin yaşam doyumları bağlamında incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

Kitano, M. K. and Lewis, R. B. (2005). Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth at Risk. *Roeper Review*, *27*(4), 200-205.

Kobasa, S. C. (1979). Stressfull Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1): 1-11.

Kobasa, S.C.O., Maddi, S. R. ve Kahn. S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1): 168-177.

Kobasa, S. C. O. ve Puecetti, M. C. (1983). Personality Processes and Individual Differences. Personality and Social Resources in Stress Resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(4): 839-850.

Kocaefe, T. (2013). *The relationship between autonomus parenting style, mindfulness level and psychological well-being* (Doctoral Dissertation). İstanbul Bilgi Üniversitesi: İstanbul.

Koç, F. (2019). *Ergenlerde anne-baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Düzce İli Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kohlberg, L. ve Kramer, R. (1969). Continuities And Discontinuities In Childhood And Adult Moral Development. *Human Development, 12*(2): 93-120.

Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Korkut, Y. (2001). Aile Danışmanlığı ve Aile Terapisi Hizmetleri. *Psikoloji Çalışmaları, 22*(0): 111-133.

Korkmaz, A. I. (2019). *5. – 8. Sınıf (9-14 yaş) arası çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Köknel, Ö. (2011). "Kültür ve gençlik sorunları", *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları*. (Ed. Nuray Türkyılmaz Catic). İstanbul: Timaş Yayınları, 32-71.

Kulaksız, N. (2011). *Towards positive youth development: Parenting, autonomy and relatedness in context* (Doctoral Dissertation). Koç Üniversitesi: İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen Aile Çatışmaları ile Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*(1): 71-87.

Kulaksızoğlu, A. (1997). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi (15. Basım).

Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi (11. Basım).

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptation*, 179-224. New York: Kluwe Academic / Plenum Publisher.

Lamborn, S. D. ve Steinberg, L. (1993). Emotional Autonomy Redux: Revisiting Ryan and Lynch. *Child Development, 64*(2): 483-499.

Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations, 43*(2): 228-237.

Liddle, H. A. (1994). Contextualizing resiliency. In Wang, M. C. ve Gordon, E. W. (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and Prospects*, 167-177. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.

Lobel, S. A. (1991). Allocation of İnvestment in Work and Family Roles: Alternative Theories and Implications For Research. *Academy of Management Review, 16*(3): 507-521.

Luthar, S. (1999). *Poverty and Children's Adjustment.* New-Bury Park: C. A. Sage.

Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In Luthari S. S. (Ed.), *Adaptation in the context of childhood adversities*, 510-549. New York: Cambridge University Press.

Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry. 61*(1): 6-22.

Lüle, A. R. (2002). *Lise mezunu olup üniversiteye hazırlanan ergenlerin özerklik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Succes?. *Psychological Bulletin*, *131*(6): 803-855.

Maddi, S. R (2013). *Hardiness turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Briefs in Psychology. London: Springer Dordrecht Heidelberg New York.

Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. ve Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness. II. Relationships With Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*, *36*(1): 72-85.

Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adollescent Psychiatric Nursing, 13*(3): 99-111.

Martel, M. M., Nigg, J. T., Wong, M. M., Fitzgerald, H. E., Jester, J. M., Puttler, L.I., Glass, J. M., Adams, K. M., ve Zucker, R. A. (2007). Childhood and Adolescent Resiliency, Regulation and Executive Functioning in Relation Adolescent Problems and Competence in a High-Risk Sample. *Development and Psychopathology, 19*(2): 541-563.

Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4): 425-444.

Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D. ve Tellegen, A. (1992). Competence under stress: Risk and protective factors. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*, 236-256.

Masten, A. S., ve Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successfull Children. *American Psychologist, 53*(2): 205-220.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist, 56*(3): 227-238.

Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C.R. ve Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 74-88. Oxford University Press.

Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Handbook of positive psychology: In Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.), *Resilience and development*, 74-88. Oxford, UK: Oxford University Press.

