



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YILMAZLIK, KÖK AİLE İLİŞKİLERİ VE BENLİK
AYRIMLAŞMASI İLE İLİŞKİSİ (COVID-19 SÜRECİNDE)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erva CEYLAN ALAGÖZ

Lefkoşa
Haziran, 2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YILMAZLIK, KÖK AİLE İLİŞKİLERİ VE BENLİK
AYRIMLAŞMASI İLE İLİŞKİSİ (COVID-19 SÜRECİNDE)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erva CEYLAN ALAGÖZ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Lefkoşa
Haziran, 2022

Onay

Erva CEYLAN ALAGÖZ tarafından hazırlanan “Psikolojik İyi Oluşun Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benlik Ayrışması İle İlişkisi (Covid-19 Sürecinde)” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Ezgi Ulu

Jüri Üyesi: Yrd. Doç Sözen İnak

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

- 22/02/2022
Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

22.02.2022
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Çın Başer
Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Erva CEYLAN ALAGÖZ

.../.../2022

Teşekkür

Yüksek Lisans sürecim başladığı günden itibaren bilgisini, desteğini esirgemeyen yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca bana hep tam destek olan neşe katan, hedeflerimi hayallerimi maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen başarılı ve iyi bir insan olmam için çabalayan, bunun yanı sıra tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili ailem, annem Arzu ALAGÖZ ve babam Bekir ALAGÖZ'e

Hayatımın geri kalanı boyunca omuz omuza yüreceğime inandığım destekçim canım ikizim Ceren ALAGÖZ'e kız kardeşim Aleyna ALAGÖZ'e ve erkek kardeşim Emir ALAGÖZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Erva CEYLAN ALAGÖZ

Öz

Psikolojik İyi Oluşun Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benlik Ayrışması İle İlişkisi (Covid-19 Sürecinde)

Erva CEYLAN ALAGÖZ

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

...2022, 82 sayfa

İnsanlar hızla değişen ekonomik ve sosyal yapıya uyum sağlamaya çalışırken arkadaşlık, aile ve evlilik ilişkileri de değişime uğramaktadır. Değişim, herhangi bir ilişkinin kaçınılmaz bir unsuru olsa da Covid-19 pandemisinin beklenmedik, geniş kapsamlı, öngörülemeyen yıkıcı etkisi insanların ilişkilerindeki değişiklikleri daha da hassas hale getirmiştir. Bu kapsamda psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayrışması ile ilişkisi (Covid-19 sürecinde) incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2021-2022 yılında KKTC’de üniversite okuyan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemi ise Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 966 kişiden oluşturulmuştur. Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Yılmazlık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kök Aile İlişkileri Envanteri ve Benliğin Farklılaşması Kısa Formu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusunda psikolojik iyi oluş ile iç içe geçme ve duygusal kopma düzeyleri arasında zayıf düzeyde; ben pozisyonu, duygusal tepkisellik ve benliğin farklılaşması düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça benliğin farklılaşması düzeyleri de arttığı bulunmuştur. Araştırmada yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benliğin farklılaşması düzeylerinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada üniversite öğrencileri örneklemi üzerinde çalışılmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak amacıyla daha geniş örneklemeler üzerinde çalışılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri

Abstract

The Relationship Between Psychological Good Being With The Resentment, Root Family Relations and Self-Discrimination (in the Covid-19 Process)

Erva CEYLAN ALAGÖZ

MA, Department of Clinical Psychology

...-2022, 82 pages

While people try to adapt to the rapidly changing economic and social structure, friendship, family and marriage relations are also changed. Although change is an inevitable element of any relationship, the unexpected, extensive, unpredictable destructive effect of Covid-19 pandema has made changes in people's relationships even more sensitive. In this context, The relationship between psychological good being with the resentment, root family relations and self-discrimination (in the Covid-19 process). In this study, the relationship with the relational screening model was used. The universe of the study was composed of students studying at university in the TRNC in 2021-2022. The sample of the study was composed of 999 people aged 18 years and over by easily sampling method. In this study, in order to learn the personal information of the participants, the personal information form, the residence scale, the psychological goodness scale, the root family relations inventory and the differentiation of the self were used. In the finding of the research, weakness between psychological goodness and intertwined and emotional rupture levels; The moderate positive and significant relationships were found among the levels of I position, emotional reaction and differentiation of the self. As the level of psychological good formation in individuals increased, the level of differentiation of the self increased. In the study, it was found that it positively predicted the psychological goodness of the level of resonance, root family relations and self -differentiation of self. In this study, the sample of university students was studied. In order to increase the generalizability of the findings obtained in the study, it may be recommended to work on wider samples.

Key Words: Psychological Good Being, Yest, Root Family Relations

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür.....	3
Öz	4
Abstract	5
Tablolar Listesi.....	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar.....	13
Araştırmanın Önemi	13
Sınırlılıklar.....	14
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	16
Psikolojik İyi Oluş.....	16
Psikolojik İyi Oluşun Teorik Temelleri ve Boyutları.....	17
Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	18
Yılmazlık	20
Yılmaz Bireyin Özellikleri.....	21
Yılmazlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	21
Kök Aile İlişkileri.....	23
Benlik	25
Benlik Ayrışması	26
Benlik Ayrışması ve Aile İçi İlişkiler	27
İlgili Araştırmalar	28

BÖLÜM III

Yöntem.....	33
Araştırmanın Modeli	33
Evren ve Örneklem.....	33
Veri Toplama Araçları.....	35
Kişisel Bilgi Formu.....	35
Yılmazlık Ölçeği (YÖ)	35
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	36
Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİE)	37
Benliğin Farklılaşması Kısa Formu (BFKF)	38
Veri Toplama Süreci	38
Veri Analizi	39

BÖLÜM VI

Bulgular.....	41
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	52
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	57
Sonuç	57
Öneriler.....	61
Kaynakça.....	62
Ekler	77
Ölçek İzinleri.....	84
Özgeçmiş.....	88
İntihal Rapor Oranı	89
Etik Kurul Onayı	90

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	33
Tablo 2. Yılmazlık, Psikolojik İyi Oluş, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Farklılaşması Puanlarına Ait Betimsel Değerler	38
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 7. Katılımcıların Covid-19 Pandemisinin Ruh Halini Etkileme Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 8. Katılımcıların Yılmazlık ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	42
Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Kök Aile İlişkileri Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	43
Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	44
Tablo 11. Katılımcılarda Psikolojik Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Farklılaşmasının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları	45

Kısaltmalar

BFKFÖ	:Benliğin Farklılaşması Kısa Formu Ölçeği
KAİE	:Kök Aile İlişkileri Envanteri
PIOÖ	:Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YÖ	:Yılmazlık Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Çin'de başlayıp hızla tüm dünyaya yayılan ve 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından pandemi ilan edilen Covid-19, sadece sağlık alanında değil, ekonomi ve fiziki mesafe ve karantina önlemlerinin bir sonucu olarak günlük hayatta da eşi benzeri görülmemiş bir toplumsal değişim dönemini başlatmıştır. İnsanlar hızla değişen ekonomik ve sosyal yapıya uyum sağlamaya çalışırken arkadaşlık, aile ve evlilik ilişkileri de değişime uğramaktadır. Değişim, herhangi bir ilişkinin kaçınılmaz bir unsuru olsa da Covid-19 pandemisinin beklenmedik, geniş kapsamlı, öngörülemeyen yıkıcı etkisi insanların ilişkilerindeki değişiklikleri daha da hassas hale getirmiştir (Knoster vd., 2020).

Psikoloji çalışmalarının tarihsel olarak patolojiye vurgu yaparak ilerlediği görülmektedir (Haidt ve Keyes, 2003). Bu süre zarfında bireyin iyi oluş düzeyini belirlemek adına psikopatolojik ölçütler kullanılmış ve yapılan çalışmaların önemli bir kısmı mutsuzluk ve kişisel sorunlara odaklanmıştır (Diener ve Seligman, 2002). Bireylerde depresyon ve stres gibi psikolojik olayların mevcut olmamasının psikolojik iyi oluş için yeterli olduğu belirlenmiştir (Tanhan, 2007). Bir bakıma, bireyin mutluluk düzeyini açıklamaya çalışmak için olumsuz işlevsellik kullanılmıştır. Davranış bilimciler, son yıllarda, bu uzun süredir devam eden araştırma yönünün aksine kişilerin sorunlarından ziyade olumlu niteliklerine odaklanmaktadır. Bu yüzden araştırmacılar tarafından kişilerin işlevsel olmayan özelliklerinin nasıl ve hangi olumlu özellikler ile değiştirilebileceği araştırılmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji olarak da adlandırılan bu yaklaşımın merkezinde yer alan kavramlardan biri “iyi oluş”tur. Psikolojik işlevsellik bakış açısında ‘iyi oluş’ kavramı yüksek farkındalık, tam işlevsellik ve kendini gerçekleştirme temeline bağlı olarak değerlendirilmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Bireylerin hastalığa ilişkin algıları ve yaşadıkları kaygı, toplumsal ve bireysel inançlarına göre değişiklik göstermekte ve bu kaygılar onların iyi oluş ve yılmazlık düzeylerini etkilemektedir (Daher, 2012; Deshields vd., 2015). Yılmazlık, zorluklardan sonra toparlanma ve eski işlevine dönme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>, Erişim Tarihi: 13 Aralık 2017). İnsanlar ekonomik zorluklar (Başak, 2012), yaşamın herhangi bir döneminde yaşanan yoksulluk (Mullin ve Arce, 2008), boşanma,

yetersiz çalışma koşulları (Kurt, 2011), doğal afetler ve şiddet, yaşamı tehdit eden hastalık gibi durumlar, algılanan ve gerçek kayıp deneyimleri (Gökmen, 2009) gibi zor durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir.

