



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI  
VE STRESLE BAŞ EDEBİLME YAKLAŞIMININ ÖZNEL İYİ OLUŞ  
DÜZEYLERİNİ YORDAMASI

İhsan ERTAŞ

Danışman

Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN

Konya 2020

## TEŞEKKÜR

Tez alıŐmamn tım aşamalarında sabır ve ilgiyle destek veren değerli danışman hocam Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN' a, lisans ve lisansüstü eğitimimde beni yetiŐtiren tım hocalarıma teŐekkürlerimi sunarım.

Beni yetiŐtirip bugünlere getiren, her zaman desteklerini arkamda hissettiğim, benim için hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan canımdan değerli annem Ayten ERTAŞ ve babam Hidayet ERTAŞ' a en içten teŐekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte desteğini ve yardımını hep hissettiğim yol arkadaŐım Hüsna TARAKÇI'ya ve değerli dostlarım Osman Oğulcan TÜRKMEN, Cansu KÜÜKYANIK, Ahmet KOYIğİT, Ömer ERTAŞ, BarıŐ GÖRÜNÜŐ' e yanımda oldukları ve yardımları için teŐekkürlerimi sunarım.

İhsan ERTAŞ  
KONYA- 2020

## İÇİNDEKİLER

|   |      |
|---|------|
| TEŞEKKÜR.....   | ii   |
| TEZ KABUL FORMU .....   | vi   |
| TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....                               | vii  |
| BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....   | viii |
| KISALTMALAR.....  | ix   |
| ÖZET .....  | x    |
| ABSTRACT.....   | xi   |
| 1 GİRİŞ .....   | 1    |
| 1.1. Problem .....  | 1    |
| 1.2. Amaç .....   | 8    |
| 1.2.1. Alt Amaçlar .....  | 8    |
| 1.3 Önem .....  | 9    |
| 1.4 Varsayımlar .....   | 9    |
| 1.5. Sınırlılıklar .....  | 10   |
| 1.6. Tanımlar .....   | 10   |
| 2 ALAN YAZIN .....  | 11   |
| 2.1. Öznel İyi Oluş .....   | 11   |
| 2.1.1. Öznel İyi Oluş Kuramları .....                               | 15   |
| 2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırma ve Yayınlar .....        | 19   |
| 2.2. Stresle Baş Edebilme Becerileri .....                          | 21   |
| 2.2.1. Stresle Başa Çıkma Teknikleri .....                          | 27   |
| 2.2.2. Stresle Baş Edebilme ile İlgili Araştırmalar .....           | 31   |
| 2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumu .....                                 | 33   |
| Tablo 2.2. Ebeveyn Tutumlarının Kategorizasyonu .....               | 35   |
| 2.3.1. Aile İçi İlişkilerde Görülen Farklı Anne-Baba Tutumları..... | 35   |

|   |    |
|---|----|
| 2.3.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar .....   | 42 |
| 3 YÖNTEM .....  | 45 |
| 3.1. Araştırma Modeli .....   | 45 |
| 3.2. Çalışma Grubu.....   | 45 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....  | 45 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....  | 45 |
| 3.3.2. Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (LAABÖ/e).....  | 46 |
| 3.3.3. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) .....   | 46 |
| 3.3.4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖ).....  | 47 |
| 3.4. Verilerin Analizi.....   | 47 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....  | 49 |
| 4 BULGULAR.....   | 49 |
| 4.1. Öznel İyi Oluş, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler .....  | 49 |
| 4.2. Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular .....  | 51 |
| 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....   | 57 |
| 5.1. TARTIŞMA .....   | 57 |
| 5.1.1. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Algılanan Anne Baba Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... | 57 |
| 5.1.2. Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Başa Çıkma Yaklaşımlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasının İncelenmesi .....                      | 60 |
| 5.2. SONUÇLAR .....   | 62 |
| 5.3. ÖNERİLER .....   | 63 |
| KAYNAKÇA.....   | 65 |




|               |    |
|---------------|----|
| EKLER.....    | 76 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 78 |



## TEZ KABUL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

İhsan ERTAŞ tarafından hazırlanan *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları Ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması* başlıklı tez tarafımızdan amaç, kapsam ve kalite yönünden değerlendirilmiş olup, 31/01/2020 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi* olarak kabul edilmiştir.

| Jüri Üyeleri |   |   |
|--------------|---|---|
|              | Unvanı Adı Soyadı                       | İmza  |
| Danışman     | Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN       |   |
| Üye          | Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN |  |
| Üye          | Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜNAYDIN           |  |

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **65** sayfalık kısmına ilişkin, 31/01/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından **turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%27** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

31/01/2020

İhsan ERTAŞ

Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN

## BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

31/01/2020

İhsan ERTAŞ

## KISALTMALAR

Akt.,:Aktaran

Vd.:Ve diğerleri



## ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### LİSE ÖğRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI VE STRESLE BAŞ EDEBİLME YAKLAŞIMININ ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİ YORDAMASI

İhsan ERTAŞ

#### ÖZET

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluşu düzeylerini yordaması incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde 2018/2019 eğitim ve öğretim yılında eğitim gören 5 farklı liseden değişik sınıf düzeylerinde 500 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için ‘‘ Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖ)’’, algılanan ebeveyn tutumlarını belirlemek için ‘‘ Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (LAABÖ/e)’’, stresle baş edebilme yaklaşımını belirlemek için ‘‘ Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ)’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların öznel iyi oluş, stresle baş edebilme yaklaşımları ve algılanan ebeveyn tutum arasındaki ilişkisini analiz etmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Stresle baş edebilme yaklaşımları ve algılanan ebeveyn tutumunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayıp, yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan aile ile ilişkilerde doyum alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görölmüştür. Öznel iyi oluşun alt boyutu olan olumlu duygular alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görölmüştür. Öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumunu alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görölmüştür. Öznel iyi oluşun alt boyutu olan önemli diğerleri ile ilişkiler alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görölmüştür. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan aile içi ilişkilerden doyum alt boyutunu algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından anne duyarlılık, baba duyarlılık, baba özerklik alt boyutları, öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunu anne duyarlılık, anne psikolojik kontrol, olumlu duygular alt boyutu, öznel iyi oluşun yaşam doyumunu alt boyutunu anne davranışsal denetim, baba duyarlılık alt boyutu ve öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkilerden doyum alt boyutunu anne duyarlılık ve baba duyarlılık alt boyutu yordamaktadır. Başa çıkma yaklaşımlarının alt boyutları ise öznel iyi oluşun alt boyutlarını yordama da önemli bir etkiye sahip değil.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan Ebeveyn Tutumları, Stresle Baş edebilme Yaklaşımı, Öznel İyi Oluş..

## ABSTRACT

Department of Educational Sciences  
Psychological Counseling and Guidance Program  
Master Thesis

### THE PARENTAL ATTITUDES THAT HIGH SCHOOL STUDENTS PERCEİVE AND THE PREDİCTION OF SUBJECTİVE WELL-BEİNG LEVEL OF THE STRESS MANAGEMENT APPROACH

İhsan ERTAŞ

#### SUMMARY

In this Study the perceived parental attitudes of high school students, stress coping approach and subjective well-being levels were examined. The sample of the study consisted of 500 students from 5 different high schools at different grade levels in the 2018-2019 academic year in the province of Van. Personal Information Form was used to determine the demographic information of the participants, The Adolescent Subjective Well-Being Scale (ESSS) was employed to determine the level of subjective well-being level, Adolescent Version of Leuven Perceived Parenting Scale (LAABÖ / e) was employed to determine the perceived parental attitudes and Adolescents Stress Coping Scale was used to determine the Stress Coping Approach. The relationship between subjective well-being, stress coping approaches and perceived parental attitude was analyzed through Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient Technique. Multiple Regression Analysis Technique was used to determine whether stress coping approaches and perceived parental attitude predicted significantly the subjective well-being. According to the results of the study, the sub-dimension of subjective well-being were related to relationship with the family: High school students perceived parental attitude, father behavioral control and father autonomy support, maternal sensitivity, maternal behavioral control, maternal autonomy support and coping approaches were found to be positively correlated to active coping and avoiding coping subscales. It was found that the perceived parental attitude, the father's sensitivity, the father's behavioral control, the father's autonomy support, the maternal sensitivity, the maternal behavioral control, the maternal autonomy support, and the coping approaches were significantly correlated to the active coping sub dimension. Positive emotion as the sub dimension of subjective well-being; perceived parental attitude, father sensitivity, father behavioral control, father autonomy support, mother sensitivity, mother behavioral control, mother autonomy support coping approaches were found to be positively correlated to active coping and avoiding coping sub dimension. In addition, with respect to the results of the research; In the high school students, satisfaction from family relations, which is a sub-dimension of subjective well-being, predicted by perceived parental attitude sub-dimensions, mother sensitivity, father sensitivity, father autonomy. The positive emotion sub-dimension of subjective well-being is predicted by the sub-dimensions of perceived parental attitude, maternal sensitivity, maternal psychological control and sub-dimensions. Life satisfaction sub-dimension of Subjective well-being, is predicted by perceived parental sub-dimensions, mother behavioral control, and father sensitivity sub-dimension and satisfaction from relationships with important others, which is a sub-dimension of subjective well-being, is predicted by the sub-dimension of perceived parental attitude, the maternal sensitivity and father sensitivity sub-dimension. The sub-dimensions of coping approaches have no significant effect on predicting the sub-dimensions of subjective well-being.

**Keywords:** Perceived Parental Attitude, Stress Management Approach, Subjective Well-being

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1 GİRİŞ

Öznel iyi oluşun ele alındığı psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu faktörlerden; stresle baş edebilme yaklaşımları ve algılanan anne baba tutumunun incelendiği ve bu araştırmanın neden yapıldığı problem kısmında açıklanmaktadır.

#### 1.1. Problem

Mutluluk dünyadaki bütün insanların yaşamında ulaşmak istediği önemli bir yaşam hedefidir. Bütün insanlar hayatlarında mutlu olmayı ister ve mutluluğu yaşamında belirli noktalarda var olmasından ziyade yaşamının geneline yaymak için çabalar(Türkdoğan, 2010).

Mutluluk kavramını akademik anlamda incelediğimizde karşımıza pozitif psikoloji akımında öznel iyi oluş kavramıyla çıkmaktadır.

Öznel iyi oluş kavramı genel anlamda, insanların kendi yaşamlarına yönelik duygu ve düşüncelerini değerlendirmesidir. Mutluluk kavramını insanlar yaşamlarında genelde duygusal bir boyut olarak kabul etse de, öznel iyi oluş kavramı duygusallığın yanında insanın kendisini iyi hissetmesi ve bilişselliği de içine alan geniş bir yapıdır. Bu yüzden öznel iyi oluş kavramı bireyin kendi yaşamına yönelik yapmış olduğu bilişsel değerlendirme sonucunda yaşamdan haz aldığına yönelik kanıya varması ve duygusal olarak da pozitif duyguları yaşamlarında negatif duygulara göre daha sık hissetmesine bağlıdır(Diener ve Diener, 1996).

Öznel iyi oluş (Subjective well being): Öznel iyi oluş, insanın yaşam hazzını içine alacak şekilde hem duygusal boyutunu hem de bilişsel boyutunu kapsamaktadır. (Tuzgöl-Dost, 2004).

Öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmelerini tanımlar. İnsanlar kendi yaşamlarını değerlendirirken başarı duygusu, haz alma gibi yaşamlarına ait genel yargılardan, evlilik, meslek gibi yaşam alanlarından veya o anki anlık duygularından yola çıkarlar. Özetle öznel iyi oluş kişilerin kendi yaşamlarını değerlendirmede kullandığı çeşitli ölçütleri içine alan geniş bir yapıdır(Diener, 2006).

Öznel iyi oluş kavramına daha bütüncül bir açıdan bakıldığında insanın kendi yaşamı hakkındaki genel değerlendirmesi ve yaşamdan aldığı doyum olarak da nitelendirilebilir. Bu yüzden kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin genel değerlendirmeleri ne kadar olumlu olursa öznel iyi oluş düzeyi de bir o kadar yüksek olur.

Kendi öznel iyi oluşunu yüksek olarak değerlendiren kişilerin, yaşamdan aldığı hazzın yüksek olması ve olumlu duyguları olumsuz duygulardan baskın olarak hissetmesi gerekir. Bunun tam tersi de öznel iyi oluşunu düşük olarak değerlendiren kişilerin yaşamdan aldığı hazzın düşük, olumsuz duyguları da olumlu duygulara göre daha sık ve baskın şekilde hissetmeleri beklenir(Yetim, 2001).

Öznel iyi olma sadece depresyon, keder, acı gibi negatif duygulara yoğunlaşmaz; bu durumun aksine pozitif duygulara öznel iyi olma için daha fazla önem verilir. İnsan yaşamında negatif duyguların olmayışı her zaman pozitif duyguları getirmez. Yaşam doyumunun artması için insanların negatif duyguları hissetmemesinin yanında pozitif duyguları hissetmesi de çok önemlidir. Bu yüzden öznel iyi oluş negatif duyguların olmamasıyla sınırlı değil bunun yanında pozitifliği gerektiren geniş bir kavramdır. (Yetim, 2001).

Tüm bu özelliklere bakacak olursak öznel iyi oluşu yüksek kişiler yaşamlarında genel manada mutlu ve neşeliyken keder, üzüntü, mutsuzluk gibi olumsuz duyguları ise daha az yaşadığını söyleyebiliriz. Yani bu kişilerin hayatlarına bakıldığında olumlu duyguları yaşama oranı olumsuz duyguları yaşama oranından daha fazladır(Canbay, 2010).

İnsanların gündelik yaşamında beklediklerine ulaşamaması ya da ani gelişen beklenmedik olaylar yaşaması kendisini kaygı, korku, hüzn, huzursuzluk gibi şekillerde gösteren stres yaşamlarına neden olur. Stres günümüzde çok kullanılan ve hemen hemen bütün insanların gündelik hayatında yaşadığı bir durumdur.

Günümüzde gerek fizyolojik gerekse psikolojik birçok hastalığın temelinde inildiğinde stres bu hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynayan temel etmenlerden

birisidir. Stresi yaşlısından gencine, çocuğundan yetişkinine birçok insan yaşadığı ve herhangi bir gelişim dönemine özgü olmadığı için ve bunun yanında psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak birçok gelişim alanını etkilediği için gün geçtikçe önemli hale gelmiş ve üzerinde birçok araştırmalar yapılmıştır(Aydın, 2008).

Bireylerin çevresinden gelen istenmeyen durumların üstesinden gelmek için sınırlarını zorlayarak gösterdiği çaba ve mücadeleye stres denir(Cüceloğlu, 1996).Günümüzde gerek fizyolojik gerekse psikolojik rahatsızlıkların birçoğunun temelinde stres dolaylı ya da doğrudan yer almaktadır. Bu nedenle stres kavramı hem tıp hem de psikoloji alanında birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu çalışmalara baktığımızda hem stresin ortaya çıkmasını tetikleyen olaylar hem de stres ortaya çıktığında onu yönetme ve onunla baş etme yolları incelenmiştir(Sümer,2008).

Stres olgusu incelendiğinde stresin başlı başına insan hayatına zarar veren, onu yıpratıcı ve insan hayatının akışını olumsuz etkileyen bir şey olmadığını aksine ideal düzeyde bir stres düzeyinin insan hayatı da yaptığı birçok eylem ve başarının ateşleyicisi olduğu görülmektedir.

Birey gündelik yaşamında beklentilerinin yerine gelmemesi veya beklenmedik ani olay ve durumlarla karşı karşıya gelmesi sonucu üzüntü, gerginlik, huzursuzluk ve kaygı gibi şekillerde kendini gösteren stres yaşamaktadır. Stres günümüzdeki mevcut fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların birçoğunun temelinde etkin rol almakta ve bu yüzden çok fazla gündeme gelmektedir. Stresle ilgili yapılan araştırmalarda çocukluktan yaşlılık dönemine kadar tüm gelişim dönemlerinde fiziksel, sosyal ve duygusal tüm gelişim alanlarına yönelik etkileri incelenmektedir (Aydın, 2008).

Literatürde yer alan stresle ilgili araştırmalar 1950'li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneğinin hazırladığı raporlarda yer almaya başlamıştır. Yapılan araştırmalarda 3 temel sebepten dolayı stres kavramı sık sık kullanılmıştır. Bu sebeplerden ilki stres kavramının birçok kavramı bünyesinde toplamasıdır. Stres kavramı endişe, gerginlik, heyecan, çöküntü, engellenme, benliğin tehlikede olması gibi birçok kavramla alakalıdır. İkinci sebep stres kavramı fiziksel tepkilerin

psikolojik nedenini göstermiş ve bu ikisi arasında bağ kurmayı sağlamıştır. Son olarak da her alanda insanı etkileyen alışılmadık etkenleri incelemeye yardımcı olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stresin bütünüyle istenmeyen ve olumsuz bir durum olarak algılanması yanlış olur. İdeal düzeyde stres insanın yaşamında işlevsel tepkiler vermesi için gereklidir. İdeal düzeyde stres insanın yaşamında gelişmesi ve ilerlemesi için güç verir. Bireyi harekete geçmesi için ateşleyerek onu çalışmaya, üretmeye ve ilerlemeye sevk eder. (Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009).

İnsanlar stres veren bir durumla karşı karşıya kaldığında vücudunda bazı fizyolojik değişimler meydana gelir. Bunlardan bazıları kalp atışının hızlanması, aşırı terleme, ellerin ve sesin titremesi, ağız kuruluğu, iştah ve tuvalet düzeninin bozulması, gerginlik ve gevşeyememedir. Bu tepkiler stres altındayken başlayarak stres yaratan uyarıcı ve durumlar ortadan kalkasıya kadar insan vücudunda görülür(Dağ,1990).

Yüksek düzeyde stres insan hayatını gerek fiziksel gerekse duygusal olarak olumsuz etkilediği için insanların stresi kontrol altına alma, onu yönetme ve onunla baş etme becerileri geliştirmesi gerekmektedir.

Stresle başa çıkmada farklı başa çıkma yolları vardır. Bu başa çıkma yollarından bazıları stresi oluşturan nedene odaklanıp o nedeni yok etmeye çalışan problem merkezli yollarken, bazıları da stresin insan üzerindeki etkisini ve oluşturduğu olumsuz duruma odaklanıp değiştirmeye çalışan duygu odaklı yollardır. Bu durum insanın kendisini strese karşı korumasını sağlamak için sahip olduğu savunma mekanizmalarını harekete geçirir. Bu savunma mekanizmaları strese karşı uyum sağlamaktan ziyade stresin vermiş olduğu fiziksel ve psikolojik zararın etkisini ortadan kaldırmaya çalışır. Bu savunmada geliştirilen tepkiler ikiye kategoriye ayrılır.