Masten, A. S. (2007). Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as Fourth Wave Rises. *Development and Psychopathology, 19*(3): 921-930.

Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals New York Academy Sciences.* 1094: 13-27.

Murayy, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability and resilience: A frame work of understanding and suppording the adult transitions of youth with high-insidence disabilities. *Remedial and Special Education, 24*(1): 16-26.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S.(1961). The Measurement Of Life Satisfaction. *Journal Of Gerontology.16*(2): 134-143.

Nirun, N. (1994). *Sistematik sosyoloji yönünden aile ve kültür.* Ankara: AKM Yayınları.

Noom, M., Dekovic, M. ve Meeus, W. (2001). Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(5): 577-595.

Odağ, C. (2008). *Ergenler: Bizi Örnek Alanlar, Örnek Aldıklarımız*. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları (2.Basım).

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psijkolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence, 26*(1): 1-11.

Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Özçelik, Çövener, Ç. ve Aktaş, E. (2015). *Ailede İletişimin Önemi*. (Ed. Sema Kuğuoğlu ve Birsel Canan Demirbağ). Aile Temelli Sağlık Yaklaşımı. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.

Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36): 152-164.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4): 566-589.

Özel, E. ve Zelyurt, H. (2016). Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İlişkilerine Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 16*(36): 9-34.

Özen, D. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi, 6*(3): 1428-1449.

Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z. ve Yavuz, N. F. (2019). Çocuğu İlkokula Devam Eden Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Görüş ve Tutumları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*(1): 323-340.

Parra, J. A. ve Oliva D. A. (2009). A Longitudinal Research on the Development of Emotional Autonomy During Adolescence. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1): 66-75.

Plunkett, S. W. ve Henry, C. S. (1999). Adolescent Perceptions of Interparental Conflict, Stressors and Coping as Predictors of Adolescent Family Life Satisfaction. *Sociological Inquiry, 69*(4): 599-620.

Redhouşe, J. (2008). *Redhouse Resimli Sözlük*. Resilience. İstanbul: Sev Matbaacılık ve Yayıncılık.

Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology. 58*(3): 307-321.

Richter, H. E. (1985). *Hasta aile: Evlilikte ve ailede çatışmaların doğuşu, yapısı ve tedavisi. "değişen toplumda ve Türkiye' de aile"* (Çev. Günsel Koptagel-İlal). İstanbul: Yaprak Yayınları.

Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional Autonomy Versus Detachment: Revisiting The Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood. *Child Development, 60*(2): 340-356.

Romano, J. L. ve Hage, S. M. (2000). Prevention: A Call to Action. *The Counseling Psychologist, 28*(6): 854-856.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3): 316-331.

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1): 1-12.

Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional Autonomy Versus Detachment: Revisting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood. *Child Development, 60*(2): 340-356.

Sabouripour, F. ve Roslan, S. B. (2015). Resilience, Optimism and Social Support Among International Students. *Asian Social Science, 11*(15): 159-170.

Sagor, R. (1996). Building Resiliency in Students. *Educational Leadership, 54*(1): 38-43.

Sameroff, A. J. ve Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. In J. E. A. S. Masten, D. Cichetti, K. H. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*, 52-66. Cambridge University Press.

Santrock W. J. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi.* (Çev. Ed. Prof. Dr. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayıncılık: (13. Basım).

Seligman, M., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introdaction. *American Psychologist, 55*(1): 5-14.

Shek, D. T. L. (1999). Parenting Characteristics and Adolescent Psychological Well-Being: A Longitudinal Study in A Chinese Context. *Genetic, Social and General Psychology Monographs, 125*(1): 27-55.

Sheldon, K. M., and Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Need-Satisfaction and Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal of Social Psychology, 41*(1): 25-38.

Siebert, A. (1999). *How Resilient Are You.* New York: Guilford Press.

Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Steinberg, L. ve Silverberg, S. B. (1986). The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development, 57*(4): 841-851.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.

Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (Çev. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.

Steward, S. M., Bond, M. H., Chan, W., Zaman, R. M., Dar, R. ve Anwar, M. (2003). Autonomu From Parents and Psychological Adjustment in An Interdependent Culture. *Psychology and Developing Societies, 15*(1): 31-49.

Şahin, H. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve hayat amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi, F. ve Özmen, H. E. (2016). Duygusal Özerklik Ölçeği'nin Türkçe' ye Uyarlanması ve Klinik Başvurusu Olmayan Ergen Öğrencilerde Duygusal Özerkliğin İncelenmesi. *Nobel Medicus. 12*(1): 39-48.

Terry, J. ve Kottman, M. (1995). *Working with families, guidance and counseling in the elementary and middle schools.* Brown & Benchmark Publishers.

Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26*(3): 77-86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 297-306.

Tezel, A. (2004). Aile İçi İletişim. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *1*(1): 1-6.

Thompson, R. (2006). Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni, 12*(38): 113-120.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir.

Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3*(3): 205-213.

Ungar, M. (2004). A Constructionist Discourse on Resilience: Multiple Contexts, Multiple Realities among At-Risk Children and Youth. *Youth* & Society. *35*(3): 341-365.

Uruk, A. C. ve Demir, A. (2003). The Role of Peers and Families in Predicting the Loneliness Level of Adolescents. *The Journal of Psychology, 137*(2): 179-193.

Ünal, S. (2009). *Aile Psikolojisi ve Eğitimi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Uzaktan Eğitim Yayını.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?. *Social indicators research, 24*(1): 1-34.

Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.

Werner, E. E. (2005). Resilience and Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study. *Journal Focal Point, 19*(1): 11-14.

Yaman, K. (2017). *Ergenlerde anne baba algısı, uyum düzeyi ve problemli internet kullanım ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Yates, T. M. ve Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. In P. Alex Linley ve Stephen Josepf (Eds.). *Positive Psychology in Practise,* 521-539. Canada: Wiley&Sons.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk ve suç.* İstanbul: Remzi Kitabevi (3. Basım).

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi (22. Basım).

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi.* Adana: Nobel Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2013). *21. yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yoltaş, A. R. (2007). *Öğretmen adaylarının yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları (29.Baskı).

Zedeck, S. ve Mosier, K. L. (1990). Work in the Family and Employin Organization. *American Psychologist, 45*(2): 240-251

Zimmer-Gembeck, M. J., Madsen, S. D. ve Hanisch, M. (2011). Connecting the Intrapersonal to the Interpersonal: Autonomy Voice, Parents and Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *European Journal of Developmental Psychology, 8*(5): 509-525.

Zimmerman, M. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach To Research and Practice for Adolescent Health. *Health Education & Behavior, 40*(4), 381-383.

# EKLER

## EK-1: Etik Kurul İzni

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

**ETİK ONAY BELGESİ**

| | |
|---|---|
| Tarih | 25.06.2021 |
| Sayı | 2021/06 |
| Araştırmanın Niteliği | Yüksek Lisans Tezi |
| Araştırmanın Adı | *Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* |
| Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı | Ayşe ÇETİNTAŞ |
| Diğer Araştırıcılar/Danışman Adı Soyadı | Doç. Dr. İbrahim TAŞ |
| Karar | UYGUNDUR |

*(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)*

Prof. Dr. Nasuh USLU
**Başkan**

İzinli
Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
**Başkan V.**

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
**Üye**

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
**Üye**

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
**Üye**

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
**Üye**

Av. Bilal ŞAMAT
**Üye**

Kurul Yeminli Katibi Zeyneb Funda TEZ

**EK-2: Valilik İzni**

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.14177097 29/07/2019
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) 08.07.2019 tarihli ve 13122786 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 26.07.2019 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Ayşe ÇETİNTAŞ'ın **"Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** konulu tezi kapsamında, ilimiz genelinde bulunan özel/resmi liselerde öğrenim gören öğrencilere; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanılması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla** Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
29/07/2019

Levent KILIÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı

İl Milli Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad. No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr
A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 268c-d5ce-3863-9355-7406 kodu ile teyit edilebilir.