Bireyin kök ailesi, içinde doğup büyüdüğü ailedir. İnsanlar çocukluktan yetişkinliğe kadar sosyal ve psikolojik gelişimin temelini oluşturan aile içinde çeşitli deneyimler, gözlemler ve yaşanan olaylar yoluyla çok çeşitli uyaranlara maruz kalmaktadır. Tüm bu uyaranlar ise bireyin önündeki yetişkin yaşamının yapı taşları oluşturmaktadır (Ülker, 2011).

Alan yazında kök aile ilişkileri ile psikolojik iyi oluş arasında bir bağlantı olduğunu öne süren çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Amato vd., 1995; Amato ve Sobolewski, 2001). Bireyin içinde doğup büyüdüğü aile ruh sağlığı için çok önemli olduğundan, bireyin kök ailesiyle olan ilişkisinin mutluluk ve iyi oluş duygularını doğrudan etkileyeceği varsayılmaktadır.

Benlik farklılaşması (ayrışması), bir kişinin kendisini diğer insanların beklenti, ihtiyaç ve arzularından ayrı tutma yeteneğidir. Bu ayrışma intrapsişik ve kişilerarası olarak iki şekilde gerçekleşmektedir. Bireyin kendi içindeki duygusal ve bilişsel dünyaları arasında ve ayrıca kişilerarası ilişkilerinde kendisi ve diğer insanlar arasında ayırım yapabilme yeteneğidir. Bu ayırımın odak noktası ise kopukluk değil dengedir (Jenkins vd., 2005). Ayrışmamış bir benliğe sahip olan kişilerin kronik anksiyete, depresyon, stres, somatizasyon, bağımlılık, iletişim güçlükleri, sosyal kaygı, öfke, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal tepkisellik gibi fiziksel ve psikolojik sorunlardan muzdarip olma olasılığı daha yüksektir (Miller vd., 2004; Murdock vd., 2009; Krycak vd., 2012; Choi ve Murdock, 2017).

Görüldüğü üzere bireyin yılmazlığı, temel aile bağları ve benliğini ayrıştırmaması hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Bundan dolayı bahsi geçen değişkenlerin kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Problem Durumu

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda, benlik ayrışmasının çok sayıda psikolojik yapıyla ilişkili olduğu keşfedilmiştir. Benlik ayrışması kavramının sürekli kaygı, sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş, yılmazlık, kişilerarası stres (Skowron vd., 2009) ve psikolojik gelişim (Jenkins vd., 2005) ile negatif yönde; sosyal uyum, psikolojik uyum ve sosyal problem çözme

becerileri (Skowron, 2004) ve üniversiteye uyum (Skowron vd., 2004) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite süreci, gerek bireyin içinde bulunduğu gelişim evresi gerekse bireylere sağladığı deneyimlerin genişliği nedeniyle psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarına doğrudan etki edebilecek bir süreç olarak görülebilir (Santrock, 2014). Sosyal iletişim ağları ve özellikle karşı cinsle ilişkiler, kişinin iyiliğini etkileyen temel unsurlardır (Demir, 2008). Üniversite dönemi boyunca bireyler birçok nedenden dolayı karşı cins ve hemcinsleri ile güçlü bir iletişim ağı içinde bulurlar. Ayrıca üniversite hayatı, çoğu öğrencinin ilk kez ailelerinden ayrılmasını ve kendi hayatlarına bireysel olarak başlamasını gerektirebilir. Bu deneyim, çeşitli uyum koşullarının yanı sıra ilişki ve akademik sorunları da beraberinde getirir (Şahin vd., 2009).

Psikolojik iyi oluş, yaşamın engelleri, bireyin bu engellere direnme yeteneği (yaşam hedeflerini koruma, kişisel gelişim ve başkalarıyla olumlu ve sağlıklı bağlantılar geliştirme gibi) ve bu süreci yönetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Genel anlamda dayanıklılık, esneklik ve uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Hunter, 2001). Bireyin zorlu yaşam koşulu, psikolojik travma, ailevi sıkıntılar, sağlık sorunları gibi stresörler karşısında uyum sağlama ve esneklik süreci olarak tanımlanmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004).

Araştırmalara göre ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olan üniversite yılları içerisinde bireylerin psikolojik belirtileri artmaktadır (Burris vd., 2009; Bewick vd., 2010). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin dayanıklılıkları, kök aile ilişkileri, benliklerini ayırma süreçleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi anlamlandırma oldukça önem kazanmaktadır. Bunun yanında benlik ayırma ölçeğine ilişkin alt boyutlara ait bulguların kültürler arasında değişiklik gösterebileceği de dile getirilmiştir (Peleg ve Rahal, 2012). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayırma arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayırma ile ilişkisi (Covid-19 sürecinde) incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki alt amaçlarda incelenmiştir.

Alt Amaçlar

1. Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Covid 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile psikolojik yılmazlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Covid 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile kök aile ilişkileri düzeyi arasında ilişki var mıdır?
4. Covid 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile benlik ayrımlaşması düzeyi arasında ilişki var mıdır?
5. Covid19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayrımlaşması psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Benliğin ayrımlaşması fikrinin, bireyin işlevselliği ve iyi oluş halinde önemli bir bileşen olduğu açıktır. Benliğin ayrımlaşması ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki üzerine araştırmalar yapılmış ve benlik ayrımlaşma ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Tuason ve Friedlander, 2000). Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin, ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylere göre daha az psikolojik belirtiye sahip oldukları (Elieson ve Rubin 2001; Murdock ve Gore, 2004; Youse vd., 2004) ve benliğin ayrımlaşmasının stresli yaşam olaylarına ve psikolojik belirtilere karşı koruma sağladığı belirtilmektedir (Barahmand., 2010; Bartle-Haring vd., 2002).

Thompkins ve Schwardz'a (2009) göre yılmazlık, bireyin sağlıklı bir günlük yaşam sürme, günlük yaşama uyum sağlamadaki engelleri aşma ve stresli durumların neden olduğu stresi azaltma yeteneğidir.

Psikolojik iyi oluş, sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli bir bileşenidir. Çeşitli araştırmalar, bireylerin psikolojik sorunlarının üniversite yıllarında daha da kötüleştiğini ve bu durumun da ergenlikten yetişkinliğe geçişe işaret ettiğini bulmuştur (Bewick vd., 2010; Burris vd., 2009).

Covid-19 virüsünün neden olduğu küresel salgın hem ülkemizde hem de dünyada birçok ölüm ve mal kaybıyla sonuçlanan bir hastalık olarak yüzyıla damga vurmuş olan bir olgudur. Covid 19 virüsü insan hayatına getirdiği kayıplar,

kısıtlamalar ve belirsizlikler sonucunda hem psikolojik hem de fiziksel sağığı tehdit eden bir hal almıştır. Bu değışiklikler kişilerin günlük rutinlerinde radikal değışikliklere neden olmuş ve psikolojik sağıkları üzerinde de olumsuz etkiler açığa çıkarmıştır. Bu süre içerisinde toplumun genç nüfusunu oluşturan üniversite öğrencileri resmi eğitimlerine ara vererek aileleriyle birlikte yaşamaya başlamış ve eğitimlerine online eğitim yoluyla devam etmek zorunda kalmıştır. Üniversite öğrencilerinin hayatlarında bireyleşmeyi deneyimledikleri bir dönemde yeniden aileleriyle birlikte yaşamak zorunda kalmaları bazı zorlukların yaşanmasına neden olmuştur. Yapılan literatür taramasında psikolojik iyi oluş, psikolojik yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayrımlaşması değışkenlerini bir arada inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın hem gelecekteki bilimsel çalışmalara hem de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencileri arasında benliğin ayrımlaşması yılmazlık ve kök aile ilişkileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak kritik öneme sahiptir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. Araştırmada katılımcılara verilen Kişisel Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.
2. Araştırmada ulaşılan 18 yaş ve üzeri 999 katılımcı ile sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan Yılmazlık Ölçeğı, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğı, Kök Aile İlişkileri Envanteri ve Benlik Ayrımlaşması Kısa formu Ölçeğı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Yaşamda karşılaşılan varoluşsal sorunları yönetmek (anamlı amaçları sürdürmek, kişisel gelişim ve başkalarıyla güçlü ilişkiler geliştirmek gibi) psikolojik iyi oluş olarak sınıflandırılmıştır (Keyes vd., 2002).

Yılmazlık: Uyum veya gelişmeye yönelik önemli zorluklara rağmen normale olumlu bir şekilde dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

Benlik Ayrımlaşması: Bir kişinin ailesinin duygusal ve entelektüel yapısından psikolojik olarak ayrılarak kendi kendine yeterli ve bağımsız hale gelmesidir (Bowen, 1978).