1. Ağlama ya da kaygı yaratan konuyu yineleyerek anlatma biçiminde ortaya çıkan onarım mekanizmaları.

2. İnsanın iç dünyasında var olan, ama kendisine uygun gelmeyen duygularıyla yüzleşmemek ve bu nedenle anksiyeteye girmemek için kullandığı ego savunma mekanizmalarıdır (Gençtan, 1989).

Folkman ve Taylor'dan aktaran Çiftçi (2002) ise başa çıkma becerilerini probleme odaklaşma ve duyguda odaklaşma olmak üzere iki grupta incelemiştir.

*Problem odaklı başa çıkma:* Problem odaklı başa çıkma insan benliğini tehdit eden olay, durum ve olguyu yok edecek ya da yok edemiyorsa bile etkisini azaltacak işlemlerle stres ve stres unsurlarına doğrudan müdahaleyi içerir. Problem odaklı başa çıkma problemi ortadan kaldırmak için kontrol, sorumluluk, planlı çalışma, çözüm üretme gibi bir takım yeterlilikleri gerektirir(Çiftçi, 2002).

*Duygu odaklı başa çıkma:* Duygu odaklı başa çıkma problem odaklı başa çıkmadan farklı olarak stres veren durumları ortadan kaldırmak ve etkisini azaltmak yerine stresin insan üzerinde bıraktığı olumsuzlukları ortadan kaldırmaya ya da etkisini azaltmaya odaklanır. Bu yaklaşımda stres veren durum devam ettiği için insan benliğine karşı tehdit devam etmektedir(Türküm,1999).

Psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıkışından bugüne dek incelenen en temel araştırma konularından biri de anne-babaların çocukları üzerindeki etkileri olmuştur. Muhtemelen anne babalar çocuklarını “ölümsüzlük sembolü” kendi varlıklarını geleceğe taşıyan birer unsur olarak gördüklerinden (Cox vd. 2008; Greenberg ve ark., 1997), kendi inanç ve değer sistemlerini aktaraabilecekleri tarzda bir çocuk yetiştirme şekli benimserler. Toplumsallaştırma olarak tarif edilen bu aktarım süreci çocuğun yaşadığı kültürel çevreye ve aileye uyum sağlama sürecinde elde etmesi gereken temel tutum ve davranış yeteneğinin, çocuk yetiştirme metotları, eğitim sistemi, disiplin vb. gibi çeşitli yollarla çocuğa aktarılması ya da kazandırılması olarak açıklanabilir (Darling ve Steinberg, 1993; Maccoby ve Martin, 1983; Akt. Ateşsönmez, 2018).

Çocuğun anne baba veya bakım veren kişiden gördüğü olumsuz tutumlar ve çocuğu aşırı korumaya yönelik davranışların etkileri çocuğun gelişiminde olumsuz

bulunurken, demokratik ve kabul edici tutuma yönelik davranışlar ise olumlu bulunmuştur (Sümer ve ark. , 2010).

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları genel olarak otoriter, demokratik, hoşgörölü ve ihmalkâr olmak üzere 4 kategoride incelenmektedir. Literatürde olumlu ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen çocuklar; kendine güvenen, yaratıcı, girişimci, amaçları olan, sorumluluk sahibi toplumsal bireyler olurken, olumsuz ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen çocuklar ise çekingen, başkalarının etkisinde kolayca kalabilen aşırı hassas bireyler haline gelmektedirler (Belli, 2018).

Yavuzer (1995) ebeveyni çocuğa yönelik olarak destekleyici ve denetleyici olmak üzere iki yaklaşımı olduğundan bahsetmiştir. Bu yaklaşımlardan destekleyici olan yaklaşım; çocuğa yakın ilgi göstermek, sözel ya da temasla çocuğa olan sevgisini ifade etmek, çocukla birlikte zaman geçirmek gibi çocuğun bireyselliğini onaylayan, özgüven gelişimini destekleyen davranış örüntülerini içermektedir. Denetleyen yaklaşımdaysa; ebeveynin çocuğun sahip olduğu tutum ve davranışları değiştirmeye yönelik davranışları içeren ebeveyn tutumu şeklindedir. Denetleyici yaklaşım fiziksel şiddeti de içerebilir, ebeveyn sevgisini çocuğa göstermek konusunda sınırlı bir tutum içindedir, küsmek ve çocuğu aşağılamak gibi davranışlar bu tutumda görülebilir (Yavuzer, 1995).

Aşağıda anne-baba tutumlarına kısaca değinilecektir. Bu tutumlara en genel haliyle baktığımızda şöyledir (Yavuzer, 1997);

1. Aşırı koruyucu anne-baba tutumu,
2. Otoriter anne-baba tutumu,
3. İlgisiz ve kayıtsız anne-baba tutumu,
4. Dengesiz ve kararsız anne-baba tutumu,
5. Mükemmeliyetçi anne-baba tutumu,
6. Serbest anne-baba tutumu (çocuk merkezci aile),
7. Kabul edici, güven verici ve demokratik anne-baba tutumu.

*Aşırı koruyucu anne baba tutumu:* Bu anneler ve babalar genellikle çocukları abartılı derecede yüksek kontrollü ortamlarda büyütürler; el bebek gül bebek büyütürler. Örneğin, çocuk okula giderken giyeceği kıyafeti ya da okul çantasını hazırlaması gibi üstlenmesi gereken sorumluluğu anne veya baba çocuğa hiçbir yönlendirme yapmadan kendileri üstlenir ve çocuğun bu anlamda yetenek geliştirmesine bilinçsizce engel olurlar (Polat, 1986).

*Otoriter anne baba tutumu:* Çocuklarını kendilerinin sahip olduğu ideal ve hedeflere göre yetiştirme yaklaşımında olan bu anne babalar çoğunlukla çocuklarına karşı katı, otoriter bir tutum sergileyen davranışlarda bulunurlar (Yavuzer, 1997).

*İlgisiz kayıtsız anne baba tutumu:* Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarının istedikleri hiçbir şeye denetim ya da kısıtlama getirmezler. İlgisiz anne babalar çocuklarını fazlasıyla ihmal ederler. Çocuğun ilgi ve isteğine karşı kayıtsız kalırlar. Çocuk yavaş yavaş ailesinden uzaklaşacak ve ana babanın ona ihtiyaç hissettiği zamanlarda da çocuk anne ve babasına ilgisiz kalacaktır (Yavuzer, 1997).

*Dengesiz kararsız anne baba tutumu:* Bu ana baba tutumuna sahip ebeveynler çocuk eğitiminde çocuğu nasıl yetiştirmeleri gerektiği konusunda kararsızdırlar. Ebeveynlerde, birinin doğru olarak gördüğü bir şey diğer ebeveyn tarafından doğru olarak değerlendirilmemekte ve bu durum sonucunda çocuk, iki durum arasında kalarak ne yapacağını bilemez bir halde bocalamaktadır (Yavuzer, 1997).

*Mükemmeliyetçi anne baba tutumu:* Bu anne babalar, kendi elde edemedikleri hayal ve ideallerini çocuklarının yapabilmesine bakmaksızın çocuğun o ideale ulaşmasını isterler. Bu ebeveynler çocuklarının her alanda başarılı olmasını isterler ancak bu durum çocuk üzerinde baskı oluşturur ve çocuklar çocuk yıllarını sağlıklı olarak yaşayamadan bu baskının altında ezilerek, sağlıklı bir kişilik gelişimi gösteremez (Yavuzer, 1997).

*Serbest anne baba tutumu (çocuk merkezci aile):* Bu anne ve babalar çocuklarını çok fazla özgür bırakıp çocuğun serbest ve denetimsiz bir çevrede başına buyruk büyümesine zemin oluştururlar. Ana babalar kendi isteklerinden daha çok

çocuklarının istekleri ön planda tutarlar. Genellikle bu gibi durumlara, tek çocuklu ailelerde çok sık rastlanır. Çocuk ailede olan tek inisiyatif sahibi birey pozisyonundadır. Çocuğun böyle bir aile ortamda yetişiyor olması onun doymak bilmez bir kişilik yapısını benimseyeceği kaçınılmaz bir gerçektir (Yavuzer, 1997).

*Kabul edici güven verici demokratik anne baba tutumu:* Bu anne babalar genellikle çocuklarına içten ve derin bir sevgi içindedirler. Bu ebeveynler çocuklarına karşı pozitif bir rol model olurlar. Bu aileler çocuklarına genellikle problemlerinin çözümü konusunda rehber olurlar. Demokratik ortamda büyüyen çocuklar; kendine ve sosyal çevresinde bulunan tüm canlılara saygılı ve duyarlıdır. Bu çocuklar nerede duracağını bilen, geniş çerçeveden bakan, yaratıcı, aktif, fikirlerinin serbestçe söyleyebilen, kurallara ve otoriteye körü körüne bağlanmayan, çevreleriyle uyumlu bireyler olarak yetişir (Yavuzer, 1997).

## **1.2. Amaç**

Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ve stresle baş etme yaklaşımları öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **1.2.1. Alt Amaçlar**

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan anne baba tutumları ve stresle baş etme yaklaşımları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ile stresle baş etme yaklaşımları öznel iyi oluşun alt boyutlarından aile ilişkilerinde doyum düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ile stresle baş etme yaklaşımları öznel iyi oluşun alt boyutlarından olumlu duygular düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ile stresle baş etme yaklaşımları öznel iyi oluşun alt boyutlarından yaşam doyumunu düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

5. Lise öğrencilerinin algılanan anne baba tutumları ile stresle baş etme yaklaşımları öznel iyi oluşun alt boyutlarından önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3 Önem

Türkiye’de algılanan ebeveyn tutumu, stresle başa çıkma yaklaşımı ve öznel iyi oluş kavramları ile ilgili yapılan önemli sayıda araştırmalar vardır. Ancak bu kavramların hep başka değişkenlerle arasındaki ilişkiler incelenirken birbiriyle önemli derecede ilişkili olan bu üç kavramın birlikte incelendiği araştırma bulunmamaktadır. Oysaki içinde yetiştiğimiz aile ve algılanan ebeveyn tutumunu sonraki yaşantımızda birçok şeyi etkilediği göz önüne alınırsa öznel iyi oluş gibi ülkemizde literatüre nispeten yeni girmiş bir kavramla ilişkisini incelemek daha sonra bu alanda yapılacak birçok araştırmaya ışık tutacaktır. Aynı şekilde günümüzde stres faktörleri git gide artarken ve stresle başa çıkma yaklaşımlarını etkili bir şekilde kullanan insanların muhakkak bu durum öznel iyi oluşlarını da etkileyeceği düşünüldüğünde bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi de önem arz etmektedir. Bu yüzden yapmış olduğumuz çalışma alanımıza hem yenilik getirecek hem de öznel iyi oluş kavramına kuramsal açıdan katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada lise öğrencileri üzerinde inceleme yapıldığı için araştırma sonucunda ulaşılan bulgularda örneklem bakımından var olan boşluğu doldurmada katkı sağlayacaktır.

### 1.4 Varsayımlar

Araştırmanın hazırlanıp uygulanmasında, birtakım varsayımlardan yola çıkarak hareket edilecektir.

1. Lise öğrencilerinin, öznel iyi oluş durumunun belirlenmesinde Eryılmaz’ın (2009) “Ergen İyi Oluş Ölçeği”nin,
2. Lise öğrencilerinin algılanan ana baba tutumunun belirlenmesinde, Soenens ve arkadaşları tarafından geliştirilen Leuven “Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü”nün,
3. Lise öğrencilerinin stresle baş edebilme yaklaşımlarının belirlenmesinde ise Spirito ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta

tarafından (2014) Türkçe'ye uyarlanan "Ergenler İçin Başa Çıkabilme Ölçeğinin" yeterli olduğu,

4. Araştırma için evreninden seçilen örneklem grubunun, evreni doğru olarak temsil edebileceğini,
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan testleri, samimi olarak ve objektif bir şekilde yanıtladığı varsayılacaktır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Van ilinde bulunan çeşitli liselerde 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerinden toplanacak verilerle sınırlı tutulacaktır.
2. Araştırmadaki Öznel İyi Oluş, Algılanan Ebeveyn Tutumu, Stresle Baş Edebilme Yaklaşımları çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulacaktır.
3. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular; araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarından ulaşılan verilerle sınırlı tutulacaktır.

### 1.6. Tanımlar

**Öznel İyi Oluş:** Gündelik hayatta mutluluk kavramıyla eş görülse de insanların kendi yaşamlarına yönelik sahip oldukları duygusal ve bilişsel değerlendirmeler bütünüdür (Diener ve Diener, 1996).

**Anne Baba Tutumu:** Anne ve babalar inanç ve değer sistemlerini aktara bilecekleri tarzda bir çocuk yetiştirme şekli benimserler. Toplumsallaştırma olarak tarif edilen bu aktarım süreci çocuğun yaşadığı kültürel çevreye ve aileye uyum sağlama sürecinde elde etmesi gereken temel tutum ve davranış yeteneğinin, çocuk yetiştirme metotları, eğitim sistemi, disiplin vb. gibi çeşitli yollarla çocuğa aktarılması ya da kazandırılması olarak açıklanabilir (Darling ve Steinberg, 1993; Maccoby ve Martin, 1983; Akt. Ateşşönmez, 2018).

**Stresle Başa Çıkma:** Bireyin sahip olduğu sınırları zorlayan içsel ve dışsal etmenlerle mücadele etmek için bilişsel ve davranışlarında gösterdiği sürekli değişen çabalarıdır (Sümer, 2008).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2 ALAN YAZIN

#### 2.1. Öznel İyi Oluş

Mutluluk dünyadaki bütün insanların yaşamında ulaşmak istediği önemli bir yaşam hedefidir. Bütün insanlar hayatlarında mutlu olmayı ister ve mutluluğu yaşamında belirli noktalarda var olmasında ziyade yaşamının geneline yaymak için çabalar(Türkdoğan, 2010).

Mutluluk kavramını insanlar gündelik hayatta sadece duygusal bir yapıymış gibi algılasa da mutluluk insanın kendini iyi hissetme durumunu duygusal ve bilişsel olarak değerlendirmesidir. Mutluluk kavramı öznel iyi oluşla birlikte incelendiğinde dikkat edilecek en önemli nokta iyi hissetmek ve yaşamdan doyum almak için gerekli kriterlerin bireyin kendisi tarafından değerlendirilmesidir. Bu yüzden her insanı mutluluk ölçütü öznedir. İnsanların yaşamda nelerden haz alacaklarının belirlenmesinde yaşantısal olarak farklılık olması ise bu konuda araştırma yapanların ortaya fikir atmalarını zorlaştıracaktır (Yetim, 2001).

Psikoloji biliminde mutluluk kavramıyla ilişkilendirilen öznel iyi oluş kavramının yanında yaşam doyumu veya kalitesi, psikolojik iyi oluş, iyilik durumu gibi farklı kavramlarda kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar tamamen örtüşmese de yüksek oranda birbirleriyle ilişkilidirler. Hepsi temelde bireylerin mutlu olmasını sağlayan koşullarla ilgilidir(Tuzgöl Dost, 2005).

Olguya yönelik tanımlar genel olarak değerlendirildiğinde, öznel iyi oluşun “bireyin kendine ve çevresine (hayatına) yönelik olumlu değerlendirmeleri ve olumlu duygu durumlarını” ifade ettiği anlaşılmaktadır (Kırmızıer, 2018).

Öznel iyi oluş kavramı bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmesiyle ilgilidir (Diener, 2006). Bu yüzden en geniş çerçeveden bakacak olursak yaşamdan alınan haz ve memnuniyete yönelik değerlendirmelere dayanır (Saygın, 2008).

Öznel iyi oluş kişilerin içsel durumuyla ilgilidir. Dışsal referanslar öznel iyi oluş değerlendirilmesine dâhil edilmez. Hâlbuki zihinsel sağlıkla ilgili etmenler

(olgunluk, gerçeklik ,otonomi gibi) dışarıdan doktorlar tarafından değerlendirilir Ancak öznel iyi oluş kişinin kendini değerlendirmesinden elde edilir. Kişiler hayatlarının iyi gittiği kanısına sahipse çevre içinde hayatları iyi gidiyordur. Bununla beraber kişilerin değerlendirdiği bu özellikler öznel iyi oluşla klinik psikolojisini birbirinden ayırır. Diğer bir nokta ise kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin algısından öznel iyi oluşunda etkilenmesidir. Öznel iyi oluşta kişilerin kendi iyi olmalarına yönelik inançları da etkilidir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş kişinin anlık olarak içinde bulunduğu duygu durumlarına değil daha uzun süreli olarak hissedilen duygu durumlarını temel alır. Çünkü kişilerin yaşadığı her durum ve olaylarda anlık olarak hissettiği duyguları değişir ve bu durum her zaman kişilerin öznel iyi oluşlarıyla örtüşmez. Bu durumdan dolayı öznel iyi oluş kısa süreli ve anlık değişen duygulara değil uzun süreli duyguları baz alır. (Diener, Suh ve Oishi.1997).

Öznel iyi oluş sadece mutsuzluk, hüznün, depresyon gibi olumsuz durumları değil bunların yanında olumlu duygularla da ilgilendirir. Ortada bir olumsuzluğun olmaması her zaman olumlu bir ruh halini oluşturmaz. Yaşam doyumunu artıran etmenlerde olumlu durumların olması olumsuz durumların olmamasından daha etkilidir (Yetim, 2001).

Herkesin içinde bulunduğu bir öznel iyi oluş düzeyi vardır. İnsanlar, bu durumun pek farkında olmasa da sahip oldukları psikolojik yapıları kişinin mutluluğunu gösterir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Kişinin öznel iyi oluş düzeyi yüksekse o kişiden yaşamdan doyum alma oranının yüksek, genellikle hoş duygular içerisinde olması ve daha nadir olarak hüznün, keder, mutsuzluk gibi olumsuz duygular içerisine girmesi beklenir. Bu durumun tam tersi olarak öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kimselerin ise daha çok mutsuzluk, keder, öfke gibi olumsuz duyguları olumlu duygulardan baskın olarak yaşaması ve yaşamdan aldığı hazzın az olması beklenir (Yetim, 2001).

Genel anlamda öznel iyi oluş kavramı kişilerin yaşamlarına yönelik sahip oldukları duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesini kapsar. Kişilerin yapmış oldukları bu genel değerlendirmelerde yaşamlarına ilişkin bilişsel örüntü ve hoş duygular temel oluşturur.

Öznel iyi oluş üç önemli özelliğe sahiptir. Bunlardan ilk olarak öznel olmasıdır. Bu kavramın öznel olarak tanımlanmasının nedeni, bireyin yaşamına yönelik kendi değerlendirmesi üzerinde odaklanmasıdır (Diener, 2000). İkinci olarak ise öznel iyi oluş yalnızca olumsuz etmenlerin olmaması değil bunun yanında olumlu duyguları da gerektirir. Üçüncü ve son olarak da öznel iyi oluş bireyin yaşamının belirli bir bölümü yada alanına dair değil tüm yaşamına yönelik genel değerlendirmelerini baz almasıdır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş kişilerin öznel değerlendirmesine bağlı olduğu için her birey için farklı bir anlam taşımaktadır.