## EK-3: Valilik Onayı

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.14347480
Konu : Anket Araştırma İzni

01.08.2019

Sayın: Ayşe ÇETİNTAŞ

İlgi: a) 08.07.2019 tarihli ve 13122786 Gelen Evrak No'lu dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 29.07.2019 tarih ve 14177097 sayılı oluru.

**"Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** konulu araştırma çalışmanız hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanılması,** katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

Timur TUĞRAL
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Milli Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr
A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evrakuzerge.meb.gov.tr adresinden 060b-bc15-32c2-a49e-3f4b kodu ile teyit edilebilir.

## EK-4: Araştırma İzinleri

Yunus ALTUNDAĞ

Saygıdeğer Hocam Merhabalar;

Ben Ayşe ÇETİNTAŞ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim.

Dr. Öğretim Üyesi İbrahim TAŞ ile birlikte "Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik" konusunu inceleyen bir bilimsel çalışma yapmaktayız. Sizin geliştirmiş/Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz "Ergen Psikolojik Sağlamlık" ölçeğini atıf yapmak koşuluyla izniniz olursa kullanmak isteriz. İzin verdiğiniz takdirde ölçek, ölçeğin geçerlilik güvenilirlik bilgileri ve puanlamasına ilişkin bilgileri göndermeniz, bizleri sevindirecektir.

İlgi ve desteğiniz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla



Arkun TATAR

Saygıdeğer Hocam Merhabalar;

Ben Ayşe ÇETİNTAŞ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim.

Dr. Öğretim Üyesi İbrahim TAŞ ile birlikte "Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik" konusunu inceleyen bir bilimsel çalışma yapmaktayız. Sizin geliştirmiş/Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz "Duygusal Özerklik" atıf yapmak koşuluyla izniniz olursa kullanmak isteriz. İzin verdiğiniz takdirde ölçek, ölçeğin geçerlilik güvenilirlik bilgileri ve puanlamasına ilişkin bilgileri göndermeniz, bizleri sevindirecektir.

İlgi ve desteğiniz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla



Merve Usta

Saygıdeğer Hocam Merhabalar;

Ben Ayşe ÇETİNTAŞ. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim.

Dr. Öğretim Üyesi İbrahim TAŞ ile birlikte "Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik" konusunu inceleyen bir bilimsel çalışma yapmaktayız. Sizin geliştirmiş/Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz "Aile Yaşam Doyumu" ölçeğini atıf yapmak koşuluyla izniniz olursa kullanmak isteriz. İzin verdiğiniz takdirde ölçek, ölçeğin geçerlilik güvenilirlik bilgileri ve puanlamasına ilişkin bilgileri göndermeniz, bizleri sevindirecektir.

İlgi ve desteğiniz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla



**EK-5: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu**

Sizi Doç. Dr. İbrahim TAŞ ve Ayşe ÇETİNTAŞ tarafından yürütülen "**Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı ergenlerde aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada tahminen 10 dakikalık süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangş bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.** Araştırmada kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Konunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya .....e-posta adresi ve 0(…)……. numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

---

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmama istenen çalışmanın kapsamını ve amacını gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı- Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri (E- posta veya Telefon):

**EK-6: Kişisel Bilgi Formu**

Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin incelendiği bu anket yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Verdiğiniz bilgiler başka kişi ve kurumlar ile paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına uygun olarak yürütülmektedir. Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplanmayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçlarının katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanır, cevaplar tamamen gizli tutulacak, çalışmaya katılanların kimliklerini açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda katılımızı sona erdirebilirsiniz. Yanıtlarınızı verirken doğru olduğunuzu düşündüğünüz seçeneği değil sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