Kök Aile İlişkileri: Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerle yaşanan ve bireyin yetişkinlik döneminde yaşanacak olan tüm ilişkilerin temelini oluşturan ilişkilerdir (Falcke vd., 2008).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş; kişinin güçlü ve zayıf özelliklerinin farkına varıp kendini gerçekleştirme, sosyal ilişkilerinde iletişim ve empati becerileri ile geçmiş hayatındaki olumsuz deneyimlerini kabul ederek şimdiye odaklanması ve hayatın anlamı olduğuna inancı olması, kendi kararlarını verme yeteneği ile kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenme yeteneğini kapsayan kapsamlı bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995). İnsanlar olumlu niteliklere sahip olduklarında hayattan aldıkları doyum da artmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yeteneklerinin farkında olarak kendilerini gerçekleştirmeleri kritik öneme sahiptir (Atan, 2020).

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan insanlar mesleki ve özel yaşamlarında daha destekleyici, mutlu ve memnuniyet dolu olmaktadır (Sharma, 2014). Jung'a göre psikolojik iyi oluş, bireyin içinde bulunduğu zaman diliminin ortaya koyduğu görev ve hedefleri tamamlaması ile sağlanabilmektedir (Cenkseven, 2004). Toplumla uyum miktarı ve toplumun destekleyici tutumu da bireyin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan değişkenlerdir (Çankır ve Yener, 2017). Ortalama ve düşük gelir düzeylerinin yanı sıra aile içi ağır sorumluluklara sahip olmanın da psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi bulunmaktadır (Bradburn, 1969). Yaş, cinsiyet ve kültürel değişkenler psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Ryff, 1995). Bunun yanında literatürde yer alan araştırmaların birinde kişilerin cinsiyetine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Salleh ve Mustaffa, 2016).

Ryff, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan ve ondan etkilenen altı unsur tanımlamıştır. Kendini kabul, otonomi, olumlu kişilerarası ilişkiler, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim bu altı unsurdur (Ryff, 1989). Kendini kabul, kişinin önceki deneyimlerini içselleştirmesini ve kendisine karşı olumlu duygu ve tutumlara sahip olmasıdır. Bir kişinin çevresiyle sosyal olarak tatmin edici ve doğru bir iletişim kurabilmesi olumlu kişilerarası ilişkiler unsurunda vurgulanmaktadır. Otonomi unsurunda, bireyin kendi sınırları içinde özgür seçimler yapabilme ve karar verebilme yeteneğinden bahsedilmektedir. Çevresel ustalık unsurunda, bireyin kişisel gereksinimleri ve ideallerine göre çevresini seçme, yönetme ve gerektiğinde değiştirme becerisi üzerinde durulmaktadır. Yaşam amacına sahip olan bireylerin,

yaşamak ve hayatlarını sürdürmek için amaç ve hedefleri vardır ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar atmaktadırlar. Kişisel gelişim unsurunda ise kişilerin tüm yetenekleri ve eksiklikleri ile kendilerini keşfetmeleri, yaşamları boyunca güçlü yanlarını geliştirmeleri, öğrenmeye ve deneyime açık olmaları vurgulanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'e göre, kendini kabul eden kişiler kendilerine karşı olumlu bir tutuma ve başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip, empati düzeyleri yüksek ve güvenilir ilişkiler kurabilen, bağımsız bir birey olarak sosyal baskılara karşı durabilen ve kararlarının sorumluluğunu alabilen, çevresel ustalık yeteneğine sahip olarak çevresini kendi ihtiyaçları doğrultusunda yönetebilen, yaşamda bir amaç duygusuna sahip olarak önceki ve gelecekteki yaşamlarının bir anlamı olduğuna inanan, kişisel gelişime değer vererek büyümeye ve yeniliğe açık olan, kendi yeteneklerinin bilincindeki kişilerdir (Ryff, 1995).

Psikolojik İyi Oluşun Teorik Temelleri ve Boyutları

Ryff (1989) klinik psikoloji, ruh sağlığı ve gelişim psikolojisi disiplinlerindeki birçok teoriyi araştırmış ve bu teorileri sentezleyerek psikolojik iyi oluşun temel özelliklerini ve teorik temellerini kapsayan; yaşam amacı, bireysel gelişim, özerklik, çevresel hakimiyet, olumlu kişiler arası ilişkiler, öz kabul boyutlarını içeren bir model oluşturmuştur (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın (1961) tam işlevli kişi, Jung'un (1933) bireyselleştirme, Allport'un (1961) olgunluk kavramları, Erikson'un (1959) bireysel gelişimin psikososyal aşamaları, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in (1968) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi tanımları ve Jahod'un (1958) pozitif ruh sağlığı tanımlarının tümüne Ryff (1968) tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluş modelinde yer verilmiştir (Kaplan ve Göker, 2020).

Ryan ve Deci (2000)'nin Öz Belirleme Kuramı, iyi oluşa ulaşmak için doğuştan gelen isteklerin varlığını ve bunları karşılamanın gerekliliğini öne sürmektedir (Gencer, 2018). Bu kuram, bireyin sosyal hayatındaki ilişkilerini ve deneyimlerini benimseyerek içselleştirdiğinden bahsetmektedir (Grolnick vd., 1997). Kuram, yeni davranışların ortaya çıkışı ve davranışın içselleştirilmesinde hangi motivasyon kaynaklarının (Olgunluk (Allport, 1961), Kişilik Süresine Hâkim Olma (Neugarten, 1968), Öz Kabul Yaşam Amaçları, Çevresel Hakimiyet, Özerklik,

Kişisel Gelişim, Pozitif İlişkiler, Tam İşlevde Bulunma (Rogers, 1961), Temel Yaşam Eğilimleri (Bühler, 1935), Bireysel Gelişim (Erikson, 1959), Anlam Arayışı (Frankl, 1946), Ruhsal Sağlık (Jahoda, 1958), Bireyselleşme (Jung, 1933), Kendini Gerçekleştirme (Maslow, 1968)) en etkili olduğunu ortaya çıkarmaktır (Ryan ve Deci, 2000). Bu bağlamda, insanları çeşitli şekillerde davranmaya neyin motive ettiğini belirlemek için güdüler "içsel" ve "dışsal" güdüler olarak ikiye ayrılmaktadır (Rigby vd., 1992). İçsel güdüler, eylemden elde edilen zevkin davranışı yönlendiren şey olduğu fikri üzerine kuruludur. Dışsal güdüler ise bireyin bir eylemi dış kaynaklardan yararlanma karşılığında gerçekleştirmesi üzerine kuruludur (Ingledeu vd., 2004). Bireylerin içsel güdü kaynakları psikolojik iyi oluş, eğlence, keyif ve yaşam doyumunu içerirken, dışsal motivasyon kaynakları ise övgü, hiciv, ödül ve cezayı içermektedir (Przybylski vd., 2013).

Öz Belirleme Kuramı'nın insanlarda temel psikolojik gereksinimlerin yerine getirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu keşfedilmiştir (Ryan, 1995). Bu kurama göre, "özerklik", "yeterlilik" ve "aidiyet" taleplerinin karşılanması, kişinin öz belirlemesi ile kurulan eylemler ve temel psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi kişisel gelişimin, bütünleşmenin ve psikolojik iyi oluşun temelidir (Ryan vd., 2008).

Özerklik gereksinimi, başkalarının inanç ve ideallerinden etkilenmek yerine, kendi kararlarını verebilen, eylemlerinin sorumluluğunu kabul edebilen ve hayatını yönetebilen bağımsız bir birey olma arzusunu ifade etmektedir. Yeterlik gereksinimi kişinin hem iç hem de dış dünyadaki etkililik algısı ile ilgilidir. Bu, kişinin sempati ve karizma gibi niteliklere sahip olma arzusunun bir sonucu olarak çevresini etkileme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Ait olma gereksinimi, başkaları tarafından değer görme, başkalarıyla bağlantı kurma, önemsenme, saygı görme, itibar kazanma ve bir topluluğa ait olma duygusuna sahip olma arzusunu ifade etmektedir (Ryan ve Martela, 2016).

Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi olma fikrinin temel özelliklerinden biri olan yaş ve bireyin olumlu etkileşimleri bağlamında yaşın artması ile psikolojik iyi olma düzeyi değişmektedir. Araştırmalar, yaş değişkeninin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan kişisel gelişim boyutu ile diğer boyutlara göre daha yüksek korelasyona sahip olduğunu göstermiştir (Ryff, 1989). Yaş değişkeni ve psikolojik iyi oluşun ele

alındığı bir başka çalışmada ise gençlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yaşlılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tuzgöl ve Dost, 2005).

Psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre değişebileceğini ortaya koyan Ryff (1989), kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre çok daha yüksek olduğunu bulmuştur. Erkekler ve kadınlar arasındaki bu eşitsizlik özellikle psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim alt boyutunda göze çarpmaktadır. Bu bulgulara rağmen bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı değişikliklere neden olmadığı sonuçları elde edilmiştir (Telef, 2013). Bu bulgular ile aynı doğrultuda Özen (2010) de çalışmasında bu bulgular ile aynı doğrultuda sonuçlar elde etmiş ve erkeklerin psikolojik iyi oluş eğilimlerinin kadınlara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Lucas ve Gohm (2000) ise tüm bu bulguların aksine kadınların psikolojik iyi oluş eğilimlerinin erkeklerden daha düşük olduğunu iddaa etmiş ve bunun sebebinin bazı rahatsız edici uyaranların ve duyguların kadınlar tarafından erkeklerden daha yüksek düzeyde algılanması olduğunu dile getirmişlerdir.