Öznel iyi oluş bütün olarak incelendiğinde mutlu ya da öznel iyi oluş düzeyi yüksek olarak nitelendiren kişiler olumlu duyguları olumsuzlara göre daha sık hisseden, yaşamlarında yaptıkları etkinliklerden zevk alan ve yaşam doyumu yüksek olan kişilerdir (Canbay, 2010).

Öznel iyi oluş temelde iki kategoriye ayrılır. Bu kategorilerden ilki olumlu ve olumsuz duygu durumlarından meydana gelen duygusal boyuttur. Diğer kategoride ise bireyin genel anlamda yaşamından aldığı doyum vardır. Bu ise daha çok bilişsel boyutla ilgilidir. Birey yaşam doyumunu değerlendirirken idealinde olan yaşamla sahip olduğu yaşam koşullarını mukayese eder. Eğer kişinin idealinde olan yaşam koşullarıyla sahip olduğu mevcut yaşam koşulları örtüşüyorsa bireyin yaşam doyumu artar. Ancak karşılaştırılan bu iki faktör arasındaki fark büyüdükçe kişinin yaşamdan aldığı doyum azalmaktadır. (Özer ve Karabulut, 2009).

Dost(2006) 'a göre ise öznel iyi oluş kavramı 3 öğeden oluşur. Bu öğeler hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşamdan alınan doyumdur. Bireyin öznel

iyi oluşunun yüksek olması için olumlu duygulanımı olumsuz duygulanımdan baskın olmalı ve birey yaşamından doyum almalıdır(Dost, 2006).

**Tablo 2.1. Öznel İyi Oluş**

| <b>Olumlu Duygu</b> | <b>Olumsuz Duygu</b> | <b>Yaşam Hazzı</b> | <b>Doyum</b>   |
|---------------------|----------------------|--------------------|----------------|
| Mutluluk            | Suçluluk Duyma       | Farklı Yaşam       | Meslek         |
| Sevinç              | Kaygı ve Stres       | Yaşamda Doyum      | Aile           |
| Hoş Duygular        | Sıkıntı              | Geçmişten Doyum    | Boş Zaman      |
| Gurur               | Depresyon            | Gelecekte Doyum    | Sağlıklı olmak |
| Şefkat              | Baskı                | Anlamlı Yakınların | Para           |
| Huzur               | Kıskançlık           | Kişinin Yaşamına   | Benlik         |
| Coşkunluk           |                      | İlişkin Görüşleri  | Kişinin Grubu  |

(Dost , 2004).

Tablo 2.1.'de belirtildiği gibi öznel iyi oluş kavramı olumlu duygunun, olumsuz duygu ve yaşam hazzı olarak üç ifadeden meydana gelmektedir. Öznel iyi oluşun yüksek olması için olumlu duygunun olumsuz duygudan daha çok yaşanması gerekmektedir. Ayrıca bireyin yaşamına yönelik olumlu değerlendirme içinde olması gerekmektedir (Dost, 2004).

Tabloda görüldüğü üzere olumlu duygular, olumsuz duygulanım ve yaşam hazzı kavramları öznel iyi oluşu oluşturan öğelerdir. Öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması kişinin yaşam doyumunun yüksek olması ve hoş duygulanımlarının hoş olmayan duygulanımlarından daha çok yaşanmasına bağlıdır. Kişilerin yaşamlarında doyum alacakları farklı alanlar (Meslek, aile, boş zaman vb. ) vardır. Ve kişinin bu alanlara ilişkin duygularının ve bilişsel yargısının olumlu olması genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır(Dost, 2004).

Öznel iyi oluşu etkileyen üç ana etmen vardır. Bunlar genetik faktörler, amaçlı yaşam etkinlikleri ve kişinin demografik özellikleridir. Lyken ve Tellegen (1996)'in yaptığı araştırmada, insanların genetik yatkınlığının, mutluluğa %50 oranda etkisi olduğu bulunmuştur (Eryılmaz, 2016). Bireyin sorumluluk alma duygusu, dışadönüklüğü, uyumluluğu, duygusallığı gibi kişilik özellikleri genetik faktörlerin

içinde ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2016). Amaçlı yaşam etkinlikleri, kişinin dilediği günlük yaşam aktivitelerini yerine getirebilmesi, sosyalleşmesi, insan ilişkilerinde affedici ve yardımsever olması, başarılı olmak için hedef belirlemesi gibi olguları içermektedir. Amaçlı yaşam etkinliklerinin bireyin mutluluğuna etkisinin %40 oranında olduğu belirlenmiştir (Doğan, 2012).

Öznel iyi oluşu etkileyen son etmen olan demografik özellikler, kişinin eğitim durumu, yaş, cinsiyet gibi olguları kapsamaktadır. Yapılan çalışmalar neticesinde, demografik özelliklerin, öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin %10 olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz, 2016). Bireyler yaşam doyumunu bilişsel bir değerlendirme yaparak belirler. Bu yüzden bireyler olumlu duyguları olumsuzdan daha fazla yaşıyor ve bilişsel olarak olumlu bir değerlendirmeye sahipse öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Diener, 1996).

### **2.1.1. Öznel İyi Oluş Kuramları**

Öznel iyi oluş kuramları kişiliğin öznel iyi oluşa etkisini, bireylerin neden ve ne şekilde mutlu olduklarını ve öznel iyi oluş düzeyini arttıran koşul ve etmenleri inceleyerek bunlara açıklama getirir (Saygın, 2008). Aşağıda sırasıyla erek, etkinlik, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağıya, uyum ve çok yönlü uyumsuzluk kuramlarına değinilmiştir.

#### **2.1.1.1.Erek (Telic) Kuramı**

Eric (Telic) kuramı 1960'larda Wilson tarafından oluşturulmuştur. Bu kuramın temelinde bireylerin mutlu olması için ihtiyaçlarının doyurulması gerektiği eğer bireyler ihtiyaçlarını doyuramazsa mutsuz olacağı görüşü vardır. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamada doğru adımları atarlarsa öznel iyi oluş düzeyleri de artacaktır. (Diener ve Biswas-Diener, 2000).

Bireylerin hayatında ulaşmak istediği hedefler olması ve bu hedeflere ulaşmak için çeşitli adımlar atması bireyin hayatına anlam katacaktır. Bireylerin günlük hayattaki hedeflerinin olması onları günlük hayattaki bazı problemlere karşıda baş etme becerisi kazandıracak bu durumda bireylerin öznel iyi oluşuna olumlu yönde

katkı sağlayacaktır. Erek kuramına göre bireylerin hayata dair hedeflerinin çeşitleri öznel iyi oluşa farklı şekilde etki etmektedir. Bireyler ulaşabilecekleri şekilde gerçekçi hedefler seçmesi ve bu hedeflere ulaştıracak adımlar atması öznel iyi oluşlarını da arttıracaktır (Dost,2004).

Erek kuramı, kişilerin kendini gerçekleştirme için doğuştan getirdiği ya da sonradan öğrendiği ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini savunur. Burada kastedilen ihtiyaçlar Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki evrensel ihtiyaçlar olabileceği gibi Murray'ın belirttiği gibi kişiden kişiye değişir şekilde de olabilir. Kişiler bu durumu fark edebileceği gibi hiçbir zaman fark etmeyebilir. Ancak uzmanlar hayattaki hedeflerimizin, amaç ve isteklerimizin mutlulukla ilişkisi olduğu konusunda hem fikirdir (Canbay, 2010).

#### **2.1.1.2. Etkinlik (Activity) Kuramı**

Etkinlik kuramına göre bireylerin doyum sağladığı şey amaca ulaşmak değil bu amaçlara ulaşmak için gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Bu kuram bireylerin becerilerine uygun olarak amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşacak etkinlikler gerçekleştirmesi gerektiğini savunur (Tuzgöl-Dost, 2004).

Etkinlik kuramları erek kuramından farklı öznel iyi oluş kaynaklarına dayanmaktadır. Erek kuramında ihtiyaçlar karşılandığı son durumda mutlu olunurken, etkinlik kuramları bundan farklı olarak sonuç değil bu sonuca ulaşmaya kadar geçirilen süreç ve bu süreçte yaşanan deneyimler bireyi mutlu etmektedir. Bu kuramların birbirinden farklı olmadıkları için birleştirilebileceği savunulmaktadır (Diener, 1984).

Etkinlik kuramı mutlu olmak için amaca ulaşmanın değil amaca ulaşmada kat edilen yolun ve o yolda amaca ulaşmak için gerçekleştirilen etkinliklerin daha önemli olduğunu savunmaktadır. Ancak bu etkinlikler bireyin yetenekleri ile orantılı olmalıdır. Aksi halde bireyin yeteneklerinin altında olan basit etkinliklerde birey sıkılacak, bireyin yeteneklerinin üstündeki etkinlikler ise bireyi fazla zorlayacak ve bireyi başarısızlığa dolayısı ile mutsuzluğa götürecektir. Bu yüzden bireylerin mutlu

olabilmesi için yapacakları etkinlik ve deneyimlerin bireylerin yeteneği ile doğru orantılı olması bu kurama göre anahtar rolündedir. Bireyler yeteneklerine uygun etkinlikler yaptıkça haz alacak ve mutlu olacaklardır (Yetim, 2001).

### **2.1.1.3. Aşağıdan-Yukarı (Bottom-Up) ve Yukarıdan-Aşağıya (Top-Down)**

#### **Kuramları**

Aşağıdan-yukarı ve yukarıdan aşağı kuramına göre bireyler yaşamlarında süre gelen hoş olan ve hoş olmayan yaşantıları ölçüt olarak mutluluklarını değerlendirir. Bu kuramda hoş olan yaşantıların devamlı olması önem arz eder. Mutluluk bireylerin yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz duygular ve zamanlar bütünü olarak tanımlanabilir. Kendisini mutlu olarak nitelendiren insanlar yaşamlarında daha fazla mutlu yaşantı ve deneyimlere sahiptir (Diener, 1984). Aşağıdan yukarı kuramı insanların yaşam alanlarından (evlilik, meslek gibi) aldıkları doyumların toplamını yaşam doyumu olarak tanımlar (Diener, 1984).Yukarıdan aşağıya kuramı ise öznel iyi oluştaki ana etmen olarak kişilik özelliklerini kabul eder. Çünkü bireylerin olaylara ve durumlara verdiği tepkiler kişilik özelliğiyle ilintilidir. Buna bağlı olarak da kişilik özellikleri öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bu kurama göre mutlu olup olmama kişilik özelliğine bağlıdır. Mutlu olmak için dış kaynaklardan çok kişilik özellikleri gibi içsel etmenler önemlidir (İşleroğlu, 2012).

### **2.1.1.4. Uyum (Adaptation) Kuramı**

Öznel iyi oluş kuramları arasında modern kuramlarından olan uyum kuramı öznel iyi oluşu yaşamın değişen koşullarına uyum sağlama ve alışma olarak açıklar. Uyum kuramı bireylerin hayatlarında gelişen beklenmedik ve yeni olaylara karşı önce çok fazla tepki vereceği ancak zaman geçtikçe bu gelişen duruma alışacak ve ilk baştaki normal durumlarına döneceklerdir (Yetim, 2001).

İnsan yaşamında sürekli olarak yeni durum ve olaylar gelişmektedir. Uyum kuramı insanların gelişen bu olaylara uyum sağlayacak güce ve kaynaklara sahip olduğunu savunmaktadır. İnsanlar sahip oldukları güç veya kaynaklardan dolayı ani gelişen beklenmedik olumsuz olay ve durumlardan sonra uzun süreli olarak mutsuz

kalamazlar veya aynı şekilde beklenmedik olumlu bir olay veya durum karşısında da uzun süreli olarak mutlu kalamazlar ilk baştaki durumlarına dönerler (Tuzgöl-Dost, 2004).

İnsan yaşamında olay ve durumlar sürekli olarak değişkenlik gösterdiği için duyguları da sürekli değişkenlik göstermektedir. Ancak bu kurama göre bu değişkenlik gösteren duygular tekrarlandıkça bireyler bu duygulara alışkanlık gösterecek ve değişen durumlara uyum sağlayarak duyguları sabit kalacaktır. Bu yüzden insanların mutlu olabilmeleri için olumlu durum ve olayları daha sık tekrarlaması gerekmektedir

#### **2.1.1.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık (Multiple Discrepancy) Kuramı**

Çok yönlü uyuşmazlık kuramına göre bütün insanlar mutlu ya da mutsuz olduklarını belirlemek için kendi yaşamlarını değerlendirdiği belli ölçütlere sahiptir. İstek, ilgi, ihtiyaç yaşam standartları, geçmiş yaşantılar gibi durumlardan oluşturulan bu ölçütleri belirleyerek değerlendirme yapan insanlar bu değerlendirme sonucunda mutlu ya da mutsuz olur. İnsanların sahip oldukları yaşam koşulları ile belirledikleri bu ölçütler arasında fark çok ise insanlar mutsuz olurlar ve öznel iyi oluşları düşer ya da tam tersi yaşam koşulları ile sahip olduğu ölçütler arasında fark az ise kendisini mutlu hisseder ve öznel iyi oluşu yüksek olarak değerlendirilir (Micholas, 1985).

Uyuşmazlık kuramlarından birisi de sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kuramda bireyler kendi yaşam koşullarını değerlendirirken çevresinde seçtikleri kişilerin yaşam koşullarını ölçüt olarak kullanır. Eğer ki kendi yaşam koşullarını karşılaştırdığı kişinin koşullarından daha yüksek olarak değerlendirirse mutlu olur ve dolayısıyla öznel iyi oluşu yükselir. Bu durumun tersi olarak da ölçüt olarak seçtiği kişinin yaşam koşullarını kendi koşullarından yüksekte görürse mutsuz olacak ve öznel iyi oluşu düşecektir (Diener, 1984).

### 2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırma ve Yayınlar

Shinn (1986), ilköğretim, ortaöğretim ve lisans mezunları ile üniversitedeki öğrenciler arasında yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin mutlu olma seviyelerini incelemişlerdir. Yapılan araştırmada bazı demografik değişkenlere göre öğrencilerin mutlu olma düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, eğitim seviyeleri arttıkça mutluluğunda arttığı belirtilmesine rağmen, grupların birbirleriyle olan ilişkilerinin anlamlı olmadığı bulgulanmıştır.

Köker (1991) yaşam doyumunu incelediği çalışmada 17-21 yaş grubunda bulunan normal ve sorunlu ergenlerle karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmasının sonucunda normal ergenler grubundaki öğrencilerin yaşam doyumunu sorunlu olarak gruplandıran ergenlerden daha yüksek bulmuştur. Araştırmanın diğer sonucunda ise yaş değişkeninin yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisi görülemezken, cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde kız ergenlerin yaşam doyumunun erkek ergenlerden daha yüksek olduğuna ulaşmıştır.

Nalbant (1993) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada 15-22 yaşlar arasında ıslahevlerinde kalan, gözetim altında tutulan ve hiç suça bulaşmamış üç grupta benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda bu üç gruptaki gençlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunmamış ama bunun yanında yaşam doyumları arasındaki ilişkilere bakıldığında ıslahevinde bulunan ve gözetim altındaki ergenlerin yaşam doyumlarının suça karışmamış ergenlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Selçukoğlu (2001), yaptığı çalışmada araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeylerini yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, öğrenim seviyesi ve medeni hal değişkenleri açısından incelemiş ve sonuç olarak yaşam doyumunu açısından sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Doğan (2004) Hacettepe ve Başkent Üniversitelerinde öğrenim gören 936 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin iyilik halini incelemiştir.

Araştırma sonucunda Doğan erkeklerin iyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinde kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek aldığını, kızların ise arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden erkeklerden daha yüksek puan aldığını ifade etmiştir. Doğan maneviyat ve kendini yönetme alt ölçeklerinde ise kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını da ifade etmiştir.

Dost (2004) Hacettepe’de öğrenim gören 700 öğrenci ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerden algılanan ekonomik durumu orta ve üst olanların algılanan ekonomik durumu alt olanlara göre öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Terzi (2005), Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 395 öğrenci ile öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli araştırmasını gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde anlamlı derecede etkili olduğu belirtilmiştir.

Çankaya (2005)’in, özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma değişkenleri üzerinde çalıştığı araştırmasında özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumunu doğrudan, iyi olma dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bunun yanında ihtiyaç doyumu ve iyi olmak arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özen (2005) , ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında öznel iyi oluş ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre akademik başarısını çok iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri akademik başarılarını orta ve zayıf olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Eryılmaz (2010), yapmış olduğu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlarının, ailelerin sosyoekonomik durumu, yaş ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasına 85 erkek, 277 kadın olmak üzere toplam 432 ergen

katılmıştır. Sonuç olarak öznel iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamazken, sosyoekonomik durum ve yaş ile düşük bir ilişki olduğu görülmüştür.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), Genel lise ve Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 271 erkek 270 kadından oluşan 541 ergen katılımcı ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modelini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ergen öznel iyi oluşu ve duygusal dengesizlik kişilik özelliği olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük özellikleri ile de olumlu yönden ve düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Sezer (2011) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 75'i kadın, 335 'i erkek olmak üzere toplamda 410 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Okul türü açısından bakıldığında ise spor lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin genel lisede ve meslek lisesinde okuyan öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu araştırmanın diğer bir sonucudur. Bunun yanında düzenli spor yapan, boş vakitlerinde müzik dinleyen vb. etkinliklere katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi katılmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

## **2.2. Stresle Baş Edebilme Becerileri**

İnsan gündelik yaşamında pek çok beklemediği olaylarla karşılaşması veya beklentilerini karşılayamaması sonucunda huzursuzluk, öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duygularla kendisini gösteren stres durumu yaşamaktadır. Günümüzdeki birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığın temelinde etkin bir şekilde rol alan stres bu özelliğinden dolayı her geçen gün daha çok karşımıza çıkan bir kavramdır (Aydın, 2008).

Stres bireyin hem fiziki hem de sosyal çevresinde karşılaşmış olduğu olumsuzluklara karşı psikolojik ve fiziksel olarak sınırlarını zorlayarak çaba harcamasına denir (Cüceloğlu, 1996).

Stres kavramını, 17. yüzyılda bir fizikçi-biyolog olan Robert Hooke “herhangi bir nesneye veya sisteme dışardan uygulanan aşırı yüklenme, zorlama” olarak tanımlamıştır (Akt. Sürük, 1994).