Ayşe ÇETİNTAŞ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

**Sevgili Öğrenciler, Aşağıda bazı ölçek maddeleri yer almaktadır. Sizden istenen her maddeyi okuyup, doğru cevaplamaktır. Soruları cevaplandırırken hiçbir madde boş bırakılmayacaktır.**

**1)** Cinsiyetiniz: (a) Bay (b) Bayan

**2)** Yaşınız: **3)** Sınıfınız: **4)** Kardeş Sayınız (Kendiniz hariç):

**5)** Anne- babanız beraber mi yaşıyor?: (a) Evet (b) Hayır

**6)** Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?:

(a) İlgisiz (b) Demokratik (c) Otoriter (d) Koruyucu

**7)** Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? (a)Yüksek (b) Orta düzey (c) Düşük

## EK-7: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)

**AYDÖ**

*Yönerge:* Aşağıda verilen ifadeleri/sıfatları cümledeki boşluğa doldurarak kendinize en yakın hissettiğiniz duyguyu işaretleyiniz. Her bir satır için sadece bir kutucuk işaretleyiniz.

**Evde ailemle birlikte olduğumda, kendimi genellikle ….. hissederim.**

| | | Tamamen | Oldukça | Biraz | Kararsızım | Biraz | Oldukça | Tamamen | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Mutlu | | | | | | | | Mutsuz | 1 |
| 2 | Birlikte | | | | | | | | Yalnız | 2 |
| 3 | Neşeli | | | | | | | | Hüzünlü | 3 |
| 4 | Rahat | | | | | | | | Rahatsız edilmiş | 4 |
| 5 | Sakin | | | | | | | | Telaşlı | 5 |
| 6 | Memnun | | | | | | | | Memnuniyetsiz | 6 |
| 7 | Güvenli | | | | | | | | Güvensiz | 7 |
| 8 | Hoşnut | | | | | | | | Hoşnutsuz | 8 |
| 9 | Anlaşılmış | | | | | | | | Anlaşılmamış | 9 |
| 10 | Keyifli | | | | | | | | Üzgün | 10 |
| 11 | İyi | | | | | | | | Kötü | 11 |
| 12 | Endişesiz | | | | | | | | Endişeli | 12 |
| 13 | Yakın | | | | | | | | Mesafeli | 13 |
| 14 | Cesaretlendirilmiş | | | | | | | | Engellenmiş | 14 |
| 15 | Değer verilen | | | | | | | | Değer verilmeyen | 15 |
| 16 | İtibarlı | | | | | | | | İtibarsız | 16 |
| 17 | Seviliyor | | | | | | | | Sevilmiyor | 17 |
| 18 | Kabul gören | | | | | | | | Dışlanmış | 18 |
| 19 | Şanslı | | | | | | | | Şanssız | 19 |
| 20 | Huzurlu | | | | | | | | Tedirgin | 20 |
| 21 | Girişken | | | | | | | | Çekingen | 21 |
| 22 | İçi rahat | | | | | | | | Kaygılı | 22 |
| 23 | Saygı görmüş | | | | | | | | Hiçe sayılmış | 23 |