Evliliğin sağlık ve iyi olma üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir ve bu durum da evliliği psikolojik iyi oluşu belirleyen unsurlardan biri haline getirmektedir. Evli kişiler acil durumlarda duygusal destek, sevgi gösterme, sosyal ve ekonomik yardım gibi özelliklere sahip oldukları için sağlıklı olma ve ölüm oranının düşük olması açısından evli olmayanlara göre daha iyi konumdadırlar. Evlilik yasal bir süreçle yapıldığından bireyin sosyal çevresi ile olan bağı evlilik üzerinde etkilidir. Bununla birlikte, bireyin sosyal ilişkilerini geliştirerek psikolojik iyi oluşu sağlanmasında evlilik hayatı bir unsurdur. Evlilikte sevgi ve ilgiyi hisseden birey, kendini değerli görerek güvende hissedebilmektedir (Tütüncü, 2012).

Tek ve çift yumurta ikizi olarak dünyaya gelen denekler üzerinde yapılan bir araştırmada katılımcıların yaşam doyum düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada psikolojik iyi olma düzeyini değerlendirmek için ise genetik yapı üzerinde odaklanılmıştır (Lykken, 1996). Lykken; elde ettiği bulgulara dayanarak, kalıtımın psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde %50 etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini eğitim ve medeni durumlarının yüzde 8, yaşadıkları olayların ve iletişim kurdukları kişilerle olan ilişkilerinin ise yüzde 42 etkilediğini belirtmiştir (Akın, 2008).

Kişisel gereksinimler ve yaşam doyumunu ile ilgili izlenimler oluşturan duygular bazı toplumlarda büyük rol oynamaktadır. Kültürler ise psikolojik iyi oluşu

kişinin sosyal etkileşimlerinin bir ürünü olarak nitelendirmektedir. Duyguları açıkça ifade etme ve sosyal çevre ile iyi ilişkiler geliştirme bireyci kültürlerde çoğulcu kültürlerle göre daha yaygındır (Gediksiz, 2013). Christopher (1999), psikolojik iyi oluş ile kültürel faktörler arasındaki etkileşime bakıldığında, kültürel bileşenin nihai şekilde psikolojik iyi oluşu belirleyebileceğini dile getirmektedir (Tütüncü, 2012).

Yılmazlık

Psikolojik yılmazlık, sıkıntılarla başa çıkmada dayanıklılık ve kararlılığı ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2007). Zorlukların ve krizlerin üstesinden gelme yeteneğidir (Grotberg, 1995, akt. Ay ve Palta, 2019). Aile yılmazlığı, bir ailenin sağlıklı aile işleyişini kurarken veya sürdürürken yaşamın zorluklarına başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir (Patterson, 2002). Umut kavramı ise insana kendini iyi hissettiren ve harekete geçiren bir niteliktir (Atik ve Kemer, 2005). Umut ve yılmazlık kavramları iç içedir. Bireyin umut düzeyi yükseldikçe, zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan yılmazlık düzeyi de artışa geçmektedir. Yılmazlık kavramı, ruh sağlığını kişisel düzeyde iyileştirmeye yardımcı olabilecek kritik bir bileşen olarak ortaya çıkmaktadır (Demiray, 2019).

Bazı insanlar her gün karşılaştıkları travmatik olaylara ve zor durumlara rağmen sorunlarla sağlıklı bir şekilde baş ederek yaşamlarını sürdürebilmektedirler. Yılmazlık, yaşamlarındaki değişen koşullara uyum sağlayabilen insanları tanımlayan bir sıfat olarak kullanılan bir kavramdır (Luthar ve Zigler, 1991).

"Dayanıklılık(Resilience)" kelimesi, "esneklik, elastik olan ve bükülmezlik" anlamına gelen Latince "Resiliens" kelimesinden türetilmiştir (Greene ve Conrad, 2002). Kavram, esas olarak, yaşam olayları karşısında uygun şekilde tepki verebilmek, zorluklara dayanabilmek ve bu zorlukların üstesinden başarıyla gelebilmek ile ilişkilidir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde yılmazlık kavramı yerine dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006) ve sağlamlık (Yalım, 2007; Dayıoğlu, 2008) kavramlarının kullanıldığı görülmüştür. Bunların yanında kavram bazı çalışmalarda yılmazlık olarak da yer almıştır (Gürkan, 2006; Kaner, 2010; Kumbasar, 2016).

Bireyin stres içeren günlük yaşam olayları karşısında çeşitli zorluklarla baş etmesi, bunlara uyum sağlaması ve bu şekilde yaşamaya devam etmesi dayanıklı bir kişilik yapısına sahip olduğunun işaretidir. Ayrıca yılmazlık, bireyin zorluklara

dayanıklılık gösterme yeteneğinin yanı sıra kötü duygu ve koşulların üstesinden gelme yeteneğini de ifade etmektedir (Olson vd., 2003).

Yılmazlık üzerine bir literatür incelemesi yapıldığında, araştırmacılar tarafından birçok farklı tanımın önerildiği açıktır. Walsh (2006) yılmazlığı, kişinin bir zorluk yaşadığında başarılı, rahat, sağlıklı, güçlü ve uzun süreli olacak şekilde bu zorluğun üstesinden gelme gücüne sahip olması olarak tanımlamıştır. Thompkins ve Schwarz'a (2009) göre ise yılmazlık, bireyin sağlıklı bir günlük yaşam sürme, günlük yaşama uyum sağlamadaki engelleri aşma ve stresli durumların neden olduğu stresi azaltma yeteneğidir.

Yılmaz Bireyin Özellikleri

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde yılmazlık özelliklerine sahip kişilerin birçok ortak özelliği paylaştığı görülmektedir. Bu özellikler Öğülmüş (2001) tarafından şu şekilde ifade edilmektedir: Yılmaz insanlar olayları kontrol edebilen, davranışlarını planlayabilen ve arkadaşlık kurabilen, özgüveni yüksek, girişken, olumlu iletişim kurabilen, kendini ifade edebilen, iyimser, mutluluk, farkındalık ve özdenetim, problem çözme gibi özelliklere sahip, toplumsal değişime aktif olarak katılan insanlardır. Bu kişiler, kendilerini tipik olarak dindar ya da inançlı olarak tanımlayan ve yaşadıkları travmayı, trajediyi veya stresi yorumlama ve bunlardan yararlanma becerisi gösteren kişilerdir. Çapan ve Arıcıoğlu (2014) ise yılmazlığı yüksek bireyleri kısaca duygularını kontrol etme ve gerçekleştirme becerisi yüksek, iletişim becerileri iyi, başarı motivasyonu yüksek, geleceği düşünme ve planlama becerisine sahip, dış referanslardan ziyade içsel düşünme becerisine sahip kişiler olarak tanımlamaktadır.

Yılmazlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Yılmazlık kavramını belirli bir karakter özelliğinden ziyade bir süreç olarak gören bakış açılarına göre yılmazlık; bireysel, aile ve toplumsal düzeyde risk ve koruyucu unsurlardan oluşan çok yönlü bir kavramdır. Yılmazlık düzeyini değerlendirmek için güvenli bir temel, iyi düzeyde bir benlik saygısı ve öz yeterlilik kriterlerine başvurulmaktadır (Fiona, 2011).

"Geriye sıçrama" ve "geri sekme" gibi terimler yılmazlığı ifade etmek için kullanılırken yılmazlık problemlerle mücadele etme, başa çıkma ve uyum sağlama gibi becerileri vurgulamaktadır (Rikin ve Hoopman, 1991, akt. Henderson ve

Milstein, 1996). Kişinin maruz kaldığı iç ve dış stres unsurları, kişinin stresle başa çıkma yeteneğine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz uyum süreçlerinin gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bazı durumlarda, kişinin koruyucu faktörleri engellenebilmekte veya adaptasyon artık etkili bir durum olmayabilmektedir. Bu gibi durumlarda, homeostazın (dengenin) bozulması aşağıdaki sonuçlara yol açabilmektedir:

- Homeostazın bozulması, artan büyüme ve yılmazlık için bir şans haline gelebilmekte ve sağlanan adaptasyon, daha yüksek derecede bir dengeye yol açabilmektedir.
- Önceki duruma dönüş, bozulan homeostazın kontrol altına alınması ile sağlanabilmektedir.
- Azaltılmış bir homeostaz ile kaybın iyileştirilmesi mümkün olabilmektedir.
- Yılmazlık stresörlere karşı uyumsuz başa çıkma tepkilerini yönetmek için bir kriter olarak kullanılabilir (Connor ve Davidson, 2003).