Alman fizyolog Pfluger, stresi yaşama devam etmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için organizmanın zararlı etkilerine karşı korunması şeklinde tanımlamıştır. Aynı yıllarda Belçikalı fizyolog Fredeericq de stresi, organizmanın çevreden gelen zararlı uyarılara karşı vermiş olduğu tepki şeklinde tanımlar (Akt. Coşgun, 2005).

Bir başka tanımda stres, kişiye has olan benliğini zorlayan ve zarar veren etkenler olarak açıklanmıştır. Stres, normal işleyiş düzenini ve yapıyı bozan, ani ve anormal değişikliklere yol açan bir durum karşısında bireyin bu yeni duruma uyum çabası nedeniyle göstereceği ilk tepki olarak da tanımlanmaktadır (Okutan, 2002). Çince’de stresin kelime anlamına bakacak olursak hem tehlike hem de fırsat kelime ve sembollere karşılık geldiğini görürüz. Stres birbirinden farklı olan bu iki kelimeyle de ilişkilidir (Çiftçi, 2002).

Benzer şekilde, Türk Dil Kurumu tarafından hazırlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde de stres kavramının karşılığı olarak “zorlama” kullanılmıştır. Aynı sözlükte stres kavramının tanımı “herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan, çok güçlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme, çöküntülere yol açan güç” olarak yapılmıştır (Ercan, 2002).

Stres, bireyin kendi bedenine zarar verme anksiyetesi ya da düşüncesi, yorgunluk, hayal kırıklığı gibi olumsuz zihinsel süreçleri çağrıştırmaktadır. Bu tanım stresin bedene zararlı bir durum olduğunu belirtmektedir (Allen, 1984).

Ancak stres yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü stres insanın çevresindeki uyarıcılara karşı daha işlevsel tepki vermesini sağlar. Stresin olmaması istendik bir durum değildir. Çünkü stresin sıfır olması demek insanın kendisinde çevredeki uyarılara karşı tepki verecek gücü bulamaması demektir. Nasıl ki stresin hiç olmaması istendik bir durum değilse aşırı streste aynı şekilde istendik bir durum değildir. Çünkü aşırı streste insanın çok fazla enerji harcayarak yorgun ve güçsüz

düşmesine neden olacaktır. Bu yüzden ideal orandaki stres bizim çevremize karşı tepkisiz kalmamamızı ve olumlu bir yaşam sağlar (Ercan, 2002).

Günümüz dünyasında ekonomik, teknolojik, kültürel ve toplumsal sürekli olarak yenilikler meydana gelmekte ve insanlar bu meydana gelen yeniliklere uyum sağlamaya çalışmaktadır (Pehlivan, 1991).

Günümüz toplumunda sıklıkla yaşanan stres aslında insan hayatının da doğal bir parçasıdır. Artık insanlar farkında olmasa bile belli oranda stresi hep yaşamaktadırlar. Olumlu ya da olumsuz insan hayatında meydana gelen bütün değişiklikler insanların günlük yaşamında sahip olduğu rutinleri etkilediği için stres oluşturmaktadır (Güçlü, 2001).

İnsanların sınırlarını zorlamayacak şekilde optimum stresin olması insan yaşamı için işlevseldir. Bu yüzden optimum düzeydeki stres insanın gelişimine ve olgunlaşmasında rol oynar (Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009).

Literatürde stresle ilgili yapılmış olan çalışmalara bakıldığında çocukluk döneminden yaşlılığa kadar tüm gelişim dönemlerinde stres insanların duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimini etkilediği görülmüştür (Aydın, 2008).

Günümüzde stres hem tıp alanında hem de psikolojik alanda sıklıkla incelenen ve araştırmalara konu olan bir kavramdır. Stresi konu alan çalışmalarda hem stres yaratan olaylar diğer bir deyişle stres kaynakları hem de stresle başa çıkma yolları ele alınmaktadır. Zira günümüzde stres yaşamın doğal bir parçası olup insanlar çok sık stres oluşturan durumlarla karşılaşabilmektedir. Stres insan yaşamında olan ve değiştirilemez bir gerçek olduğu için insanlar stresin yaşamın içindeki yerini kabul etmeli ve stresle nasıl baş edilebileceğini öğrenerek stresi ideal düzeyde tutabilmelidir (Sümer, 2008).

Stres verici bir uyaran karşısında kalan bir birey çoğunluğu otonom sinir sisteminin ürünü olan bazı tepkiler verir. Kalp atışının hızlanması, ağız kuruluğu, vücudun bir bölümünde titreme, aşırı terleme, fazla idrara çıkma, iştahsızlık,

çabuk yorulma ve gerginlik gibi tepkiler bunların başında gelir. Stres verici durumun ortadan kalkmasını da bu tepkilerin kaybolması izler (Dağ, 1990). Eğer stres kontrol altına alınabilirse bireyin amaçlarını gerçekleştirmesine engel olan etmenleri aşması için ona cesaret veren itici bir güç olabilir (Yıldırım, 1991).

Stresle ilgili birçok kaynakta başa çıkma ya da baş etme yolları veya stratejileri kavramlarıyla ifade edilen "başa çıkma" terimi stres oluşturan uyarıcıların meydana getirdiği duygusal gerginliği ortadan kaldırma, etkilerini azaltma ya da bu gerginlikle mücadele etmek için sergilenen duygusal ve davranışsal tepkilerin toplamıdır (Akt. Sürük, 1994). Başa çıkma terimi, insanın yaşamındaki karşılaşılan zorluklarla mücadele etme yol ya da şekli olarak tanımlanabilir (Karadavut, 2005).

Stresle baş etmek, azaltmak veya yok etmek için bireylerin farklı davranış örüntüleri kazanması, bu davranış örüntülerini öğrenmesi ve benimsemesi lazımdır. Başa çıkma için en gerekli şey kişiyi tehdit edici ya da sıkıntı verici bir olayın varlığıdır. Başa çıkma stresli bir yaşam olayını takiben gelişen otomatik, biyolojik temelli davranışlar (refleksler) değil; bilinçli, amaçlı olarak yapılan davranışsal ve bilişsel değişikliklerdir (Çoruhlu, 2001).

Baş çıkma tarz veya stratejileri gündelik yaşamda gelişen olumsuz gelişmelere karşı insanların psikolojik ve fiziksel sağlığını koruyabilmesi ve sürdürebilmesi için çok önemlidir. Stresle baş çıkma konusunda yapılan çalışmaların geçmişine inildiğinde ilkin yapılan çalışmalarda stresle baş etme yollarının bireyin farkında olmadan bir savunma mekanizması olarak geliştirdiği düşünülürken, sonraki yapılan çalışmalarda stresle baş etmenin bireyin farkında olarak bilinçli bir şekilde gerçekleştirdiği tepkiler olduğu anlaşılmıştır (Akbağ, 2000).

İnsanlar stresli bir durum yaşadığında bu durumla ve yaşadıkları stresle baş edebileceklerini düşünürlerse bu durumlarla baş edebilme gücünü kendilerinde bulurlar ve baş etmek için çabalarlar. Stresle baş etme; kişinin stres veren durum ya da olaylara yönelik gösterdiği sürekli çaba olarak tanımlanabilir (Çoruhlu, 2001).

İnsanların stres veren uyarıcılara karşı harekete geçirdikleri başa çıkma yolları her insanda farklılıklar göstermektedir. Kullanılan her başa çıkma stratejisi insanın

psikolojik ve fiziksel sağlığını olumlu anlamda etkilemez. İnsanlar inkâr, öğrenilmiş çaresizlik ve batıl inanışlar gibi sağlıksız başa çıkma stratejilerini uzun süreli ve yoğun kullanırsa bu durum stresin insanların sağlığına verdiği zararı arttırabilir (Bacanlı ve Ercan, 2006).

Stres yönetiminin bir başka deyişle stresle başa çıkmada amaç, stresin bütün türlerinden kaçınmak onu yok saymak değildir. Zira stresten tamamen kaçınmak imkânsızdır. Stresle başa çıkmada istenilen çok yüksek veya çok düşük seviyede değil ideal düzeyde stresi tutmaktır (Pehlivan, 1991).

Başa çıkma, stres vericilerin verdiği duygusal gerilimi ortadan kaldırma, etkisini azaltma ya da bu stresle mücadele etmek için sergilenen duygusal ve davranışsal tepkiler toplamıdır. Stresi kontrol altına alıp onu yönetmek, fiziksel ve psikolojik sağlığı koruyarak sağlıklı ve verimli bir hayat yaşamak için gerekir. Stresten kaçınmak veya tamamen yok etmek mümkün değildir. Ancak stres doğru bir şekilde yönetilirse verimlilik, üretkenlik ve işlevsel tepkiler vermek için ateşleyici bir güç olarak kullanılabilir (Çoruhlu, 2001).

Stresle başa çıkma stratejileri, bireyin yaşamında karşısına çıkan ve onun bütünlüğünü tehdit eden olay ve durumlara karşı kendisini korumak ve daha iyi bir hale getirmek amacıyla davranış örüntülerini gözden geçirerek yeniden düzenleme çabasıdır (Çopur, 1996).

Kişide stres yaratan bir olayla başlayan bu süreçte, yapılan birincil değerlendirmeden sonra birey, tüm kaynaklarını (kişiliği, ahlaki değerleri, sosyal destekleri) inceleyerek kendisine “bu durum karşısında ne yapabilirim?” gibi sorular sormakta ve böylece ikincil değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirmenin genel amacı, olayın kontrol edilebilir olup olmadığına karar vermektir. Kontrol edilebilirlik, soruna odaklanan başa çıkmanın kullanımını; kontrol edilemezlik ise duyguya odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanımına işaret etmektedir. Soruna odaklanan stratejilerde, doğrudan doğruya stres yaratan sorunun ortadan kaldırılması; duyguya odaklanan stratejilerde ise, stresli durumun kendisinin olduğu gibi kabul edilmesi,

ancak bunun verdiği rahatsızlığın hafifletilmesine ya da yatıştırılmasına yönelik yolların benimsenmesi esastır. Ancak bu iki genel strateji çoğunlukla bir arada kullanılmakta ya da duruma göre biri daha ağırlıklı olarak seğıilebilmektedir (Oral, 2004).

Birbirinden farklı başa çıkma yolları vardır. Bu yollar stresin kaynağını veya strese sebep olan etmenleri değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik olarak problem odaklıdır ve savaş veya kaç tepkisini meydana getirir. Diğer bir yol ise stres veren uyarıcıların insan üzerindeki olumsuz sonuçlarını değiştirmeye yönelik olan duygu odaklı olabilir. Bu durum dolaylı olarak savunma mekanizmalarının kullanımını meydana getirebilir. Birey kendisini yetersiz gördüğü durumlarda ortaya çıkan anksiyetelerden kurtulmak için savunmaya geçer. Bu savunmalar stres veren zorlanmalara uyum sağlamaktan ziyade yaşanılan anksiyeteyi dağıtıp psikolojik bütünlüğü korumaya çalışır. Bu tip savunma tepkileri iki kategoride değerlendirir.

1. Zorlanma veya kaygı oluşturan durumu tekrarlayarak anlatma şeklindeki onarım mekanizmaları.
2. Bireyin içsel dünyasında yer alan, ancak kendisiyle örtüştüremediği duyguları yadsımak ve bu şekilde anksiyete yaşamamak için kullanılmış olduğu ego savunma mekanizmalarıdır (Gençtan, 1989).

Lazarus ve Folkman baş etmeyi problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkma problemi ortadan kaldırmak için yapılacak tepkiler yer alırken duygu odaklı başa çıkma stres sonucunda meydana gelen olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya yönelik tepkiler vardır. Lazarus'a göre bireye stres veren durum ortadan kaldırılabilir ya da değiştirilebilirse problem odaklı başa çıkma; bireye stres veren durum değiştirilemez ya da ortadan kaldırılamazsa bu stresin verdiği olumsuz duygularla baş etmek için duygu odaklı başa çıkma kullanılmalıdır.

Duygu odaklı başa çıkma pasif bir yol olup istenmeyen olaylara bağlı olarak ortaya çıkan duyguları ortadan kaldırma çabasını içinde barındırır. Duygulara yönelik

başa çıkma stratejilerinde kişi durumu kontrol edemeyeceğine ve bu yüzden de kabullenilmesine karar vermiştir (Çoruhlu, 2001).

Problem odaklı başa çıkma kendini kontrol altına alma, sorumluluklarını kabullenme, planlı olarak problem çözme, sorunlar üzerine olumlu bir şekilde eğilme gibi eğilimleri kapsar. Duygu odaklı başa çıkma ise, olayın birey için ifade ettiği anlamı değiştirmeye odaklı bilişsel çabalar, bilişsel olarak yeniden şekillendirme, sosyal benzetmeleri en aza indirgeme, olayları olumlu yönlerinden görme gibi eğilimleri kapsar. Sorundan uzak durma, sorunun inkâr etme ve sorundan kaçınma, sorun karşısında kendisine sosyal destek bulma, zihinsel olarak kendisini sorunla meşgul etmeme gibi davranışları içerisinde barındırır (Karadavut, 2005).

### **2.2.1. Stresle Başa Çıkma Teknikleri**

Stresle başa çıkmada kullanılan belirli yöntem ve teknikler vardır. Bunlar bireysel başa çıkma teknikleri, bilişsel başa çıkma teknikleri, uzman desteğiyle başa çıkma teknikleri, uzman desteğiyle başa çıkma, örgütsel başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma yollarıdır.

#### **2.2.1.1. Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri**

A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi (telaş ve acelecilikten vazgeçme, zaman baskısında kurtulma, sakin bir çalışma ortamı hazırlama, kendine zaman ayırma vb.) (Sümer, 2008).

Nefes egzersizleri, bedenin denetimi, gevşeme teknikleri (ilerleyen gevşeme, biyolojik geri besleme, dinlenme molaları, rahatlama çalışmaları, kendi kendini gevşetme “bütün vücudum ağır ve sıcak, kalp atışlarım sakin ve düzenli, solunumum derin ve rahat, karnım sıcak, alnım serin ve sağlıklıdır” cümleleriyle yapılır)(Sümer, 2008).

### **2.2.1.2. Bilişsel Başa Çıkma Teknikleri**

Akılcı ve Rasyonel Model Geliştirme (fiziksel olarak yavaşlama, zihinsel arındırma, duygusal gerilimi azaltma, gerilimi arkadaşlarla konuşarak azaltma)(Sümer, 2008).

### **2.2.1.3. Uzman Desteğiyle Başa Çıkma**

### **2.2.1.4. Örgütsel Başa Çıkma**

İş hayatından kaynaklı olarak meydana gelen örgütsel düzeyde stresle başa çıkma stratejileri, çalışanların iş stresini ortadan kaldırmak veya azaltmak amacıyla örgüt içindeki stres oluşturacak durumların önlenmesi ya da kontrol altına alınması amacıyla yapılan düzenlemelerdir (Pehlivan, 2002).

### **2.2.1.5. Problem Odaklı Başa Çıkma**

Problem odaklı stratejiler, doğruca stresi oluşturan etkenleri ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye yöneliktir. Birey bu başa çıkma yolunda stres veren durumu değerlendirir ve bu durumun kontrol edilebilir olduğu kanısına vararak kontrol altına almaya yönelik adımlar atar (Sürük, 1994).

Problem odaklı başa çıkmada tehdit oluşturan durumları yok etmeye veya onun birey üzerindeki etkisini azaltmaya yönelik problem çözme yolları gibi stresi ve stres oluşturan faktörlere karşı etkinlikler vardır. Bu etkinlikler öz disiplin, sorumluluk alma planlama, problem çözme, olumlu açıdan bakma gibi beceriler içerir (Akt. Gücüyeter, 2003).

### **2.2.1.6. Duygu Odaklı Başa Çıkma**

İnsanlar stres veren bir durumla karşılaştığında bazıları stres veren durumdan çok onun kendisi üzerinde bıraktığı etkiler üzerinde durur. Stresin içsel dünyalarındaki oluşturmuş olduğu olumsuz etkilerini azaltmak ve psikolojik bütünlüğünü korumak ister. Stresle yapılan bu baş etme yaklaşımı duygu odaklı başa çıkma yaklaşımıdır (Türküm, 1999).

Duygu odaklı başa çıkmada insanlar geçici olarak da olsa üzerlerindeki o olumsuz etkiden sıyrılır. Birey geçici, bir süre içinde olsa tehdit edici durumun

etkisinden kurtulur. İnkâr ve sorundan uzaklaşma kişinin sakinleştikten sonra soruna yaklaşmasını sağladığı için stresi kontrol altına almada kullanılan güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999).

- Kendini kontrol etme: Duygularını kontrol etme
- Uzaklaştırma: Sorun üzerinde düşünmeme
- Olumlu şekilde yeniden değerlendirme: Olumsuz düşünceleri değiştirme
- Sorumluluk kabul etme: Problemin kendinden kaynaklandığını kabullenme

Duygu odaklı başa çıkma, temelinde bireyde stresin oluşturduğu olumsuz etkilerle mücadele ettiği için savun mekanizmaları ile benzer görülebilmektedir. Bu yüzden yukarıda bazı savunma mekanizmalarına yer verilmiştir. Ancak duygu odaklı yaklaşımların ve savunma mekanizmalarının kapsamına girmeyen; zorlu durumlarda alkol ya da ilaç alma, sigara kullanma gibi bazı davranışlarda yer almaktadır (Yöndem, 2006).

Amerikan psikoloji derneği (1990) stresle başa çıkmak için geliştirilen çok sayıda tepkinin altında yatan genel strateji belirlemek amacıyla üç aşamadan oluşan faktör analizi çalışması yapmıştır. Çalışmada kalabalık heterojen bir grupla çalışmış ve çalışma sonucunda üç temel başa çıkma yöntemi olduğu sonucuna varmıştır. Bu yollar problem çözme, kaçınma ve sosyal destek bulmadır. Problem çözme stres veren durumu kontrol etme ve stresi yönetmeyi ifade eder. Kaçınma stratejisi ise stres veren durumlardan geri çekilmeyi, uzak durmayı içeren stratejidir. Sosyal destek arama ise kişiler arası ilişkileri içerisinde barındıran bağımsız bir stratejidir. (Akt. Korkut, 2004).

Baş etme stratejileri gruplanarak üç başlıkta toplanmıştır (Burger, 2006).

#### *Aktif-Bilişsel Stratejiler:*

- Doğru yolu görmek ve/veya güçlü durmak için dua ettim.
- Kendimi en kötüsüne hazırladım.
- Olayın daha çok olumlu yönlerini görmeye çalıştım.