## EK-8: Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ)

| **Aşağıda gençlerin çeşitli duygu, tutum ve davranışlarını tanımlayan ifadeler sıralanmıştır. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği kutucuklarına çarpı koyarak işaretleyin. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız. Eğer bazı sorular sizin duygularınızı tam yansıtmıyorsa ve yanıtlamakta güçlük çekerseniz, size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.** | **Hiç Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamıyla Katılıyorum** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Annem, babam ve ben her konuda aynı fikirdeyiz. | | | | |
| 2. Bir sorunu kendi başıma çözmeden önce annem ve babamdan yardım isterim. | | | | |
| 3. Ben yanlarında yokken, annem ve babamın nasıl davrandığını merak ederim. | | | | |
| 4. Annem ve babam ile aynı fikirde olmasam bile, onlar her zaman haklıdır. | | | | |
| 5. Gençlerin bazen ana babası yerine en iyi arkadaşından akıl alması daha iyidir. | | | | |
| 6. Yanlış bir şey yaptığımda, annem ve babamın işleri yoluna koymasına ihtiyaç duyarım. | | | | |
| 7. Annem ve babamın benim hakkımda bilmediği bazı şeyler vardır. | | | | |
| 8. Annem ve babam, kendi ana babalarının yanında evdeki hallerinden farklı davranır. | | | | |
| 9. Annem ve babam hakkımdaki her şeyi bilir. | | | | |
| 10. Annem ve babamın eğlenirken nasıl davrandığını görmek beni şaşırtabilir. | | | | |
| 11. Annem ve babam ile aynı fikirde olmaya gayret ederim. | | | | |
| 12. Annem ve babam işyerinde de evdeki gibi davranır. | | | | |
| 13. Arkadaşım ile yaşadığım sorunu çözmeden önce annem ve babam ile konuşurum. | | | | |
| 14. Annem ve babam onlar yokken nasıl davrandığımı bilseler şaşırırlardı. | | | | |
| 15. Anne/baba olduğumda, çocuklarıma annem ve babamın bana davrandığı gibi davranacağım. | | | | |
| 16. Annem ve babam, ben yokken benim yanımda konuştuklarından daha faklı konularda konuşur. | | | | |
| 17. Anne/baba olduğumda, bazı şeyleri onlardan daha farklı yapacağım. | | | | |
| 18. Annem ve babam hemen hemen hiç hata yapmaz. | | | | |
| 19. Annem ve babamın, gerçekte benim nasıl biri olduğumu anlamalarını isterdim. | | | | |
| 20. Annem ve babam arkadaşlarının yanındayken, evde benimle oldukları gibi davranır. | | | | |

**EK-9: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)**

| | **Sevgili Öğrenciler:**<br>Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum. | **Bana Çok Uygun** | **Bana Uygun** | **Bana Uygun Değil** | **Bana Hiç Uygun Değil** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ailem benimle gerçekten ilgilenir. | | | | |
| 2 | Ailem başarılı olacağıma inanır. | | | | |
| 3 | Ailemle eğlenceli zaman geçiririm | | | | |
| 4 | Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır | | | | |
| 5 | Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyımdır. | | | | |
| 6 | Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim. | | | | |
| 7 | Genelde olaylara kötümser bakarım. | | | | |
| 8 | Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler. | | | | |
| 9 | Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder. | | | | |
| 10 | Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok. | | | | |
| 11 | Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok | | | | |
| 12 | Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım. | | | | |
| 13 | Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım | | | | |
| 14 | Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum | | | | |
| 15 | Sorumluluk almak bana zor geliyor | | | | |
| 16 | Hayat, bana pek yaşanılası gelmiyor. | | | | |
| 17 | Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok | | | | |
| 18 | Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum. | | | | |
| 19 | Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir | | | | |
| 20 | Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım | | | | |
| 21 | Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim | | | | |
| 22 | Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez. | | | | |
| 23 | Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu taktir etmez | | | | |
| 24 | Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır. | | | | |
| 25 | Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır. | | | | |
| 26 | Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum | | | | |
| 27 | Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır | | | | |
| 28 | Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler | | | | |
| 29 | Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır | | | | |

# ÖZGEÇMİŞ

Ayşe ÇETİNTAŞ

## A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, İstanbul.
**Lisans:** İstanbul Üniversitesi Açıktan ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, 2020, Halen Okuyor.
Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2014, Çorum
Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi, Adalet Bölümü, 2013, Eskişehir
Gazi Üniversitesi Pedegojik Formasyon, 2015, Ankara

## B. YAYIN

Ergenlerin Aile Yaşam Doyum Düzeyleri ile Empati Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi- *ASOS CONGRESS ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ SEMPOZYUMU,* (17 Nisan 2019)