TDK (2019)ye göre risk, zarara uğrama tehlikesidir. Olumsuz, hoş olmayan bir olayın meydana gelme olasılığı ve olası sorunun devamını sağlayacak değişkenler risk faktörleri olarak kabul edilmiştir (Kirby ve Fraser, 1997). Yılmazlık üzerine yapılan araştırmalarda bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç ayrı risk grubu belirlenmiştir. Yılmazlık kapsamında ele alınan bu risk faktörlerinden bireysel faktörlerde erken doğum, olumsuz deneyimler, hastalıklar; ailesel faktörlerde anne babanın fiziksel hastalıkları ya da psikopatolojileri, anne-babanın ayrı yaşaması, anne-babadan birinin ya da her ikisinin erken kaybı, ihmalkar anne-baba tutumları; çevresel risk faktörlerinde ise evsizlik, işsizlik, madde kullanımı, akademik başarısızlık gibi etmenler yer almaktadır (Gürkan ,2006).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışan koşullar ve prosedürlerdir (Rutter, 1987). Azaltılmış riskler, azaltılmış risk faktörü etkileri ve artan başa çıkma becerileri koruyucu faktörlerdir (Carbonell vd., 2002). Koruyucu değişkenler, stresle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanırken, risk faktörlerinin potansiyel etkisinin azaltılmasına da hizmet etmektedir (Trufinno, 2010).

Bireysel (iç), aile ve çevresel (durumsal) koruyucu faktör grupları bulunmaktadır (Brooks, 1994). İçsel koruyucu faktörler arasında belirli hedeflere sahip olmak, güçlü olmak, problem çözmeye odaklanmak, içsel bir kontrol

merkezine sahip olmak, gelecek hakkında iyimser olmak, uyum sağlayabilmek, özerkliğe sahip olmak ve kendi kendini motive etmek yer almaktadır (Henderson ve Milstein, 1996). Bireysel koruyucu değişkenler benlik saygısı ve bilişsel yeteneği içerirken, ailesel koruyucu faktörler aile uyumu, çatışma yönetimi ve iyi iletişimi içermektedir. Çevresel/durumsal faktörler ise akran grubunun ailesini, sosyal desteği ve olumlu sosyoekonomik kaynakları kapsamaktadır (Carbonell vd., 2002). Akran grubunun, okulun ve toplumun koruyucu etkisi eğitim, sağlık, barınma, istihdam gibi konularda kaynak sağlamak çevresel faktörler arasında yer almaktadır. Aynı zamanda, bireye sosyal kuralları, değerleri ve yükümlülükleri kavraması ve benimsemesi için cesaret ve destek vermektedir (Henderson ve Milstein, 1996). Yılmazlığı etkileyen en önemli koruyucu değişkenler arasında aile ve okul yer almaktadır. Destek vermek, çocuğa bakmak, bağlılık, açıklık, olumlu bir rol model olmak ve tehlike faktörlerinin olmaması kritik öneme sahiptir (Truffino, 2010). Ayrıca, bir kişinin çevresel değişkenleri ve yaşadığı sıkıntı düzeyinin de koruyucu faktörlerin etkinliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Masten vd., 1990).

Kök Aile İlişkileri

Ailenin anlamı kültüre ve tarihsel döneme göre değişmektedir. Bu değişkenliğe rağmen aile, "aile üyelerinin birbirini etkilediği döngüsel bir sistem" olarak tanımlanabilmektedir. Bir başka anlamda aynı hanenin mensubu olduklarına inanan bireylerin tarihi, duygusal ve ekonomik bir birlikteliktir; tarihsel, duygusal ve ekonomik bir birlikteliği, aynı evin üyesi olduklarını hissedilen bireylerin bir araya gelmesidir (Gladding, 2012). Kök aile ise bireyin içinde yaşadığı ve psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak geliştiği ailedir (Güngör, 2007). Çocuğun sevgi ve güven ortamında sağlıklı büyümesini sağlamak, davranışlarına rehberlik etmek, kurallara uymasını sağlamak, çocuğun zor anlarında yanında olmak, çocuğa yol göstermek, gerektiğinde ona destek olmak, çocukta kişilik gelişimi, anlaşma, uzlaşma, bağlılık ve işbirliği gibi niteliklerin gelişimini sağlamak kök ailenin sorumlulukları arasındadır (Özgüven, 2001). Sevgi dolu ve sağlıklı bir evde büyüyen bir insan, sağlıklı, olgun bir kişiliğe ve olumlu niteliklere sahip olmaktadır. Sonuç olarak, kök aile ile ilişkilerin kalitesi çok önemlidir.

Birçok teori, kişinin kök ailesiyle olan etkileşimlerinin, kişinin sonraki yaşamı ve ilişkileri üzerinde bir etkisi olduğunu iddia etmektedir. Bağlanma kuramı,

kuşaklararası/çok kuşaklı aile kuramı, adlerian yaklaşımı ve sosyal öğrenme kuramı bu yaklaşımlardan bazılarıdır.

Bağlanma teorisine göre başarılı ebeveynlik, gelecek neslin ruh sağlığı için kritik öneme sahiptir. Sağlıklı, mutlu ve özgüvenli bireyler, her iki ebeveynin de çocuklarına önemli miktarda zaman ve ilgi ayırdığı ailelerde yetişmektedir. Güvenli bağlanma, sağlıklı büyüme için en iyi bağlanma şeklidir. Birey bu bağlanma tipine sahip olduğunda, olumsuz veya korkutucu durumlarla karşılaştığında ebeveyninin (veya ebeveyn figürünün) ona doğru tepki vereceğinden ve ona yardım edeceğinden emindir. Bu güvence ile birey, dünyayı keşfetme konusunda kendine güven duyarken, yeni zorluklarla da başa çıkabilmektedir. Annenin kolay ulaşılabilir olması, çocuğun sinyallerine duyarlı olması ve erken yaşlarda koruma, rahatlık ve yardım isteğine şefkatle yanıt vermesi ile birey güvenli bir bağlanmaya sahip olabilecektir (Bowlby, 2012). Çocuğun ilk yıllarında onu yetiştiren kişilerle kurduğu duygusal bağın niteliği, bireyin yaşamı boyunca psikolojik gelişimini etkilemektedir. Küçük yaşlarda kendisine bakan kişiler tarafından saygı duyulan ve sevilen, zihinsel beklenti ve şemalarını bu duyguya göre düzenleyen çocuklar, daha yetkin, özgüvenli ve neşeli yetişkinler olarak yetişmektedir (Gültekin, 2010). Bowlby'ye göre, çocuklarıyla güvenli bir bağlanma ilişkisi kuran ebeveynler, onlara değer verildiğini, güvende olduklarını ve sevildiklerini güvence altına almaktadır. Bu güvenceyle büyüyen çocuklar bir yandan başarı için gerekli olan özgüvene sahip olurken, diğer yandan da psikolojik sağlıklarını korumaktadırlar (Sümer ve Anafarta-Şendağ, 2009).

Kuşaklararası/Çok Kuşak Aile Kuramı, kök ailenin bireyin gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne süren bir başka teoridir. Kuşaklararası/Çok kuşak yaklaşımına göre, kök aile dinamikleri hem bireysel hem de aile gelişimini etkilemektedir. (Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003; Allison ve Sabatelli, 1988). Kuşaklararası/Çok kuşaklı aile kuramına göre, bireyler kişilerarası ilişkiler için kök ailelerinden bir temel almaktadır (Framo, 1981; Kerr, 1981). Bu teoriye göre, kuşaklar arası bağlantı ve uyum kalıpları, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini etkileyerek kuşaklar boyunca aktarılmaktadır (Boszormeny-Nagy ve Ulrich, 1981). Çiftlerin evliliklerinde ve ailelerinde karşılaştıkları sorunlar, eşlerin kök ailelerindeki kişiler arası problemlerinin bir uzantısı olarak görülmektedir (Framo, 1976; Hoopes, 1987; akt. Topham vd., 2005). Bowen'e göre, bireylerin kök ailelerinden farklılaşma düzeyi, yetişkin romantik ilişkilerinde de çok önemlidir. Yetişkinler evliliğe, ilişkinin

kalitesi üzerinde etkisi olan belirli bir derecede farklılaşma ile yaklaşmaktadır. Bundan dolayı, kök aile süreçlerinin kişinin romantik ilişkisinin kalitesini etkilediği söylenebilmektedir (Holman ve Busby, 2011).

Kök ailenin önemini vurgulayan yaklaşımlarda biri de Adlerian yaklaşımıdır. Adler'e göre bireyler, çocuklukları boyunca aileleri ve diğer kilit kişilerle olan ilişkileri aracılığıyla farklı bir yaşam tarzı geliştirmekte ve bu stili yetişkinliğe taşımaktadırlar (Corey, 2008). Bundan dolayı gelecekte aile kusurları onları yakalayacaktır; işbirliği yapmayı ve cesur olmayı öğrenememek bazı sorunlara yol açacaktır. Adler'e göre, çocukların ebeveynlerinin ilişkilerinde gözlemledikleri, gelecekte ilişkilere ve diğer cinsiyete nasıl baktıklarını da etkilemektedir. Sonuç olarak anne babalar iş birliğinde bulunarak çocuklarına örnek olmalıdırlar (Murdock, 2012).