- Sorunun üstesinden gelmek için farklı çözüm yolları düşündüm.
- Geçmişteki deneyimlerimle mukayese ettim.
- Anı yaşamaya odaklanarak gelecekte kaygı duymaktan vazgeçtim.
- Olaylardan biraz geri çekilip objektif olarak bakmaya çalıştım.
- Olayı zihnimde canlandırarak anlamaya çalıştım.
- Kendime olumlu telkinlerde bulundum.
- Kendime aynı olay tekrarlanırsa bu sefer farklı olacağı konusunda söz verdim.
- Elimden bir şey gelmediğini kabullendim.

#### *Aktif-Davranışsal Stratejiler:*

- Olayla ilgili daha fazla bilgi toplamaya çalıştım.
- Problemlerle ilgili eşim ve yakınlarımla görüştim.
- Uzman yardımı aldım.
- Zihnimin sorunu düşünmemesi için başka işlerle oyalandım.
- Çözüm için eylem planı hazırlayarak onu izledim.
- Acele ile aklıma ilk gelen çözüm yolunu izledim.
- Olaylardan geçici olarak uzaklaştım.
- Daha çok çalıştım.
- Duygularımı bir yolunu bularak dışı vurdum.
- Benzer yaşantılar geçiren kişilerden veya topluluklardan yardım aldım.
- Pazarlık veya uzlaşma yaparak daha olumlu bir sonuca ulaştım.
- Spor yaparak gevşemeye çalıştım.

#### *Kaçınma Stratejileri:*

- Kızgınlığımı başkalarından çıkardım.
- Duygularımı gizleyerek belli etmedim.
- İnsanlardan genel manada uzaklaştım.
- Olanlara inanamayıp reddettim.
- Daha fazla içerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

- Daha fazla yiyerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
- Daha fazla sakinleştirici hap kullanarak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

### **2.2.2. Stresle Baş Edebilme ile İlgili Araştırmalar**

Dağ (1990) , 532 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda dış kontrol odağı inancı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Tuğrul (1994), bireylerin stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeylerini incelemek için babaları alkolik olan 18-24 yaşlarındaki bireylerle bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonunda babaları alkolik olan çocukların aile ortamında daha fazla stres yaşadığı ve yaşadıkları streslerden daha fazla etkilendiğini belirtmiştir. Babaları alkolik olan çocuklar stresle başa çıkarken diğer çocuklara göre problemin çözümüne daha az kavuştuğu ve çaresizlik, alınyazısına daha çok sığındığı gözlenmiştir. Bu ocukların benlik saygısı ve uyum düzeyi de diğer çocuklardan daha düşüktür. Çalışma sonucuna göre kızlar erkeklere göre çaresizliğe sığınma alt boyutunu seçtiği görülmüştür. İyimser yaklaşımda ise yine kızlar daha düşük ortalamaya sahiptir.

Işıklı (1998), ODTÜ ‘de öğrenim gören 335 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik düzeyleri ile ilgili boylamsal bir çalışma yapmıştır. İnceleme sonucuna göre üniversite öğrencilerinin strese bağlı olarak yaşadıkları sıkıntıların yordanmasında stres, sosyal destek ve girişkenlik düşük düzeyde de olsa anlamlı bir ilişki göstermiştir. Yani sosyal destek ve girişkenlik stresiz olumsuz yansımalarını sınırlı düzeyde de olsa engellemektedir. Stresin etkilerini engellemede altı sosyal destek tipinden ise yalnızca kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkiler girişken öğrencileri stresin olumsuz etkilerinden korumaktadır.

Karlsen, Dybdahl ve Vitterso (2006), stresin öznel iyi oluş üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini belirlemek için, emekli Nato askerleriyle yaptıkları çalışmada stresle baş etme yollarından problem odaklı başa çıkma kullanıldığında mevcut stres

öznel iyi oluşa olumlu bir katkı sağlarken; kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi kullanıldığında stres öznel iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir.

Emil (2003), ODTÜ’de farklı bölüm ve sınıf düzeylerinden toplam 341 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin öz benlik saygısı ve stresli yaşam olaylarını incelemiştir. Sonuç olarak benlik ile ilgili kaygı ve problemler, çevresel, uyum ve aile ile ilgili olay ve problemler; akademik olay ve problemler ile özbenlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Afyonkale (2004) ise, intihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma şeklini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yaşın artmasıyla birlikte stresle başa çıkma biçimleri artarak kullanılmaktadır, erkekler stresle başa çıkma biçimlerini fazla kullanmaktadır, öğrenim düzeyin artmasıyla stresle başa çıkma düzeyleri kullanımında artış görülmüştür. İntihar girişiminde bulunan ergenlerde ise asıl amacın ölmek olmadığını belirten ergenler, asıl amacın ölmek olduğunu belirten ergenlere göre stresle başa çıkma biçimlerini daha fazla kullanmaktadır, intihar girişiminden sonra girişimde bulunduğunu haber verenler, haber vermeyen ergenlere göre stresle başa çıkma biçimlerini daha fazla kullanmaktadır.

Basut (2004), suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelemiştir. İslahevi ve tutukevinde bulunan ergenlerin stresle başa çıkma örüntüleri ve bu örüntülere etki eden değişkenlerin belirlenmesini amaçlayan çalışmada Ankara İslahevinden 83, Elmadağ Tutukeviden 69 gönüllü ergen tutukluyla görüşmüştür. Karşılaştırma grubunda ise herhangi bir suça bulaşmamış mesleki eğitim alan 90 ergen gönüllüyle görüşülmüştür. Araştırma sonucunda suça bulaşmış ergenlerin diğer ergenlere göre stres belirtilerinin daha yüksek ve stresle etkili şekilde başa çıkma düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür.

Örücü (2005), araştırmasında stres yönetimi eğitimi programını üniversite öğrencilerine uygulayarak üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kendine yeterlik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Örücü araştırmasında uyguladığı stres yönetimi eğitiminin etkisini görmek için katılımcıları ön test son test kontrol

grubu deneysel araştırma desenini kullanmıştır. Seçkisiz olarak belirlenen 8 öğrenciye 6 hafta boyunca eğitim verilirken kontrol grubuna alınan diğer 8 öğrenciye ise herhangi bir şey uygulanmamıştır. Çalışma sonunda uygulanan son testten elde edilen verilere göre eğitime alınan deney grubundaki 8 öğrencinin algıladıkları stres düzeylerinin ve sosyal içerikli yaşam olayları sıklığının ön ve son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür.

YaFang & Diğerleri (2012), stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, psikiyatri bölümü ve hastane hemşireleri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında stres ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu sonucuna ulaşmışlardır ( Akt. Küçükköse, 2005).

Kaya ve Demir'in 2017 yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında çalışma yapmış ve ikisi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Işık ve Bedel 2015 yılında yaptıkları çalışmada başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda başa çıkma yollarının aktif başa çıkma boyutu ile öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve yine başa çıkmanın alt boyutlarından olumsuz başa çıkmanın ise öznel iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

### **2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumu**

Anne ve babalar çocuğun çevresini oluşturan en önemli iki unsurdur. Bu yüzden çocuğun gelişiminde en önemli etken çocuğun anne ve babasının kendisine yönelik bakışları nasıl algıladığıyla ilgilidir. Eğer aileler çocuklarına özsaygı kazandırmak istiyorlarsa, çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarına dikkat etmeli ve çocuğun bu tutumları olumlu olarak algılamasını sağlamalıdır (Akdeniz, 2009).

Sağlıklı ve dengeli kişilik yapılarına sahip olan bireylerin aile yapıları incelendiğinde ilişkilerin niteliği ve sağlıklı iletişimin bu durumda yakından ilgili olduğu görülür. Ancak bu unsurlardan daha da önemli olan çocuğun gelişimi için güven, sevgi, saygı, destekleyici ve tutarlı davranış sergileyen ailelerde yetişmesidir (Arslan, 2018).

Bütün ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken onun nasıl bir kişiliğinin olacağı, ahlaki değer ve davranış standartlarının nasıl olacağına dair gizli veya açık beklentileri vardır. Bu sebeple anne babaların çoğu çocuklarını bu amaç doğrultusunda yetiştirmek için genellikle birçok farklı stratejik yollar denerler; çocuklarına model olma, kendi değer ve inançlarını onlara anlatma, çocuğun yaptığı bir davranış sonrasında o davranışı ödüllendirme veya cezalandırma ve çevreyi bile bu amaçlarını destekleyecek biçimde düzenleme yoluna giderler. Böylece her ebeveyn kendisine uygun gördüğü ve uyguladığı yetiştirme tarzı çocuk büyütmadaki tutum ve davranışlarına neden olur (Solmuş, 2010).

Çocuk psikolojisi ve çocuk gelişimi çerçevesinde yapılan birçok araştırma ve çalışma farklı ebeveyn tutumlarının çocukları çeşitli biçimlerde negatif ya da pozitif yönde etkisi altına aldığını göstermektedir (Candemir, 2000; Ceral ve Dağ, 2005; Demiriz, 1997; Ekşi, 1990). Tutumlardaki bu çeşitlilik çocuğun nezdinde aile kavramı tanımını daha farklı algılamasına neden olup, çocuğun hayatında ebeveynlerinden beklentilerini de ön plana çıkartmaktadır (Yılmaz, 2001). Bu nedenle aile kavramı çocuğun gözünde, ebeveynleri tarafından şartsız sevgi gören, fizyolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, korunan, başarıları takdir gören, duygu ve düşüncelere saygı duyulan ve sevgi dolu, huzurlu bir ortam tanımlayabilmektedir (Yavuzer, 2005).

Ebeveyn tutumları anne, baba ve çocuk arasındaki etkileşim ile oluşmaktadır ve çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Kılıç, 2007). Ebeveyn tutumu; anne babanın çocuk yetiştirmeye dair tutum, inanç, davranış ve beklentilerinin toplamı şeklinde tanımlanabilir ve her toplumda çocuğun sosyalleşmesinde önemli bir yeri vardır (Yeni hayat, 2011).

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları genel olarak otoriter, demokratik, hoşgörülü ve ihmalkâr olmak üzere 4 kategoride incelenmektedir. Literatürde olumlu ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen çocuklar; kendine güvenen, yaratıcı, girişimci, amaçları olan, sorumluluk sahibi toplumsal bireyler olarak yetişirken, olumsuz

ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen çocuklar ise çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen aşırı hassas bireyler olarak yetişebilmektedir (Belli, 2018).

Ebeveynlerin çocuklara karşı benimsedikleri tutumlar, ergenlerin sosyalleşmelerinin ve özerkliklerinin desteklenmesinde çok büyük önem taşımaktadır (Özyürek ve Özkan, 2015). Ebeveynlerin yetiştirme tutumu, çocuğa yöneltilen davranışların, beklentilerin ve tutumların tümünü kapsamaktadır (Yılmaz, 2000). Anne babaların yetiştirme tutumlarını etkileyen birçok faktör olduğu gibi aileden aileye, kültürden kültüre, toplumdan topluma değişiklikler gösterebilmektedir (Özyürek ve Özkan, 2015).

Yavuzer (1998) de Kuzgun ve Eldeleklioğlu'nun araştırmalarına benzer şekilde ebeveyn tutumlarını destekleyici, denetleyici ve pasif olmak üzere üç farklı gruba ayırmıştır. Denetleyici tutumu benimsemiş anne-babaların ortak davranışlarının genel olarak çocuklarının davranışlarını değiştirme hedefinde olduğunu belirtmiştir. Denetleyici tutum; fiziki şiddet göstermek ve tehdit etmek biçiminde olabildiği gibi, iletişimi kesmek, sevgiden mahrum bırakmak, konuşmamak ya da aşağılamak gibi davranışları içeren tutumlardır.

Ölçekten, anne baba tutumlarının belirlenmesinde, kabul/ilgi ve kontrol/denetleme alt boyutları belirleyici olmaktadır. Bu alt boyutların kesişmesinden dört anne-baba tutumu ortaya çıkmaktadır (Bian ve Leung, 2015; Akt. Belli, 2018).

**Tablo 2.2. Ebeveyn Tutumlarının Kategorizasyonu**

|                          |               | <b>Kabul/İlgi</b> |               |
|--------------------------|---------------|-------------------|---------------|
|                          |               | <i>Düşük</i>      | <i>Yüksek</i> |
| <b>Kontrol/Denetleme</b> | <i>Düşük</i>  | İhmalkâr          | Hoşgörülü     |
|                          | <i>Yüksek</i> | Otoriter          | Demokratik    |

### **2.3.1. Aile İçi İlişkilerde Görülen Farklı Anne-Baba Tutumları**

Çocuğun küçükken ailesi içerisinde gözlemleyeceği her davranış onun yetişkinlik yaşamında sergileyeceği davranışlarına temel olur. Çocuğa bakım veren kişilerin sergilediği tutum ve davranışlar çocuğun kişiliğinin gelişiminde önemli rol

oynar. Ebeveyn tutumuyla çocuğun psiko-sosyal gelişimi arasında doğrudan bir bağ vardır (Candemir, 2000). Bu yüzden çocukların gelişim sürecinde olumlu-olumsuz yaşantılarla karşılaşp bunları kazanması ileride çevresine karşı özgüveni yüksek olan bir yetişkin olarak yetişmesinde önemlidir. Çocuklar çevresindekileri rol model alırken en çok anne ve babalarını davranışlarına dikkat ederler. Bundan dolayı anne babasını rol model alan çocuk onlarlar özdeşim kurarak davranışlarının temelinde gözlemlediklerini temele alırlar. Ebeveynleriyle özdeşim kuran çocuklar onlarla benzer tutumları sergiler. Bu tutumlar çocuğun tüm hayatında etkilidir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik sağlıklı ve dengeli tutumları, çocuğun kendisiyle barışık bireyler olarak yetişmesinde önemli bir etkindir. Bu durumun tam tersi bir durumda ise toplumda kendisiyle barışık olmayan, huzursuz bireylerin sayısı artacaktır (Yavuzer, 1997).

Aşağıda anne-baba tutumlarına kısaca değinilecektir. Bu tutumlara en genel haliyle baktığımızda şöyledir (Yavuzer, 1997):

1. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu
2. Otoriter Anne-Baba Tutumu
3. İlgisiz ve Kayıtsız Anne-Baba Tutumu
4. Dengesiz ve Kararsız Anne-Baba Tutumu
5. Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu
6. Serbest Anne-Baba Tutumu (Çocuk Merkezci Aile)
7. Kabul Edici, Güven Verici ve Demokratik Anne-Baba Tutumu

### **2.3.1.1. Aşırı Koruyucu Anne -Baba Tutumu**

Bu ebeveynler genelde çocuklarını abartılı şekilde aşırı kontrollü ortamlarda büyüterek onların herhangi bir zorluk yaşamasına müsaade etmezler. Örnek olarak çocuklarının okula giderken giyeceği kıyafeti ya da okul çantasını hazırlaması gibi yapması gereken sorumlulukları bile anne veya baba çocuğa hiçbir yönlendirme yapmadan kendileri yerine getirir ve çocuğun bu şekilde sorumluluk duygusu geliştirmesini farkında olmadan engellerler (Polat, 1986). Bunun yanında aşırı koruyucu tutum sergileyen anne ve babalar yoğun olarak kaygı yaşayan ve sürekli

olarak çocuklarının başına bir şey gelecek endişesi taşıyan ebeveynlerdir. Bu yüzden bu tarzı benimseyen ebeveynlerin yaşamış olduğu bu yoğun kaygılar çocuğun hem psiko-sosyal gelişimini hem de akademik başarısını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Ateşsönmez, 2018).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun temeline bakıldığında ebeveynler çocuklarına bağımlı olmaktadır. Ebeveynler, çocuğu dış dünyadaki tehlikelerden korumak isterken farkında olmadan onları dışarıdan yalıtarak büyütmede, çocuk yerine kararlar alarak bunun kendi hakları olduğunu düşünmektedirler (Yatkın, 2014). Bu çocuklar problem çözme yeteneklerini geliştiremedikleri ve bağımsız bireyler olamadıkları için akran zorbalığına en çok maruz kalan çocuklar arasında oldukları görülmektedir. Bunun sebebi çocuklar küçükken hiçbir zorlukla karşılaşmadığı için kendi haklarını savunmayı öğrenememiş ve zorbalık davranışı ile karşılaştıklarında bu durumla baş etme becerileri gösterememiş olmalarıdır (Coşgun, 2018).

Bu aileler çocuklarına çok düşkündürler ve onları her türlü ortamlardan uzak tutarak tıpkı bir kafesi andıran yetişme ortamında yetiştirerek bu yapay ortama uyum göstermelerini isterler. Çocuklar zaman geçtikçe bu yapay ortama alışırlar ve dışarıya ve insanlara karşı güvensizlik gösterirler. Ebeveynlerin kurmuş olduğu bu yapay ortamda yetişen çocuklar ailelerinden uzakta kalamazlar ve bu çocuklar genelde yetişkinliklerinde mutlu olamazlar. (Yavuzer, 1997). Bu çocuklar yetişkinlik yaşamına geldiklerinde kendileerini hemen her konuda yetersiz görürler. Bu çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik durumu sıklıkla gözlemlenmektedir (Ateşsönmez, 2018).

### **2.3.1.2. Otoriter Anne-Baba Tutumu**

Çocuğu kendi ideal ve hedeflerine göre yetiştirme yaklaşımında olan bu anne babalar çoğunlukla çocuklarına karşı katı, otoriter bir tutum sergileyen davranışlarda bulunurlar. Bu anne baba profili herhangi problemlili bir durum olduğunda çocuğun o problemlili davranışını caydırmak adına sık sık cezaya başvururlar. Bu ailelerde çocuğa verilen haklar genellikle en aza düşürülmüştür. Ebeveynleri tarafından

adaletsizlik içeren bu duruma maruz kalan çocuklar; kendini küçük görme ve aşağılık duygusuna kapılarak içe kapanık ve çekingen ya da aşırı korkak ve kırılgan bir karakter örüntüsüne sahip olurlar (Yavuzer, 1997). Otoriter anne-baba kendisini toplumsal otoritenin lideri olarak görür ve kesin bir itaat bekler. Otoriter anne babalar otoriter kişiliğin en temel niteliği olan dogmatik ve katı düşünme modeline yatkın olurlar ve bu tipler çocuklarıyla genellikle sözel alışverişte bulunmazlar, emir ve isteklerinin tartışmasız yerine getirilmesini beklerler. Aksi takdirde katı ve yıldırıcı cezalar başvururlar (Kuzgun, 1972).

Bununla birlikte ebeveyn tutumu olarak otoriter tutumla büyüyen gençlerin çevrelerine sorgusuz uyum gösterdikleri, başarılı fakat sosyal ortamlarda kendine güveni tam olmayan, depresyon, suç ve madde kullanımını konusunda risk altında olan bireyler olabildikleri belirtilmiştir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Çocukların psikolojik olarak zarar görmesine sebep olan bu yetiştirme tutumunda çocukların kişilik gelişimde doğal olan etmenler yok sayılmakta ve çocuk bireyselliğini kurmaya çalışıldığında ağır sonuçlara katlanmak zorunda kalmaktadır. Bu yüzden yetişkinlerde görülen birçok patolojik rahatsızlığın temelinde bu yetiştirme tarzı yer almaktadır. Anne babası tarafından sürekli olarak engellenen ve baskı gören çocuklar kendisini sıkışmış ve bireyselliği elinden alınmış olarak hissedecektir (Erdoğan, 2014).