Yaşam süreci perspektifi, kök aile ile ilişkilerin önemini vurgulayan bir yöntemdir. Kök ailedeki olaylar ve süreçler, yaşam süreci perspektifine göre, bireylerin yaşamları üzerinde uzun vadeli sonuçlara sahiptir (Amato ve Booth, 2001). Belirli verilere göre, ebeveyn boşanması, yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikolojik, sosyal ve ilişkisel zorluklar yaşama olasılığının artmasıyla bağlantılıdır (Amato ve Booth, 2001; Gardner vd., 2011). Bu durum sadece boşanmış ailelerin çocuklarını değil, torunlarını da etkilemektedir. Sık sık kavga eden veya boşanmış ebeveynlerin çocukları ve torunlarının bu sorunları geliştirme riski daha yüksektir. Boşanmış eşlerin torunları, evlilik sorunları ve ebeveynleri ile zayıf ilişkiler gibi belirtiler gösterebilmektedir (Amato ve Cheadle, 2005).

Benlik

Benlik "Ben kimim?" sorusuna verilen cevaptır. Benlik kavramı, kişinin kendini tanımlamasında ve anlamasında önemlidir (Orhaner, 2018). Benlik olgusu kişiliği şekillendiren en temel unsurlardan biridir (Buluş ve Cevher, 2006). Bireyin benlik algısının gelişimi çocuklukta başlayarak yaşamı boyunca devam etmektedir (Zkan, 1994). Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğünü ve kendisine verdiği değeri açıklayan insan kişiliğinin temelinde mevcut olan, birey için oldukça önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bütünüdür. Birey kim olduğunu tanımlarken insanlarla olan etkileşimlerini de şekillendirmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2014).

Benlik, Yörükoğlu(1986)'na göre insanların kendini algılama ve kavrama şekli; Kağıtçıbaşı(2012)'na göre bireyin kendisi hakkında söyleyebileceği her şeyin

toplamı; Cüceloğlu(1994)'na göre bir kişinin tüm ayırt edici özellikleri; Kuzgun (1983) 'a göre bireyin kendi özelliklerini değerlendirmesi; Kulaksızoğlu (2006)'na göre bir bireyin davranışını belirleyen değerler, hırslar ve özlemler, kendi düşüncesinin toplamı; Campell ve Tesser (1980)'e göre, bir bireyin yetenekleri, değerleri ve tercihleri onları diğerlerinden ayıran şeylerdir. Tüm bu kavramların ortak bir noktası vardır: benlik, deneyimlerle şekillenmektedir. Hayata gelişinden itibaren insanlarla iletişim halinde olan birey, bakım verenin ve daha sonra etkileşimde bulunduğu kişilerin tutumlarından yola çıkarak kendisi hakkında fikirler edinmektedir (Buluş ve Cevher, 2006).

Benlik Ayrışması

Kronik kaygı ile birlikte benlik ayrışması, bir kişinin işlevselliğini belirleyen en önemli iki kavramdan biridir. Psikolojik sağlığı ve olgunlaşmayı etkilemek söz konusu olduğunda, Bowen'in Aile Sistemleri Kuramı'ndaki en önemli kavramdır. Benlik ayrışması, birleşme korkusu olmadan duygusal yakınlığa ve fiziksel birleşmeye izin veren esnek sınırlar oluşturmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Benlik ayrışmasının yapı taşları "bireysellik" ve "birliktelik" adlı iki ihtiyaçtır. İnsan bireyciliği ve birlik talepleri taban tabana zıt olduğu için, bir uzlaşmaya varabilmek çok önemlidir. Bu dengeyi sağlama yeteneği ise benlik ayrışması ile bağlantılıdır (Nichols, 2013).

Bireysellik, bir kişinin kendi iç pusulasını takip eden özgün bir birey olma arzusunu ifade ederken; birliktelik, bir kişinin bir sistemin parçası olma arzusunu tanımlayan bir kavramdır. Bireyin aile sistemi içindeki ve kendi yaşamındaki etkileşimleri bu iki talep arasındaki dengeden etkilenmektedir. Bu denge duygusal düzeyde yönetildiğinde benlik ayrışması olumsuz etkilenmektedir (Bowen, 1978; Titelman, 2014).

Benlik ayrışması içsel ve kişiler arası boyutlara sahiptir (Skowron ve Friedlander, 1998). Kişiler arası boyutta ayrışan birey daha iyi kişilerarası etkileşimleri geliştirebilmekte ve başkalarıyla duygusal bağ kurabilmektedir (Lampis vd., 2017). İçsel boyut, önemli etkileşimlerde kişinin duygusal tepkisinde bir azalmaya karşılık gelmektedir ve onun özgürce hareket etmesine izin vermektedir. Ayrıca bireylerin kendi görüşlerini nasıl tanımlayıp ilettiklerini ve endişeli durumlarda nasıl tepki verdiklerini de içermektedir (Kerr ve Bowen 1988; Bowen 1978). Ayrılık ve birliktelik motifleri arasındaki denge, kişilerarası boyuta karşılık

gelmektedir. Kişi kendi deneyimini kabul etmekte, başkalarıyla yakınlık kurmakta ve bu şekilde net sınırlar koymaktadır. Kişiler arası ve içsel benlik ayrımı boyutları birleştirildiğinde ilişkiler daha sağlıklı ve işlevsel hale gelmektedir (Rootes vd., 2010).

Benlik Ayrışması ve Aile İçi İlişkiler

Benlik ayrışması, kişiyi aile üyelerinden kopmadan farklı bir birey olmaya teşvik etmektedir. Aile içindeki varlığını, yakınlığı ve sınırlarını koruyarak sürdürmeyi içermektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Ayrışmamış kişiler ya iç içe ve bağımlı bir yaşam sürdürmekte ya da duygusal etkileşimlerden tamamen uzaklaşmaktadırlar ancak ayrışmış bireyler bu dengeyi kolayca sağlayabilmektedir (Johnsons ve Waldo, 1998). Duygusal ayrılma veya mesafe, yüksek miktarda ayrışma olduğunda daha az olasıdır. Çünkü ayrışmış bireyler, duygusal ve bilişsel süreçleri dengeli bir şekilde sürdürebilmektedir (Klever, 2009).

Ailenin nesilden nesile aktarılan duygusal bir yapısı bulunmaktadır. Ailenin değer sistemi, davranışları, endişeleri ve olası sorunları çocuklarının kurdukları ailelere de aktarılmaktadır. Duygu düzenleme ve stres yönetimi gibi kritik beceriler ebeveynlerden öğrenilmedikçe, çocukların güçlü duyguları kendi başlarına yönetmesi de zorlaşacaktır. Ailedeki her bireyin benliklerinin ayrışması durumunda bu sistem son bulacaktır. Böylece aile sistemindeki işlevsel değerler korunurken işlevsel olmayan değerler geri plana atılacaktır. Benlik, yeni bir hücrenin oluşmasıyla aynı şekilde üretilmektedir (Bowen, 1976).

Benlik ayrışması sadece kişinin bireysel sağlığı için değil, aynı zamanda kişinin katıldığı sosyal ağ için de kritik öneme sahiptir (Jenkins vd., 2005). Ayrışmış benliğe sahip kişilerin oluşturduğu ailelerde, aile bireylerinin iyiliği ve aile içi iletişimin teşvik edilmesi bireysel hedefler kadar kritik öneme sahiptir. Bu ailelerde özgünlüğün korunmasının yanı sıra aile olmanın yükümlülükleri de ön planda tutulmaktadır. Bireysel ve ailevi sorumluluklar, istekler ve ilişkiler arasındaki dengesizlik, benliği ayrışmamış kişilerin oluşturduğu aile modelinde daha belirgindir (Klever, 2009). Ayrışmış bireylerin ailelerinde hem yetiştikleri hem de kurdukları ailelerin bireyleri ile daha tatmin edici ilişkiler geliştirme, olası sorunlara etkili çözümler getirme, farklı yaşam durumlarına uyum sağlama gibi özellikler de daha sık görülmektedir (Bowen 1976).

Terapilerde benlik ayrımlaşmasına yönelik çalışmalar yapıldığında, aile sistemindeki sorunları taklit etmek veya sürdürmek yerine birey kendi yolunu çizmeyi öğrenmektedir. Yakın ilişkilerde samimiyeti ve duygusal paylaşımı sürdürürken özerkliği sürdürmek, kişinin kendi yolunu takip etmesiyle sağlanabilmektedir. Bunun sonucunda da dışarıdan değil içeriden yönetilen bir benlik ortaya çıkmaktadır (Jenkins vd., 2005).

İlgili Araştırmalar

Yapılan araştırmalarda çocukluk deneyimleri ve kök aile ilişkilerinin de psikolojik iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bireylerin önceki yaşam deneyimlerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmaya göre, yetişkinlikteki psikolojik iyi olma düzeyi, çocukluk boyunca ebeveynlerle kurulan ilişki tarafından yordanmaktadır (Amato, 1994). Ebeveyn tutumlarının öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalara göre ise ebeveynleri demokratik tutum sergileyen öğrenciler, otoriter ve koruyucu tutum sergileyen öğrencilere göre daha iyi bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir (Şahin, 2013).

Rovers vd. (2000), aile terapisinin etkinliğini test etmek için bir çalıştay düzenlemişlerdir. Bu aile çalıştay, bireysel yetkiyi artırmak amacıyla haftada bir kez düzenlenen altı oturumdan oluşturulmuştur. Bu çalışmada toplam 28 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçlar nesiller arası kişiselleştirme ölçeğinin ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterirken katılımcılar, çalışma sonucunda bireyselleşme yeteneklerini geliştirdiklerini dile getirmişlerdir.

Masten (2001)'e göre, birinci dalga yılmazlık üzerine yapılan ikinci grup yaklaşımlar kişi odaklıdır. Kişi odaklı yaklaşımda, yüksek riskli bir durumda yılmazlık davranışı sergileyebilen veya sergileyemeyen kişilerin bireysel nitelikleri kıyaslanmıştır. Yılmaz olan insanların özelliklerinin bir listesi yapıldığında öz yeterlilik ve benlik saygısı gibi koruyucu unsurların zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Sabatelli ve Bartle-Haring (2003), çalışmalarında evli çiftlerin kök aile deneyimleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya katılan 125 çiftin yaş ortalaması 47, evlilik süreleri ise 5 ile 37 yıl arasında değişmekle birlikte, ortalama 23 yıldır. Araştırma sonucunda hem erkek hem de

kadınların kök aile deneyimleri ile evlilik uyumunun anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Erkeklerde kök ailede yaşanan şiddet ile çiftlerde çatışma yönetimi arasındaki ilişki Skuja ve Halford'un (2004) çalışmasında araştırılmıştır. Araştırmaya, erkek üyeleri kök ailelerinde şiddete maruz kalmış 30 çift ve şiddete maruz kalmamış 30 çift olmak üzere 60 çift dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda şiddete maruz kalanların, şiddete maruz kalmayanlara göre daha fazla aile içi şiddet yaşadıkları ve iletişimleri kötü olduğu ortaya çıkmıştır. Bu verinin yanında kök ailede şiddete maruz kalan grubun saldırganlık ve çatışma yönetimi açıklarının da diğer gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

William (2004) aile içi şiddet ve kaygı arasındaki ilişkide aracı bir faktör olarak bilişsel ve sosyal yılmazlığın işlevine bakmıştır. Araştırma 100 yoksul kadından oluşan bir grup üzerinde yürütülmüştür. Bu araştırmada bilişsel yılmazlık, yüksek düzeyde benlik saygısı ve öz yeterliğe sahip olmak olarak tanımlanırken; sosyal yılmazlık sosyal desteğe ulaşım ve yakın biriyle istikrarlı bir duygusal ilişkiye sahip olmak olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın bulguları, yoksul kadınların şiddete maruz kalmasının, desteklerini ve özgüvenlerini azalttığını ve bunun da kaygı düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, aile içi şiddet ile kaygı arasındaki ilişkiye benlik saygısı, destek tatmini ve sorunlu destek aracılık etmektedir.

Başka bir sosyo-demografik değişken olan gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşu etkileyip etkilemediğini inceleyen araştırmalarda ise çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ve ikisinin pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren araştırmaların (Cenkseven, 2004; Kara, 2014) aksine Biswas vd. (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde hiçbir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çeşitli etnik kökenlere ve yüksek akademik yeteneklere sahip lise öğrencileriyle yapılan üç yıllık bir araştırmaya göre, yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin yılmazlık düzeyleri de yüksektir. Bu sonucun yanında yetişkin desteği, arkadaşlıklar, itibar ve avantajlı bir sınıfta olma gibi koruyucu değişkenlerin de akademik yeteneği yüksek öğrencileri etkilediği gösterilmiştir (Reis vd., 2005).

Gardner ve arkadaşları (2007) çalışmalarında kök ailenin duygusal tepkisellik, ilişki doyumu ve çatışma yönetimi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini evlilik öncesi dönemde olan 736 çiftten oluşturulmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, mevcut kök aile deneyimleri hem bireylerde hem de eşlerinde duygusal tepkisellik, zayıf çatışma yönetimi ve ilişki doyumu ile bağlantılıdır. Bununla beraber kök ailede yaşanan sorunların kadın ve erkek üzerinde farklı etkileri olduğu da ileri sürülmüştür.

Alan yazında psikolojik iyi oluşun çeşitli yönlerini inceleyen birçok araştırma yayınlanmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmak için yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ön plana çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendiren araştırmalarda, kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Doğru, 2018).

Gover vd. (2008), kök aile içindeki şiddeti ve üniversite öğrencileri arasındaki şiddeti analiz etmek için 2500 Kanadalı üniversite öğrencisiyle bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya göre, çocuklukta şiddete maruz kalma ile fiziksel ve psikolojik kötüye kullanım ve kurban etme arasında bir anlamlı bir ilişki mevcuttur. Veriler, çocuklukta şiddete maruz kalmanın, kadın ve erkeklerin şiddet içeren ilişkilerde bulunmasının güvenilir bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Terzi (2008), üniversite öğrencilerinin kendini iyileştirme gücünün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve içsel koruyucu değişkenlerin (özyeterlik, iyimserlik ve problem çözme başa çıkma yöntemi) kendini iyileştirme gücünü yordayıp yordamadığını görmeyi amaçlamıştır. Bulgular analiz edildiğinde, katılımcıların kendini iyileştirme puanlarının cinsiyet değişkeninden etkilenmediği keşfedilmiştir. Hem kadınlarda hem de erkeklerde kendini iyileştirme gücü ve öz-yeterlik, iyimserlik ve problem çözme başa çıkma tekniği puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, öz-yeterlik, iyimserlik ve problem çözmeye yönelik başa çıkma tekniği değişkenleri hem erkek hem de kadınlarda kendini iyileştirme gücünün anlamlı yordayıcılarıdır.

Demirbaş (2010) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, yaşamın anlamı ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Yaşamda anlamın alt boyutlarından anlam varlığı ve arayışının, yılmazlığın alt boyutu olan toparlanmanın bireysel güçlü yönleri ve olumlu öz değerlendirmeler ile düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşamda anlamın alt boyutlarından anlam varlığı ve arayışı ile yılmazlığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Cinsiyet, yaş ve fakülte

değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin hayatta anlam bulmaları üzerinde önemli bir etkisi bulunmamaktadır.

Bromand vd. (2012) Almanya'da yaşayan Türk kadınlarının ruhsal sağlıklarını yılmazlık ve koruyucu özellikler bakımından incelemişlerdir. Berlin'de yaşayan 105 Türk göçmen kadının dışadönüklük/nevrotiklik, genel öz-yeterlik, sosyal destek, sosyal zorlanma ve ruhsal sıkıntı dereceleri ölçülmüştür. Buna göre, sosyal destek ve öz-yeterlik gibi koruyucu unsurların göç sürecini tamponladığı keşfedilirken nevrotiklik ve sosyal gerilimin zihinsel sıkıntıyla olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mert ve Topal (2018) 256 katılımcı ile cinsiyet, ekonomik durum ve anne-baba eğitim düzeyleri açısından benlik ayrımlaşmasının manevi yönelim üzerindeki etkisini araştırmıştır. Analizler sonucunda benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Kadınların olaylara karşı duygusal tepkilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, erkekler ve kadınlar arasında başkalarına bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir farklılık da mevcuttur. Bu bulgular, kadınların olaylara tepki vermeye erkeklerden daha açık olmaları, ancak karar verirken çevrelerine daha fazla bağımlı olmaları ile açıklanmaktadır. Son olarak, manevi yönelim ile benlik ayrımlaşması arasında da pozitif bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Benlik ayrımlaşmasının duygusal uzaklaşma alt boyutunun manevi yönelim ile negatif, diğer boyutların ise manevi yönelim ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulardan, benlik ayrımlaşması üzerinde manevi yönelimin etkisi olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Benliğin ayrımlaşması üzerine yapılan başka bir çalışmada cinsel benlik şemaları ile cinsel doyum arasındaki ilişki araştırılmıştır. Göçmen'in (2018) 26 yaş üstü 160 katılımcının yer aldığı araştırmasına göre benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından olan duygusal kopukluk ve cinsel doyum arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır; ben pozisyonu alma ile cinsel doyum arasında ise negatif yönde yüksek bir ilişki mevcuttur. İlgili alan yazın değerlendirildiğinde, konu üzerine yapılan araştırmalarda benlik ayrımlaşması ve ben pozisyonunu alma yeteneği yüksek olan kişilerin kendi isteklerinin dair olan bilinçleri daha yüksek olduğu için cinsel ilişkide yakınlık ve doyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın bulguları benzer literatür araştırmalarının bulgularından farklılık göstermektedir.

Başka bir çalışmada ise, benlik ayrımlaşmasının ruminatif düşünme stilineki genel varyansın yaklaşık %24'ünü açıkladığı keşfedilmiştir (Özçnar, 2018).

Araştırma bulgularında erkeklerin duygusal tepkisellik boyutunda kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları keşfedilmiştir. Ayrıca romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların benlik ayrımlaşması ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı, bu bireylerin benliğin ayrımlaşması alt boyutları ve alınan toplam puanlar bakımından benzer seviyede oldukları belirtilmiştir.