Bu nedenle otoriter anne baba tutumu çocukların bağımsız kişilik gelişimini önlediği ve özellikle erkek çocuklarının benlik saygısını düşürdüğü, saldırganlık davranışını arttırdığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Sezer, 2011). Bu tutumu benimsemiş ebeveynler genellikle çocuklarıyla çatışmaya girerek çocukta yüksek düzeyde kaygı oluşmasına, başka bireylerle başarısız sosyal ilişkiler kurmasına, sosyal açıdan birçok yönüyle gelişmemiş çocuk modelinin yetişmesine neden olmaktadır (Özdoğan, 1997).

### **2.3.1.3. İlgisiz ve Kayıtsız Anne-Baba Tutumu**

Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarının istedikleri hiçbir şeye denetim ya da kısıtlama getirmezler. İlgisiz anne babalar çocuklarını fazlasıyla ihmal ederler. Çocuğun ilgi ve isteğine karşı kayıtsız kalırlar. Bu durumla karşı karşıya kalan çocuk

saldırgan ve öfkeli bir davranış içerisine girer. Sevgisiz ortamlarda büyüyen çocuklar genellikle çevrelerinden tek bir şey istemektedirler; biraz şefkat ve ilgi. Ancak şefkat ve ilginin verilmediği ortamda büyüyen çocuk çevresinden göremediği bu ilgiyi sonraki aşamalarda dışarıda aramaya başlayacaktır. Çocuk yavaş yavaş ailesinden uzaklaşacak ve ana babanın ona ihtiyaç hissettiği zamanlarda da çocuk anne ve babasına ilgisiz kalacaktır (Yavuzer, 1997).

Çocuğunu her hareketine izin veren ebeveynler olduğu kadar çocuğuna karşı baskı ve yasaklarla oluşturduğu bir disiplin anlayışı çerçevesinde yaklaşan, hatta şiddet uygulayan ebeveynlerin olduğu da bir gerçektir. Tüm bu birbirinden farklı ebeveyn tutumlarının çocuğun psikolojik belirti gösterip göstermemesini etkilediği konusunun incelenmesi çocuğun geleceğinin şekillendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Düzgün, 1995).

Çocuğa karşı ilgisiz ve kayıtsız tutum içinde olan bu ebeveynler çocuğu görmezden gelerek onu yalnız bırakırlar veya dışarılar. Bu davranışın sonucunda çocuğun ait olma ve güven duygusu zedelenmekte ve çocukta agresiflik, saldırganlık davranışları veya eğilimi görülmektedir (Aydın, 2004).

Adler çocuğun ilerleyen yıllarında kişilik problemleri yaşamasında etkili olan ebeveyn tutumlarından biri olarak ilgisiz ebeveyn tutumunu görmektedir. Bu tutumla yetişen çocuklar yetişkinlikte soğuk ve samimiyetten uzak bireyler olduğunu, kendisine dokunulmasından hoşlanmayan bireyler olduğunu ifade etmiştir (Alpoğuz, 2014).

#### **2.3.1.4. Dengesiz ve Kararsız Anne-Baba Tutumu**

Bu ebeveyn tutumuna sahip anne babalar çocuklarını nasıl yetiştirmeleri gerektiği konusunda kararsızlık yaşamaktadırlar. Çocuğun gerçekleştirdiği bir davranışı bir ebeveyn onaylarken diğeri onaylamamakta ve bu durum çocuğun iki durum arasında sıkışmasına ve kararsız kalmasına neden olmaktadır. Anne babaların bu birbirleriyle örtüşmeyen tutumları çocuğun derin bir çelişkiye düşmesine ve kişilik gelişiminin olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. Bu tutumla yetişen çocuklar

nerede nasıl davranacaklarını kestiremezken ürkek, pasif ya da kendini ön planda tutmaya çalışan, sınırlı kişiler haline gelmektedirler (Yavuzer, 1997).

Çocuklarına karşı ebeveynlerin tutarsız ve kararsız davranması çocuklarda ne zaman hangi tepkiyi göreceklarını kestirememesinden dolayı bu durum çocuklarda kaygı oluşturacak bu kaygıda çocukların kişilik gelişimlerini olumsuz anlamda etkileyecektir. Birbiri ile çelişkili anne baba tutumları çocukların yetişkinlikte tutarsız, dengesiz, kararsız ve saldırgan bireyler olmasına neden olacaktır (Alpoğuz, 2014).

#### **2.3.1.5. Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu**

Bu anne babalar, kendi elde edemedikleri hayal ve ideallerini çocuklarının yapabilitesine bakmaksızın çocuğun o ideale ulaşmasını isterler. Bu ebeveynler çocuklarının her alanda başarılı olmasını isterler ancak bu durum çocuğun üzerine ağır yük yükler ve çocuk çocukluğunu sağlıklı olarak yaşayamadan bu yükün altında ezilerek, sağlıklı bir kişilik gelişimi gösteremez. Bunun sonucunda çocuk ikircikli duygular içerisinde olur. Bu ebeveynler çocuktan beklentileri doyumsuz olması sebebiyle, anne ve babayı model alan çocukta nerede duracağını bilmez bir doyumsuzluk içine girer. Bu çocuklar hangi işi yaparlarsa yapsınlar o işin en iyi seviyesini yakalamak için çabalarlar ancak aksi olduğu zaman büyük bir hayal kırıklığı içine girerler (Yavuzer, 1997).

#### **2.3.1.6. Serbest Anne-Baba Tutumu (Çocuk Merkezci Aile)**

Bu anne babalar çocuğu aşırı özgür bırakarak çocuğun serbest ve denetimsiz bir çevrede başına buyruk büyümesine zemin oluştururlar. Ana babalar kendi isteklerinden daha çok çocuklarının istekleri ön planda tutarlar. Genellikle bu gibi durumlara, tek çocuklu ailelerde çok sık rastlanır. Çocuk ailede olan tek inisiyatif sahibi birey pozisyonundadır. Çocuğun böyle bir aile ortamda yetişiyor olması onun doymak bilmez bir kişilik yapısını benimseyeceği kaçınılmaz bir gerçektir. Çocuğun böylesi bir kişiliğe sahip olması onun bencil, sorumluluk almayan, çabuk sinirlenen ve küsen, tahammülsüz, gururlu, kibirli, şımarık, her söylediğinin hemen olmasını bekleyen davranış belirtileri gösterebilirler. Bu tür çocuklar sosyal çevreye adapte olmakta güçlük yaşarlar ve sosyal çevrelerinden gittikçe uzaklaşırlar. Bu çocuklar

gerçeklerle karşı karşıya kaldıkları zaman her söylediklerinin olmadığını gördüklerinde hayal kırıklığı yaşayarak kendi içlerine çekilir ve sosyal fobik belirtiler gösterirler (Yavuzer, 1997).

Denetimin ve kuralın hiç olmadığı ebeveyn tutumu ile yetişen çocuklar, doğru yanlış kavramlarının ayırımına varamadıkları için sosyal olguları benimseyememektedir. Bununla birlikte her istedikleri yapıldığı ve benmerkezci oldukları için sosyal uyum düzeyleri, yardımlaşma, paylaşma ve işbirliği gibi becerileri düşük olduğu için arkadaş ortamlarında dışlanmaktadırlar (Çağdaş, 2015: 143).

Çocuk kural ve denetimin olmadığı bir ailede yetiştiği için ileri ki yıllarda kurallara uymakta ve kendi kontrolünü sağlamakta zorlanabilir.

### **2.3.1.7. Kabul Edici, Güven Verici ve Demokratik Anne -Baba Tutumu**

Demokratik ve kabul eden anne baba tutumu ile yetişen çocuklar ailelerinden güven, sevgi ve ilgi görecekle anne babaları onların özerkliğini ve kararlarını destekleyecektir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Demokratik ebeveyn tutumuna sahip anne babalar çocuklarına karşı içten ve köklü bir sevgi hisseder ve bunu herhangi bir şart sunmadan çocuklarına gösterirler. Bu anne babalar çocuklarının ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır. Çocuklarının yaşlarına uygun olan konularda kendi başlarına karar vermesini destekleyerek onun özerkliğini desteklerler. Aileleri ile alınan kararlarda çocuklarının fikirlerini de alarak onların değerli hissetmesini sağlarlar. Çocuklarına hayata karşı iyi birer rehber olmaya çalışırlar (Kuzgun, 1972).

Demokratik ebeveyn tutumunu sergileyen anne ve babalar genelde çocuklarına yönelik içten ve derin bir sevgi içindedirler. Bu ebeveynler çocuklarına olumlu davranış geliştirmesinde iyi birer rol model olurlar. Bu anne babalar çocuklarının problemlerini direk kendileri çözmez bunun yerine onların problemi çözmesine rehberlik ederler. Çocuklarının ilgilerine ihtiyaçlarına karşı her zaman hassastırlar. Bu ailelerde karar alınırken her bireyin görüşünü alma anlayışı olduğu ve çocuklarda birer aile bireyi olduğu için karar alınırken çocuğun görüşlerine de başvurulur. Bu ebeveyn tutumunda büyüyen çocuklar ileride kendilerine ve çevreye saygı, sevgi ve

değer gösteren, duyarlı, özgüveni yüksek, benlik algısı olumlu ve nerede nasıl davranması gerektiğini bilen, sosyal yaşamlarında aktif yetişkinler haline gelirler (Yavuzer, 1997).

### **2.3.2. Algılanan Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar**

Ülkemizde algılanan ebeveyn tutumlarına yönelik araştırmaları Kuzgun (1972) ile başlamıştır. Kuzgun anne baba tutumlarını otoriter, demokratik, ve ilgisiz tutum olarak üç kategoriye ayırmış daha sonra ilgisiz anne baba tutumu yerine koruyucu/istekçi anne baba tutumunu kullanmıştır.

Aynı zamanda Kuzgun ve Eldeleklioğlu'na (2005) demokratik anne babaları tanımlarken onların çocuklarına karşı, içten sevgi ve ilgi gösteren, çocuklarının iç denetim mekanizmalarının geliştirilmesine önem veren, aile içi her türlü konuda çocuklarının görüşlerini alan, onlara güven, destek veren, onları dinleyen ebeveynler olarak tanımlamışlardır. Otoriter ebeveynleri çocuğa karşı sert, soğuk, sürekli eleştiren, çocuğun kusurunu yüzüne söyleyen, çocuğunu başkalarıyla kıyaslayan ve çocuğu dıştan denetleyen ebeveynler olarak betimlemişlerdir. Koruyucu/istekçi ebeveynleri de çocuklarını aşırı koruyan, onlara hükmeden, onların adına karar veren, sürekli denetlemeye çalışan ve çocuğun kapasitesi üstünde başarı bekleyen, bu başarı gerçekleşmediğinde ise çocuğu cezalandıran ebeveynler olduklarını açıklamışlardır.

Sümer ve Güngör (1999) ise Türkiye'de yaptığı çalışmada Maccoby ve Martin'in örnek alarak anne ve baba tutumlarını değerlendirmek adına ilgi/kabul ve kontrol olmak üzere iki farklı boyut belirlemişlerdir. İlgi/kabul boyutu, ebeveynin çocuğu kabul etmesini, anlamasını çocuğa gösterilen sevgiyi ve ilgiyi değerlendirirken kontrol boyutu ise, ebeveynin çocuğun davranışlarını disipline sokmasını, sınırlama koymasını ve izlemesini içerir.

Abacı (1986) çocuklarla yaptığı çalışmada anne baba tutumu ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Abacı bu çalışmada anne baba tutumları olarak otoriter, demokratik ve ilgisiz ebeveyn tutumlarını almış ve araştırma sonucunda demokratik anne baba tutumu ile kaygı düzeyi arasındaki negatif, otoriter ve ilgisiz

anne baba tutumları ile kaygı düzeyi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sümer ve Güngör (1999) anne baba tutumu ile ailelerin ekonomik durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda düşük gelirli ailelerin çocukları üzerinde yüksek oranda denetim ve kontrol sağladığına ulaşılmıştır.

Cohen ve arkadaşları (2008) çocuklarla yaptıkları çalışmada çocuklardaki kaygı ve depresyon ile reddedici ve otoriter ebeveyn tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Atalay(2010) 6 farklı okuldan ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören toplam 685 öğrenci ile yaptığı çalışmada akran zorbalığı davranışı gösterme ve akran zorbalığına maruz kalmayı demografik özellikler ve algılanan anne baba tutumu ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Atalay araştırma sonucunda otoriter anne baba tutumu ile korkutma, sindirme alt boyutu akran zorbalığı, koruyucu anne baba tutumu ile alay ve ilişkisel saldırı boyutu akran zorbalığı gösterme davranışları pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca demokratik anne baba tutumu ile korkutma, sindirme ve alay, ilişkisel saldırı alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu verilere göre demokratik anne baba tutumu arttıkça zorbalık gösterme davranışı azaldığı yorumu yapılabilir.

Gotlib, Mount, Cordy ve Whiffen (1988) yaptıkları çalışmada depresyonda olan, remisyonda olan(hastalık belirtisi olmayan) ve depresyonda olmayan olmak üzere üç gruba ayırdıkları kadınlar üzerinde inceleme yapmıştır. Araştırma sonucunda depresyon ve remisyonda olan kadınların depresyonda olmayan kadınlara göre ebeveynlerinden daha fazla koruyucu anne baba tutumu algıladıkları görülmüştür. Ayrıca depresyondaki kadınlar ailelerinden daha az ilgi ve bakım görmüş oldukları da araştırmanın diğer bir bulgusudur.

Türkmen(2012) Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 369 öğrenci ile yaptığı çalışmada algılanan ebeveyn tutumları ile öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna

göre algılanan ebeveyn tutumları öz saygıyı ve algılanan sosyal desteği doğrudan etkilemektedir. Bu değişkenlerden özsaygı ise öznel iyi oluşu doğrudan etkilemekte özsaygı arttıkça öznel iyi oluşta artmaktadır. Bu yüzden bu araştırmaya bakılarak algılanan ebeveyn tutumlarının dolaylı olarak da olsa öznel iyi oluş üzerindeki etkisinden bahsetmek mümkündür.

Canbay 2010 yılında lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının anne baba tutumuna göre değiştiğini görmüştür. Anne babası koruyucu ve sevecen olanların puanı anne babası otoriter ve zorlayıcı olan öğrencilerin puanından, anne babası koruyucu tutum gösterenlerin ise anne babası ilgisiz tutum gösterenlerden ve anne babası sevecen tutum gösterenlerin otoriter ve ilgisiz olanlar arasında öznel iyi oluş puanı daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl Dost 2010 yılında Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmada Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin algılanan anne tutumuna göre, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin ise algılanan baba tutumuna göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güney Afrikalı öğrencilerden algılanan anne tutumu demokratik tutum olanlar koruyucu, otoriter ve ilgisiz tutum olanlara göre öznel iyi oluş puanları daha yüksektir. Türkiye'deki öğrencilerde ise algılanan baba tutumu demokratik olanlar diğer tutumu algılayan öğrencilerden öznel iyi oluş puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır ve öznel iyi oluş, algılanan ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımları açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde 2018/2019 eğitim ve öğretim yılında eğitim gören lise öğrenciler oluşturmuştur .

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu; katılımcıların sınıf düzeyi, okul türü, cinsiyet ve yaş bilgilerine ilişkin soruları kapsamaktadır.

### 3.3.2. Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen Sürümü (LAABÖ/e)

Bu çalışmada Soenens ve arkadaşları (18) tarafından geliştirilen LAABÖ Türk kültürüne uyarlanmıştır. LAABÖ, duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol ve özerklik desteği olarak adlandırılan dört boyuttan ve her boyutta 7 olmak üzere toplam 28 maddeden meydana gelmektedir. Bu dört boyut ayrı ayrı değerlendirilmekte; her madde 1-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin hem ergenlere hem de anne babalara uygulanan iki ayrı sürümü bulunmaktadır. Ergen sürümünde gençler anne ve babalarını ayrı ayrı değerlendirebilmektedirler. Orijinal ölçeğin ergen sürümünün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yaşları 15-22 arasında değişen 1883 kişilik bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Boyutların iç tutarlılık katsayıları ergen- anne sürümü için .76 ile .90 arasında, ergen-baba sürümü için .71 ile .91 arasındadır.

### 3.3.3. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ)

Spirito, Stark ve Williams, (1988); ergenlerin başa çıkma stratejilerini ölçmek için, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarlama çalışması yapılan EBCÖ kullanıldı. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dördü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım" ve "Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım." Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBCÖ'nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. EBCÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için  $r = .66$ , Kaçınan Başa Çıkma için  $r = .61$  ve Olumsuz Başa Çıkma için  $r = .76$  olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBCÖ'nün Türkçe formununun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının

değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### **3.3.4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖ)**

Ergen öznel iyi oluş ölçeği, Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, dördümlü likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen öznel iyi oluş ölçeği, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört boyutun açıklanan varyansı 61.64'tur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Spearman-Brown değeri ise .83'tur. Ölçeğin uyum geçerliliği bu çalışma grubunda da Yaşam Doyumu Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, ölçeğin .47 düzeyinde uyum geçerliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma grubunda ölçeğin açıklanan varyansı 63.24 ve iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanacak olup araştırmada lise öğrencilerinde öznel iyi oluş, stresle baş edebilme yaklaşımları ve algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; stresle baş edebilme yaklaşımı ve algılanan ebeveyn tutumu olup bağımlı değişken ise öznel iyi oluş düzeyidir. Öznel iyi oluş, stresle baş edebilme yaklaşımları ve algılanan ebeveyn tutum arasındaki ilişkinin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Stresle

baş edebilme yaklaşımları ve algılanan ebeveyn tutumunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4 BULGULAR

#### 4.1. Öznel İyi Oluş, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler

Ergenlerin öznel iyi oluş, anne-baba tutumları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4.1. Öznel İyi Oluş, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler**

|                          | Aile ile İlişkilerde<br>Doyum | Olumlu Duygular | Yaşam Doyumu | Önemli Diğerleri<br>ile İlişkilerde<br>Doyum |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|--|
| Baba Duyarlılık          | .401**                        | .159**          | .208**       | .281**                                       |
| Baba Davranışsal Denetim | .202**                        | .157**          | .259**       | .176**                                       |
| Baba Psikolojik Kontrol  | -.016                         | -.019           | .048         | .056   |
| Baba Özerklik Desteği    | .366**                        | .129**          | .161**       | .208**                                       |
| Anne Duyarlılık          | .450**                        | .190**          | .141**       | .296**                                       |
| Anne Davranışsal Denetim | .210**                        | .134**          | .286**       | .197**                                       |
| Anne Psikolojik Kontrol  | -.025                         | .062            | .064         | -.005  |
| Anne Özerklik Desteği    | .365**                        | .105*           | .169**       | .202**                                       |
| Aktif Başa Çıkma         | .295**                        | .129**          | .239**       | .198**                                       |
| Kaçınan Başa Çıkma       | .101*                         | .095*           | .060         | .098*  |
| Olumsuz Başa Çıkma       | -.006                         | -.058           | -.017        | -.026  |

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 4.1.'e bakıldığında öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunun anne-baba tutumlarının baba duyarlılık ( $r=.401$ ,  $p<.01$ ), baba davranışsal

denetim ( $r=.202$ ,  $p<.01$ ), baba özerklik desteği ( $r=.366$ ,  $p<.01$ ), anne duyarlılık ( $r=.450$ ,  $p<.01$ ), anne davranışsal denetim ( $r=.210$ ,  $p<.01$ ), anne özerklik desteği ( $r=.365$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları ve başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma ( $r=.295$ ,  $p<.01$ ) ve kaçınan başa çıkma ( $r=.101$ ,  $p<.05$ ) alt boyutları ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunun anne-baba tutumlarının baba duyarlılık ( $r=.159$ ,  $p<.01$ ), baba davranışsal denetim ( $r=.157$ ,  $p<.01$ ), baba özerklik desteği ( $r=.129$ ,  $p<.01$ ), anne duyarlılık ( $r=.190$ ,  $p<.01$ ), anne davranışsal denetim ( $r=.134$ ,  $p<.01$ ), anne özerklik desteği ( $r=.105$ ,  $p<.05$ ) alt boyutları ve başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma ( $r=.129$ ,  $p<.01$ ) ve kaçınan başa çıkma ( $r=.095$ ,  $p<.05$ ) alt boyutları ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Öznel iyi oluşun yaşam doyumu alt boyutunun anne-baba tutumlarının baba duyarlılık ( $r=.208$ ,  $p<.01$ ), baba davranışsal denetim ( $r=.259$ ,  $p<.01$ ), baba özerklik desteği ( $r=.161$ ,  $p<.01$ ), anne duyarlılık ( $r=.141$ ,  $p<.01$ ), anne davranışsal denetim ( $r=.286$ ,  $p<.01$ ), anne özerklik desteği ( $r=.169$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları ve başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma ( $r=.239$ ,  $p<.01$ ) alt boyutu ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutunun anne-baba tutumlarının baba duyarlılık ( $r=.281$ ,  $p<.01$ ), baba davranışsal denetim ( $r=.176$ ,  $p<.01$ ), baba özerklik desteği ( $r=.208$ ,  $p<.01$ ), anne duyarlılık ( $r=.296$ ,  $p<.01$ ), anne davranışsal denetim ( $r=.197$ ,  $p<.01$ ), anne özerklik desteği ( $r=.202$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları ve başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma ( $r=.198$ ,  $p<.01$ ) ve kaçınan başa çıkma ( $r=.098$ ,  $p<.05$ ) alt boyutları ile pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

#### 4.2. Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Ergenlerin anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2. Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşun Aile ile İlişkilerde Doyum Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model                    | B                    | SH               | $\beta$ | t      | p    |
|--------------------------|----------------------|------------------|---------|--------|------|
| Sabit                    | 6.465                | .741             |         | 8.727  | .000 |
| Baba Duyarlılık          | .066                 | .020             | .172    | 3.242  | .001 |
| Baba Davranışsal Denetim | -.018                | .039             | -.023   | -.448  | .655 |
| Baba Psikolojik Kontrol  | -.015                | .035             | -.020   | -.442  | .659 |
| Baba Özerklik Desteği    | .089                 | .041             | .124    | 2.140  | .033 |
| Anne Duyarlılık          | .111                 | .020             | .290    | 5.410  | .000 |
| Anne Davranışsal Denetim | -.069                | .063             | -.096   | -1.081 | .280 |
| Anne Psikolojik Kontrol  | .010                 | .025             | .018    | .382   | .702 |
| Anne Özerklik Desteği    | -.026                | .042             | -.047   | -.634  | .526 |
| Aktif Başa Çıkma         | .130                 | .071             | .194    | 1.844  | .066 |
| Kaçınan Başa Çıkma       | .065                 | .043             | .061    | 1.503  | .133 |
| Olumsuz Başa Çıkma       | -.007                | .056             | -.005   | -.123  | .902 |
| R=.516                   | R <sup>2</sup> =.266 | F(11-500)=16.108 | p=.000  |        |      |

Tablo 4.2. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(11-500)}=16.108$ ,  $p<.001$ ). Anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum alt boyutuna ilişkin varyansın %26.6'sını açıklamaktadır ( $R^2=.266$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ )

göre, yordayıcı değişkenlerin aile ile ilişkilerde doyum üzerindeki görelî önem sırası; anne duyarlılık, aktif başa çıkma, baba duyarlılık, baba özerklik desteği, anne davranışsal denetim, kaçınan başa çıkma, anne özerklik desteği, baba davranışsal denetim, baba psikolojik kontrol, anne psikolojik kontrol ve olumsuz başa çıkmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise anne duyarlılık ( $\beta=.290$ ,  $t=5.410$ ,  $p<.001$ ), baba duyarlılık ( $\beta=.172$ ,  $t=3.242$ ,  $p<.01$ ) ve baba özerklik desteğinin ( $\beta=.124$ ,  $t=2.140$ ,  $p<.05$ ) aile ile ilişkilerde doyum üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Aktif başa çıkma ( $\beta=.194$ ,  $t=1.844$ ,  $p>.05$ ), anne davranışsal denetim ( $\beta=-.096$ ,  $t=-1.081$ ,  $p>.05$ ), kaçınan başa çıkma ( $\beta=.061$ ,  $t=1.503$ ,  $p>.05$ ), anne özerklik desteği ( $\beta=-.047$ ,  $t=.634$ ,  $p>.05$ ), baba davranışsal denetim ( $\beta=-.023$ ,  $t=-.448$ ,  $p>.05$ ), baba psikolojik kontrol ( $\beta=-.020$ ,  $t=.442$ ,  $p>.05$ ), anne psikolojik kontrol ( $\beta=.018$ ,  $t=.382$ ,  $p>.05$ ) ve olumsuz başa çıkma ( $\beta=-.005$ ,  $t=-.123$ ,  $p>.05$ ) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Ergenlerin anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.'de verilmiştir.

**Tablo 4.3. Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşun Olumlu Duygular Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model                    | B     | SH   | $\beta$ | t      | p    |
|--------------------------|-------|------|---------|--------|------|
| Sabit                    | 9.089 | .842 |         | 10.794 | .000 |
| Baba Duyarlılık          | .018  | .023 | .046    | .767   | .443 |
| Baba Davranışsal Denetim | .057  | .045 | .075    | 1.285  | .199 |
| Baba Psikolojik Kontrol  | -.057 | .040 | -.072   | -1.431 | .153 |
| Baba Özerklik Desteği    | .006  | .047 | .008    | .125   | .901 |
| Anne Duyarlılık          | .073  | .023 | .190    | 3.156  | .002 |
| Anne Davranışsal Denetim | .020  | .072 | .027    | .276   | .783 |
| Anne Psikolojik Kontrol  | .060  | .029 | .108    | 2.088  | .037 |

|                       |                      |                              |        |        |      |
|-----------------------|----------------------|------------------------------|--------|--------|------|
| Anne Özerklik Desteği | -.067                | .047                         | -.118  | -1.410 | .159 |
| Aktif Başa Çıkma      | .037                 | .080                         | .054   | .455   | .649 |
| Kaçınan Başa Çıkma    | .108                 | .049                         | .099   | 2.179  | .030 |
| Olumsuz Başa Çıkma    | -.130                | .063                         | -.094  | -2.045 | .041 |
| R=.278                | R <sup>2</sup> =.072 | F <sub>(11-500)</sub> =3.729 | p=.000 |        |      |

Tablo 4.3. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(11-500)}=3.729$ ,  $p<.001$ ). Anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutuna ilişkin varyansın %7.2'sini açıklamaktadır ( $R^2=.072$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu duygular üzerindeki göreceli önem sırası; anne duyarlılık, anne özerklik desteği, anne psikolojik kontrol, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma, baba davranışsal denetim, baba psikolojik kontrol, aktif başa çıkma, baba duyarlılık, anne davranışsal denetim ve baba özerklik desteğidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise anne duyarlılık ( $\beta=.190$ ,  $t=3.156$ ,  $p<.01$ ) ve anne psikolojik kontrolün ( $\beta=.108$ ,  $t=2.088$ ,  $p<.05$ ) olumlu duygular üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Anne özerklik desteği ( $\beta=-.118$ ,  $t=-1.410$ ,  $p>.05$ ), kaçınan başa çıkma ( $\beta=.099$ ,  $t=2.179$ ,  $p>.05$ ), olumsuz başa çıkma ( $\beta=-.094$ ,  $t=-2.045$ ,  $p>.05$ ), baba davranışsal denetim ( $\beta=.075$ ,  $t=1.285$ ,  $p>.05$ ), baba psikolojik kontrol ( $\beta=-.072$ ,  $t=1.431$ ,  $p>.05$ ), aktif başa çıkma ( $\beta=.054$ ,  $t=.455$ ,  $p>.05$ ), baba duyarlılık ( $\beta=.046$ ,  $t=.767$ ,  $p>.05$ ), anne davranışsal denetim ( $\beta=.027$ ,  $t=.276$ ,  $p>.05$ ) ve baba özerklik desteği ( $\beta=.008$ ,  $t=.125$ ,  $p>.05$ ) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Ergenlerin anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun yaşam doyumu alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.4.'de verilmiştir.

**Tablo 4.4. Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşun Yaşam Doymu Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model                    | B                    | SH                           | $\beta$ | t      | p    |
|--------------------------|----------------------|------------------------------|---------|--------|------|
| Sabit                    | 4.211                | .796                         |         | 5.288  | .000 |
| Baba Duyarlılık          | .064                 | .022                         | .170    | 2.929  | .004 |
| Baba Davranışsal Denetim | .080                 | .042                         | .108    | 1.885  | .060 |
| Baba Psikolojik Kontrol  | .016                 | .037                         | .021    | .432   | .666 |
| Baba Özerklik Desteği    | -.055                | .045                         | -.078   | -1.227 | .220 |
| Anne Duyarlılık          | -.005                | .022                         | -.013   | -.228  | .820 |
| Anne Davranışsal Denetim | .197                 | .068                         | .280    | 2.885  | .004 |
| Anne Psikolojik Kontrol  | .013                 | .027                         | .025    | .495   | .621 |
| Anne Özerklik Desteği    | .026                 | .045                         | .047    | .575   | .565 |
| Aktif Başa Çıkma         | -.066                | .076                         | -.101   | -.877  | .381 |
| Kaçınan Başa Çıkma       | .042                 | .047                         | .040    | .902   | .367 |
| Olumsuz Başa Çıkma       | -.069                | .060                         | -.052   | -1.150 | .251 |
| R=.345                   | R <sup>2</sup> =.119 | F <sub>(11-500)</sub> =5.992 |         | p=.000 |      |

Tablo 4.4. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(11-500)}=5.992$ ,  $p<.001$ ). Anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun yaşam doymu alt boyutuna ilişkin varyansın %11.9'unu açıklamaktadır ( $R^2=.119$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doymu üzerindeki görece önem sırası; anne davranışsal denetim, baba duyarlılık, baba davranışsal denetim, aktif başa çıkma, baba özerklik desteği, olumsuz başa çıkma, anne özerklik desteği, kaçınan başa çıkma, anne psikolojik kontrol, baba psikolojik kontrol ve anne duyarlılıktır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise anne davranışsal denetim ( $\beta=.280$ ,  $t=2.885$ ,  $p<.01$ ) ve baba duyarlılığın ( $\beta=.170$ ,  $t=2.929$ ,  $p<.01$ ) yaşam doyumunu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Baba davranışsal denetim ( $\beta=.108$ ,  $t=1.885$ ,  $p>.05$ ), aktif başa çıkma ( $\beta=-.101$ ,  $t=.877$ ,  $p>.05$ ), baba özerklik desteği ( $\beta=-.078$ ,  $t=-1.227$ ,  $p>.05$ ), olumsuz başa çıkma ( $\beta=.052$ ,  $t=-1.150$ ,  $p>.05$ ), anne özerklik desteği ( $\beta=.047$ ,  $t=.575$ ,  $p>.05$ ), kaçınan başa çıkma ( $\beta=.040$ ,  $t=.902$ ,  $p>.05$ ), anne psikolojik kontrol ( $\beta=.025$ ,  $t=.495$ ,  $p>.05$ ), baba psikolojik kontrol ( $\beta=.021$ ,  $t=.432$ ,  $p>.05$ ) ve anne duyarlılık ( $\beta=-.013$ ,  $t=-.228$ ,  $p>.05$ ) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Ergenlerin anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.5.'te verilmiştir.

**Tablo 4.5. Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşun Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model                    | B     | SH   | B     | t     | P    |
|--------------------------|-------|------|-------|-------|------|
| Sabit                    | 6.825 | .887 |       | 7.691 | .000 |
| Baba Duyarlılık          | .077  | .024 | .180  | 3.127 | .002 |
| Baba Davranışsal Denetim | .013  | .047 | .016  | .284  | .777 |
| Baba Psikolojik Kontrol  | .058  | .042 | .068  | 1.390 | .165 |
| Baba Özerklik Desteği    | -.007 | .050 | -.008 | -.132 | .895 |
| Anne Duyarlılık          | .085  | .025 | .202  | 3.459 | .001 |
| Anne Davranışsal Denetim | .106  | .076 | .134  | 1.394 | .164 |
| Anne Psikolojik Kontrol  | -.019 | .030 | -.032 | -.640 | .523 |
| Anne Özerklik Desteği    | -.037 | .050 | -.060 | -.736 | .462 |
| Aktif Başa Çıkma         | -.018 | .085 | -.025 | -.217 | .828 |
| Kaçınan Başa Çıkma       | .098  | .052 | .083  | 1.889 | .059 |

|                    |                      |                              |       |        |      |
|--------------------|----------------------|------------------------------|-------|--------|------|
| Olumsuz Başa Çıkma | -.059                | .067                         | -.040 | -.891  | .374 |
| R=.366             | R <sup>2</sup> =.134 | F <sub>(11-500)</sub> =6.181 |       | p=.000 |      |

Tablo 4.5. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F_{(11-500)}=6.181$ ,  $p<.001$ ). Anne-baba tutumlarının ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum alt boyutuna ilişkin varyansın %13.4'ünü açıklamaktadır ( $R^2=.134$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum üzerindeki görece önem sırası; anne duyarlılık, baba duyarlılık, anne davranışsal denetim, kaçınan başa çıkma, baba psikolojik kontrol, anne özerklik desteği, olumsuz başa çıkma, anne psikolojik kontrol, aktif başa çıkma, baba davranışsal denetim ve baba özerklik desteğidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise anne duyarlılık ( $\beta=.202$ ,  $t=3.459$ ,  $p<.01$ ) ve baba duyarlılığın ( $\beta=.180$ ,  $t=3.127$ ,  $p<.01$ ) önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Anne davranışsal denetim ( $\beta=.134$ ,  $t=1.394$ ,  $p>.05$ ), kaçınan başa çıkma ( $\beta=.083$ ,  $t=1.889$ ,  $p>.05$ ), baba psikolojik kontrol ( $\beta=.068$ ,  $t=1.390$ ,  $p>.05$ ), anne özerklik desteği ( $\beta=.060$ ,  $t=-.736$ ,  $p>.05$ ), olumsuz başa çıkma ( $\beta=-.040$ ,  $t=-.891$ ,  $p>.05$ ), anne psikolojik kontrol ( $\beta=-.032$ ,  $t=-.640$ ,  $p>.05$ ), aktif başa çıkma ( $\beta=-.025$ ,  $t=-.217$ ,  $p>.05$ ), baba davranışsal denetim ( $\beta=.016$ ,  $t=.284$ ,  $p>.05$ ) ve baba özerklik desteği ( $\beta=-.008$ ,  $t=.132$ ,  $p>.05$ ) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırmanın çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, stresle baş edebilme yaklaşımlarının ve öznel iyi oluşlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ve lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarının ve stresle baş edebilme yaklaşımlarının öznel iyi oluşu yordayıp yordamamasını yapılan analiz sonuçları ve literatürdeki bilgiler ışığında bulgular inceleme sırasına uygun olarak tartışılmaktadır.

##### 5.1.1. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Algılanan Anne Baba Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada öncelikle; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, stresle baş edebilme yaklaşımı ve algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan Leuven Algılanan Ana-Babalık Ölçeği, Kullanılan Stratejiler Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlardan oluştuğu için bu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenecektir.

##### 5.1.1.1. Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Öznel İyi Oluşun Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma bulgularına göre algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından baba duyarlılık, baba davranışsal denetim, baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ile öznel iyi oluşun aile içi ilişkiler, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiler alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.

Literatür incelendiğinde Türkmen'in 2012'de yaptığı çalışmada anne ve babaların çocukların erken gelişim dönemlerinden itibaren gösterdiği yetiştirme tarzı bireylerin mutluluk düzeyini etkilemektedir.

Canbay (2010) yaptığı araştırma ile anne baba yaklaşımlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının değiştiğini; bu farklılığın anne babası koruyucu ve sevecen olanlar, anne baba tutumu koruyucu olanlarla katı ve zorlayıcı olanlar, anne baba tutumu koruyucu olanlarla ilgisiz olanlar, anne baba tutumu ilgili sevecen olanlarla katı zorlayıcı olanlar ve son olarak da anne baba tutumu ilgili sevecen olanlarla ilgisiz olanlar arasından kaynaklandığı sonucuna ulaşmıştır.

Tuzgöl Dost (2010) Güney Afrika ile Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin algılanan anne tutumu değişkenine göre, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin ise algılanan baba tutumu değişkenlerine göre öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı fark bulmuştur. Algılanan anne tutumu demokratik olan Güney Afrika üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları, algılanan anne tutumu otoriter, aşırı koruyucu ve diğer olanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Algılanan baba tutumu demokratik olan Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ise, algılanan baba tutumu otoriter ve ilgisiz olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Gotlib, Mount, Cordy ve Whiffen (1988) yaptıkları araştırmanın sonucunda ise depresyon ve remisyonda olan kadınların depresyonda olmayan kadınlara göre çocukluk döneminde daha çok koruyucu anne baba tutumu algıladıkları görülmüştür. Bu sonuçlarla araştırmanın sonuçları karşılaştırıldığında önemli düzeyde örtüştüğü görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre de algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarının öznel iyi oluşun alt boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Bütün bu sonuçlarla araştırma sonuçları karşılaştırıldığında araştırma sonuçlarının literatürdeki çalışmalarla aynı yönde olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre de anne baba tutumlarının baba duyarlılık, baba davranışsal denetim, baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği alt boyutları öznel iyi oluşun alt boyutlarını olumlu yönde etkilemektedir.

### **5.1.1.2. Lise Öğrencilerinde Başa Çıkma Yaklaşımları ile Öznel İyi Oluşum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre başa çıkma yaklaşımlarının alt boyutu olan aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutları öznel iyi oluşun alt boyutlarından aile içi ilişkiler, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkiler alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. Ayrıca aktif başa çıkma boyutu öznel iyi oluşun yaşam doyumu alt boyutunu da pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Kaya ve Demir'in 2017 yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma sonucu araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir, araştırmanın bulgularına göre aktif başa çıkma yaklaşımı kullanımı arttıkça öznel iyi oluş artmaktadır.

Işık ve Bedel'in 2015'teki yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum ve olumlu duygular arasında orta düzeyde negatif, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla aktif ve olumsuz başa çıkma olduğu, öznel iyi oluşun kaçınan Başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinde yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Olumsuz başa çıkma becerisinin sıklıkla kullanımı, ergenlerin yaşam uyumunu olumsuz etkileyerek onların psikolojik bütünlüğünün zarar görmesine neden olabilir. Bu çalışmanın sonucu da aynı şekilde araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Karlsen, Dybdahl ve Vitterso (2006) yaptıkları çalışmada stresle baş etme yollarından aktif başa çıkmanın öznel iyi oluşa olumlu olarak katkı sağladığını; kaçınma odaklı başa çıkmanın ise öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırmanın sonuçlarıyla tam olarak örtüşmemektedir. Araştırmanın sonucuna göre kaçınana başa çıkma öznel iyi oluşun alt boyutlarından aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyumu pozitif yönde etkilemektedir. Bu farklılığın oluşmasında iki araştırmanın örnekleminde yer alan kişilerin farklı uluslardan olmasından, kültürel farklılıklardan ve en önemlisi de yaş gruplarının farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

YaFang ve Diğerleri (2012), stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve stres ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt. Küçükköse, 2005). Küçükköse (2015) ise lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öznel iyi oluş ile stres arasındaki ilişki arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Stresin öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini gösteren bu sonuçlar aynı zamanda bize stresle başa çıkma yollarının kullanılmasının önemini de göstermektedir.

### **5.1.2. Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Başa Çıkma Yaklaşımlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasının İncelenmesi**

#### **5.1.2.1. Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasının İncelenmesi**

Araştırma sonuçları; baba duyarlılık, baba özerklik ve anne duyarlılığın aile ile ilişkilerde doyumu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Algılanan ebeveyn tutumu aile ile ilişkilerde doyumdaki varyansın %25' ini açıklamaktadır. Aynı şekilde anne duyarlılık ve anne psikolojik kontrol ise öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Algılanan ebeveyn tutumu olumlu duygulardaki varyansın %63' ünü açıklamaktadır. Anne duyarlılık ve anne davranışsal denetim alt boyutları ise yaşam doyumu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Algılanan ebeveyn tutumları yaşam doyumundaki varyansın %11' ini

açıklamaktadır. Baba duyarlılık ve anne duyarlılık ise önemli diğerleri ile ilişkilerdeki doyumunu açıklamaktadır. Algılanan ebeveyn tutumu önemli diğerleri ile ilişkilerdeki doyumun varyansının %12'sini açıklamaktadır.

Literatürde yer alan anne baba tutumlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin araştırmalar ilişkin bir araştırma bulunamamıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ise anne duyarlılık, baba duyarlılık ve baba özerklik desteğinin aile ile ilişkilerde doyum üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Anne duyarlılık ve anne psikolojik kontrolün olumlu duygular üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir, anne davranışsal denetimi ve baba duyarlılığı yaşam doyumunu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir, anne duyarlılık ve baba duyarlılığın önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Genel bir değerlendirme yapılacak olursa algılanan ebeveyn tutumlarının alt boyutları öznel iyi oluşun alt boyutlarını birbirinden farklı düzeylerde olsa bile yordadığı görülmektedir. Bu sonuç bizlere anne babaların çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarının çocuğun ailesi içinde, diğer kişilerle ve yaşam doyumuna yönelik öznel iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu bu yüzden anne babaların çocuklarını yetiştirirken nasıl bir tutum ve tavır göstereceklerinin çocuklarının öznel iyi oluşları üzerindeki önemini bize göstermektedir.

### **5.1.2.2. Lise Öğrencilerinde Başa Çıkma Yaklaşımlarının Öznel İyi Oluşu**

#### **Yordamasının İncelenmesi**

Araştırma sonuçlarına göre başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından hiç birisi öznel iyi oluşun alt boyutlarını yordamada önemli bir etkiye sahip değildir. Ancak literatürde bu konuda yapılan araştırmaları inceleyecek olursak başa çıkma yaklaşımlarının öznel iyi oluşu yordadığı yönündeki bulgulara ulaşan çalışmalar mevcuttur.

Kaya ve Demir' in 2017 yılında yaptığı çalışmaya göre kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrencilerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordar. Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin stresle

başa çıkma stratejileri ne kadar yüksek ise mutluluk düzeylerinin de o kadar arttığı görülmüştür.

Işık ve Bedel (2015) 'in çalışmasında öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla aktif ve olumsuz başa çıkma olduğu, öznel iyi oluşun kaçınan başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinde yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Olumsuz başa çıkma becerisinin sıklıkla kullanımı, ergenlerin yaşam uyumunu olumsuz etkileyerek onların psikolojik bütünlüğünün zarar görmesine neden olabilir.

## **5.2. SONUÇLAR**

1. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları, stresle baş edebilme yaklaşımları ve öznel iyi oluşun alt boyutlarının bazıları arasında ilişki varken bazıları arasında ilişki bulunamamıştır.
2. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan aile ile ilişkilerde doyum alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.
3. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan olumlu duygular alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.
4. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumunu alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık,

baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma alt boyutunun pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

5. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan önemli diğerleri ile ilişkiler alt boyutu ile algılanan ebeveyn tutumunun baba duyarlılık, baba davranışsal denetim baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne davranışsal denetim, anne özerklik desteği ve başa çıkma yaklaşımlarının aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.
6. Araştırma sonuçlarına göre; lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun alt boyutu olan aile içi ilişkilerden doyum alt boyutunu algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından anne duyarlılık, baba duyarlılık, baba özerklik alt boyutları, öznel iyi oluşun olumlu duygular alt boyutunu anne duyarlılık, anne psikolojik kontrol, olumlu duygular alt boyutu, öznel iyi oluşun yaşam doyumunu alt boyutunu anne davranışsal denetim, baba duyarlılık alt boyutu ve öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkilerden doyum alt boyutunu anne duyarlılık ve baba duyarlılık alt boyutu yordamaktadır. Başa çıkma yaklaşımlarının alt boyutları ise öznel iyi oluşun alt boyutlarını yordama da önemli bir etkiye sahip değildir.

### **5.3.ÖNERİLER**

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu; Van'daki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma; diğer şehir ve bölgelerde uygulanması değişkenler arasındaki ilişkiler daha kapsamlı olarak açıklanmasına yardımcı olabilir. Lise öğrencilerinin dışında üniversite öğrencileri, yetişkinler, anne- babalar ya da çocuklar ile özgül yapıya sahip gruplar üzerinde (farklı meslek grupları), travmatik yaşantıya maruz kalma durumu (kanser hastaları, mahkûmlar, göçmenler gibi) olanlarla uygulanarak genişletilebilir.

2. Araştırmada; algılanan ebeveyn tutumu, stresle başa çıkma yaklaşımları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Başka araştırmalarda cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenlerin de ele alınması faydalı olacaktır.
3. Araştırmada; algılanan ebeveyn tutumu, stresle başa çıkma yaklaşımları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Literatürde yer alan çalışmalar; hem algılanan ebeveyn tutumu, başa çıkma yaklaşımları ve öznel iyi oluşun arasındaki ilişkilerin incelendiği; hem de bu üç değişkenin depresyon, kayęı, anksiyete, stres gibi psikoloji belirtileri hem de algılanan sosyal destek, iletişim becerileri, zgven, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri gibi değişkenlerle beraber uygun bir araştırma modeli içinde değerlendirildiği çalışmalarla desteklenebilir.
4. Araştırmada algılanan ebeveyn tutumu, stresle başa çıkma yaklaşımları ve öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Öznel iyi oluş üzerinde etkili olabilecek farklı durumlar (yalnızlığı tolere edebilme, algılanan sosyal destek, travmaya maruz kalma gibi) araştırılabilir.
5. Araştırmada; algılanan ebeveyn tutumu ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının öznel iyi oluşla ilişkisi olan alt boyutların belirlenmesi ile bu alt boyutlara ilişkin özellikler geliştirerek öznel iyi oluş düzeyini artırmak mümkün. Durumu açıklamak gerekirse; bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için baba duyarlılık, baba özerklik desteği, anne duyarlılık, anne psikolojik kontrol, anne davranışsal denetimi ve kaçınan başa çıkma yaklaşımı arttırarak olumsuz başa çıkma yaklaşımını azaltmak faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abacı, R. (1986). *Demokratik, otoriter ve ilgisiz olarak algılanan ana-baba tutumlarının çocuğun kaygı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi ,Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Afyonkale, N. (2004). *İntihar girişiminde bulunmuş olan çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma biçimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz, ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin meslek kararı verme yetkinlik algılarının, algılanan ana-baba tutumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Allen, R.J. (1984). *Human stress: Its nature and control*. New York: MacMillan.
- Alpoğuz, D. U. (2014). *Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ahievran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Arslan, E. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumu, sosyal destek ve benlik saygısının ergenlerin akran zorba davranış eğilimi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, A. (2010). *Akran Zorbalığı Gösterme ve Akran Zorbalığına Maruz Kalmanın Cinsiyet, Yaş, Sosyoekonomik Düzey, Anne-Baba Tutumları, Arkadaş İlişkileri*

- ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Ateşsönmez, S. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumunu yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 6, Sayı:3, 2004
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi (5. Basım)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*(3. Baskı ) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bacanlı, F. & Ercan, L. (2016). Deprem stresiyile başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Baltaş, A., & Zuhall, B. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları (30. Basım)* . İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Basut, E. (2004). *Suçla yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Belli, M. (2018). *Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu, akıllı telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Sağlık Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Bilgin, M., Kılıç Atıcı, M., Yazgan İnanç, B. (2009). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi (5. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doctoral dissertation , Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Candemir, F. (2000). *Anne-baba tutumlarının çocuklukta benlik kavramının üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi , İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çağdaş, A. (2015). *Anne Baba Çocuk İletişimi*. Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cohen, E., Sade, M., Benarroch, F., Pollak, Y. ve Gross-Tsur, V. (2008). Locus of control, perceived parenting style, and symptoms of anxiety and depression in children with Tourette's syndrome. *European child & adolescent psychiatry*, 17(5), 299-305.
- Çopur, F. (1996). *Ana-baba tutum algısının kız öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi
- Çoruhlu, E. K. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stres ile başa çıkma yolları* (Sakarya İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davaslıgil, Ü. (1988). *Anksiyete düzeyi ve aile tutumlarının yaratıcı düşünceye etkisi*. Araştırma Raporu.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 21-33.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of research in personality*, 30(3), 389-399.
- Diener, E. (2006, November). Guidelines for national indicators of subjective wellbeing and ill-being. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. *Sinet*, 151-157.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Düzgün, Ş. (1995). Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Emil, S. (2003). *Self-esteem and stressful life events of university students*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Erdoğan, H. (2014). *Ortaokula devam eden 11-12 yaş grubu çocukların çatışma çözme davranışları ile annelerinin ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11(3).
- Eryılmaz, A. (2016). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).
- Gençtan, E. (1989). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gotlib, I. H., Mount, J. H., Cordy, N. I. ve Whiffen, V. E. (1988). Depression and Perceptions of Early Parenting: a Longitudinal Investigation. *British Journal of Psychiatry*, 152(01), 24–27.doi:10.1192/bjp.152.1.24
- Güçüyeter, N. (2003). *Lise öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Işıklı, S. (1998). *Üniversite öğrencilerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik ile ilgili*

- boylamsal bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.
- İşık, E., ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., & Atıcı, M. (2010). *Gelişim psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi* (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karadavut, Y. (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlsen, E., Dybdahl, R. ve Vitterso, J. (2006). The possible benefits of difficulty: How stress can increase and decrease subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 411-417.
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Kılıç, H. G. (2007). *Bazı demografik değişkenler ve anne baba tutumlarına göre madde bağımlısı bireylerin anne baba bağlılıkları ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Korkut, F. (2004). *Önleyici rehberlik*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1972). *Anne-baba tutumlarının kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Ana Baba Tutumları Ölçeği (ergenler ve yetişkinler için). *PDR'de Kullanılan Ölçekler: Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Programları Dizisi, 1*.
- Küçükköse, İ. ve Bedel, A. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Basılmamış YL Tezi), Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Lazarus, R.S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Michalos AC. Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research* 1985, 16, 4, 347-413.
- Nalbant, A. (1993). *15-22 yaşları arasında bulunan islahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Okutan, M. (2002). *Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Örücü, M. (2005). *The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, B. (1997). *Çocuk ve oyun (5. Baskı)*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M. Özsoy Karabulut Ö. (2003) Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6, 72-74.
- Özyürek, A. ve Özkan, İ. (2015). Ergenlerin okula yönelik öfke düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Pehlivan, İ. (1991). Örgütsel stres kaynakları ve verimlilik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(2), 791-802.
- Polat, S. (1986). *Ana-baba tutumlarının çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 8(1), 1472-1493.
- Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in Korea and the United States: A cross-cultural perspective. *Public Opinion Quarterly*, 50(1), 360-370.
- Solmuş, T. (Ed.). (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sümer, M. (2008). *Okul öncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle öncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sümer, N. Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları, 9(31):57-73. *Türk Psikoloji Dergisi*.

- Tuğrul, C. (1994). *Alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocuklarında stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler Psikiyatri Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Türkdoğan T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde temel ihtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Denizli.
- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: *Bir model sınaması*.
- Türküm, S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. T.C. Anadolu Üniversitesi.
- YaFang, Y., QiuChan, Q., Ce, C., LiNa, H., Lei, W. ve MinJie, Y. (2012). Occupational stress and subjective well-being among female nurses from psychiatric and general hospitals: A comparative study. *Chinese Preventive Medicine*,

- Yatkın, S. (2014). *Lise öğrencilerinde akademik erteleme algılanan anne baba tutumlarına göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yavuzer, H. (1997). *Ana-baba-çocuk (27. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk psikolojisi (16. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi (35. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenihayat, T. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, kişilik özellikleri ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri (1. Baskı)*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (1991). *Stres ve stresle başa çıkma teknikleri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(6).
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. (2001). *Çocukların algıladığı anne baba arasındaki uyum, anne baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkiler*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 8(2), 85-93.
- Yöndem, Z. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle başa çıkma (1. Baskı)*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

|    |                 |               |                |
|----|-----------------|---------------|----------------|
| 1- | CİNSİYETİNİZ    | KIZ ( )       | ERKEK ( )      |
| 2- | SINIF DÜZEYİNİZ | 9( )<br>12( ) | 10( )<br>11( ) |
| 3- | YAŞINIZ         |               |                |
| 4- | OKULUNUZ        |               |                |

### EK - 2 KULLANILAN STRATEJİLER (EBÇÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman Ara Sıra Çoğu Zaman Hemen Her Zaman

1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım. 0 1 2 3.
2. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım 0 1 2 3

### Ek-3 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖ)

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

|   |                      | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|---|----------------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------------|
| 1 | Ailem beni sever     |                         |              |             |                     |
| 2 | Ailem beni destekler |                         |              |             |                     |

#### Ek-4 Leuven Algılanan Ana-Babalık Ölçeği

Aşağıda *BABANIZIN* size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve *BABANIZA* uygunluğu açısından değerlendiriniz.

|     |  | Hiç doğru değil | Genellikle doğru değil | Biraz doğru | Genellikle doğru | Her zaman doğru |
|-----|--|-----------------|------------------------|-------------|------------------|-----------------|
| 1.D | Onunla endişelerim hakkında konuştuğuktan sonra kendimi daha iyi hissederim. | ( 1 )           | ( 2 )                  | ( 3 )       | ( 4 )            | ( 5 )           |
| 2.D | Bana sık sık gülümser.   | ( )             | ( )                    | ( )         | ( )              | ( )             |

Aşağıda *ANNENİZİN* size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve *ANNENİZE* uygunluğu açısından değerlendiriniz.

|     |  | Hiç doğru değil | Genellikle doğru değil | Biraz doğru | Genellikle doğru | Her zaman doğru |
|-----|--|-----------------|------------------------|-------------|------------------|-----------------|
| 1.D | Onunla endişelerim hakkında konuştuğuktan sonra kendimi daha iyi hissederim. | ( 1 )           | ( 2 )                  | ( 3 )       | ( 4 )            | ( 5 )           |
| 2.D | Bana sık sık gülümser.   | ( )             | ( )                    | ( )         | ( )              | ( )             |

#### EK-5 VELİ ONAY FORMU

Sayın veliler ,

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı bitirme tezi kapsamında ‘Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması ’ adlı araştırma konusu incelenmektedir. Bu amaçla çocuklarınızın bazı anket ve ölçekleri doldurmasına ihtiyaç duyuyoruz.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz okulda ders saatinde bu ölçekleri dolduracaktır. Saygılarımızla.

ARAŞTIRMACI:

İhsan ERTAŞ

5395213777

İhsanpdr95@gmail.com

Bu araştırmaya çocuğumun katılmasına izin veriyorum\_\_ (izin veriyorsanız boşluğu işaretleyiniz .)

Veli Adı Soyadı

İmza:

## ÖZGEÇMİŞ

### ***Kişisel Bilgiler***

---

Adı Soyadı : İhsan ERTAŞ  
Doğum Yeri ve Tarihi : ÇUMRA 07.07.1995  
Medeni Durumu : BEKAR  
e-posta : ihsanpdr95@gmail.com

### ***Eğitim Bilgileri***

---

İlkokul : Okçu Şehit Mehmet Kefeli İlköğretim Okulu  
Ortaokul :  
Lise : Emirdağ Anadolu Öğretmen Lisesi Emirdağ/AFYON (2009-2013)  
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi/Ahmet Keleşoğlu Eğitim  
Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık KONYA (2013-  
2017)