Benlik ayrımlaşmasının özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve olumlu-olumsuz duygulanım düzeylerini yordamadaki etkisi Kahraman ve Mert (2019) tarafından araştırılmıştır. Sonuçlar, arımlaşma düzeyi yükseldikçe, şansa ve kişilerarası dış kontrol odağına olan güvenin yanı sıra politik ve okul başarısı ile ilgili dış kontrol odağına olan güvenin arttığını, kişilerarası ilişkilerde dış kontrol odağına olan güvenin ise azaldığını göstermektedir. Ayrıca, arımlaşma düzeyi arttıkça olumsuz duygulanım düzeyinin de arttığı gösterilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayrımlaşması ile ilişkisi (Covid-19 sürecinde) incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, geçmişte veya şimdi mevcut olan bir durumu şimdiki haliyle karakterize etmeye çalışmaktadır. Bu modelin temel amacı, mevcut bir durum şimdiki haliyle açıklamaktır. Araştırmaya konu olan durum, nesne veya kişi doğal haliyle tanımlanmakta ve hiçbir şekilde değiştirilmemektedir. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve büyüklüğünü tespit etmeye yönelik bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2010).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2021-2022 yılında KKTC’de üniversite okuyan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 966 kişiden oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi ile araştırmacı en yakın ve ulaşılabilir gruba ulaşır (Kılıç, 2013). Katılımcılara ait betimsel bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1.*Üniversite öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı*

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	518	53,62
Erkek	448	46,38
Yaş grubu		
21 ve altı	281	29,09
22-23	284	29,40
24-25	147	15,22
26-27	176	18,22
28 ve üzeri	78	8,07
Medeni durum		
Bekar	851	88,10
Evli	115	11,90
Doğum sırası		
İlk çocuk	397	41,10
İkinci çocuk	279	28,88
Üçüncü çocuk	151	15,63
Dört ve üzeri	139	14,39
Anne Eğitim Durumu		
İlköğretim ve altı	516	53,42
Lise	314	32,51
Lisans ve üstü	136	14,08
Baba Eğitim Durumu		
İlköğretim ve altı	433	44,82
Lise	351	36,34
Lisans ve üstü	182	18,84
İkamet Şekli		
Aileyle	414	42,86
Evde/ Yurtta arkadaşlarla	302	31,26
Yalnız	250	25,88
Daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alma		
Evet	234	24,22
Hayır	732	75,78
Covid-19 pandemisinin ruh haline etkisi		
Olumsuz Etkilendi	626	64,80
Değişmedi	282	29,19
Olumlu Etkilendi	58	6,00
Covid-19 pandemisinin aile ilişkilerine etkisi		
Olumsuz Etkilendi	438	45,34
Değişmedi	434	44,93
Olumlu Etkilendi	94	9,73

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin %53,62'sinin kadın,%46,38'inin erkek olduğu, %29,09'unun 21 ve altı

yaş, %29,40'ının 22-23, %15,22'sinin 24-25 yaş, %18,22'sinin 26-27 yaş ve %8,07'sinin 28 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin

%88,10 bekar, %11,90'ı evli, %41,10'u ilk çocuk, %28,88'i ikinci çocuk, %15,63'ü üçüncü çocuk, %14,39'unun dördüncü ve üzeri çocuk olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim durumunu ilköğretim ve altı olanlar %53,42, lise olanlar %36,34, lisans ve üstü olanlar %18,84 orana sahiptir. Baba eğitim durumu ilköğretim ve altı olanlar %44,82, lise olanlar %36,34, lisans ve üstü olanlar %18,84 oranındadır. Üniversite öğrencilerinin %42,86'sı ailesiyle, %31,26'sı evde/yurtta arkadaşlarıyla ve %25,88'i yalnız ikamet etmektedir. Daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alan katılımcı oranı %24,22'dir. Üniversite öğrencilerinin %64,80'inin ruh hali covid-19 pandemisinden olumsuz etkilenirken, %29,19'unun ruh hali covid-19 pandemisinden etilenmemiş ve %6,0'sının ruh hali covid-19 pandemisinden olumlu etkilenmiştir. Covid-19 pandemisi nedeniyle ailesi ile ilişkisi olumsuz etkilenen katılımcı oranı %45,34, ailesi ile ilişkisi değişmeyen katılımcı oranı %44,93 ve ailesi ile ilişkisi olumlu etkilenen katılımcı oranı %9,73'tür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Yılmazlık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kök Aile İlişkileri Envanteri ve Benliğin Farklılaşması Kısa Formu Ölçekleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda cinsiyet, yaş, medeni durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ikamet şekli, okuduğu bölüm, kaçınıcı sınıf, daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek alam durumu, covid-19 pandemisi sebebiyle ruh haliniz nasıl etkilendi ve covid-19 pandemisi sebebiyle aileniz ile olan ilişkileriniz nasıl etkilendi gibi sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda toplam 13 soru yer almaktadır.

Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

Orijinal adıyla "The Resiliense in Midlife Scale (RIM-S)" olarak bilinen Yetşkin Yılmazlık Ölçeği İngilizce olarak 2009 yılında Avustralya'da Ryan ve

Caltabiano tarafından, yaşamlarında büyük değişiklikler ve zorluklarla karşı karşıya olan orta yaşlarındaki (35-60 yaş) insanların yılmazlıklarını değerlendirmek için oluşturulmuştur (Ryan ve Caltabiano, 2009). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sürecini başlatmak için, ölçeği oluşturan Ryan ve Caltabiano ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve uyarlama için gerekli izin alınmıştır. Ölçeğin İngilizce formu önce birbirinden bağımsız İngilizce diline hakim olan dört öğretim üyesi tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ardından Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılığın incelenmesi için Türkçe formlar tekrar İngilizce'ye tercüme edilmiştir. Türkçe form, psikolojik danışma ve rehberlik ile ölçme ve değerlendirme alanlarında uzman üç öğretim üyesinin gözden geçirmesi ve anlam ve dilbilgisi açısından da değerlendirilmesi ile tamamlanmıştır. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nin Türkçe versiyonu ile İngilizce formunun tutarlılığını değerlendirmek için dil eşdeğerliği araştırması yapılmış, dil eşdeğerliği sağlandıktan sonra geçerlik ve güvenirlik araştırmalarına başlanmıştır. Dil geçerliliği çalışmasında birinci çalışma grubunda yer alan İngilizce ve Türkçe konuşan katılımcılara önce İngilizce form, ardından üç hafta sonra Türkçe form verilmiş ve Türkçe ile orijinal formlardan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .91 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekteki 25 madde beş kategoriye ayrılmıştır. Faktör I: Öz-yeterlik, Faktör II: Aile ve Sosyal Ağlar, Faktör III: Azim, Faktör IV: İç Kontrol Odağı ve Faktör V: Başa Çıkma ve Uyum bu beş faktördür. Ölçek ten en düşük 25 en yüksek 125 puan alınabilmektedir. Ölçekte yer alan 3., 5., 6., 10., 13., 20., 22. ve 23. maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak toplam yılmazlık puanı hesaplanabilmektedir. Ölçekte 0 ile 4 arasında değişen 5'li Likert tipi bir derecelendirme yöntemi kullanılmıştır ve ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeydeki yılmazlığa işaret etmektedir. Ryan ve Caltabiano (2009)'nun yapmış olduğu geçerlik ve güvenirlik araştırmaları sonuçları incelendiğinde, ölçeğin Cronbach Alpha değeri.87, madde-toplam korelasyonu.16 ile.61 arasında değişmekte olup, iki yarı güvenirliği .88 olduğu görülmüştür.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2009-2010) üniversite öğrencilerinin sosyal psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2011-2013) tarafından oluşturulmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda genel açıklanan varyans yüzde

42 olarak bulunmuştur. Ölçek bileşenlerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 şeklinde hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin, ölçek alt boyutlarından özerklik ile .30, çevresel hakimiyet ile .53, bireysel gelişim ile .29, diğerleri ile olumlu ilişki ile .41, yaşam amaçları ile .38, öz kabullenme ile .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyinde ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları olan özerklik .30, yeterlilik .69, ilişkili olma .57 ve toplam ihtiyaç doyumu arasında .73 bağlantısı bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonuçlarına göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulamaları arasında güçlü, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı vardır ($r= 0.86$, $p.001$). Ölçeğin madde toplam korelasyonları .41 ile .63 arasında değişkenlik göstermektedir ve t-değerleri anlamlıdır ($p<.001$). Ölçeğin maddeleri 1(kesinlikle katılmıyorum)'den 7(kesinlikle katılıyorum) 'ye kadar bir ölçekte derecelendirilmektedir. Ölçekte tüm maddeler olumlu olarak değerlendirilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin çok çeşitli psikolojik kaynaklara ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, farklı iyi oluş türlerinin bireysel ölçümlerini sağlamasa da, önemli olduğuna inanılan birçok alandaki olumlu işlevlerin genel bir değerlendirmesini yapılmasını sağlamaktadır (Diener vd., 2010).

Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİE)

Hüdayar Cihan Güngör tarafından 2007 yılında, kişinin çocukluk yıllarında psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak içinde yaşayıp yetiştiği ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin “Aile Ortamı”, “Anneyle İlişkiler” ve “Babayla İlişkiler” olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının sırasıyla 0.70, 0.85 ve 0.95 olarak bulunduğu belirtilmektedir. Evet-hayır biçiminde hazırlanan envanter 21 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek en yüksek puan 21’dir. Envanterden alınan yüksek puan, bireyin kök ailesiyle olan ilişkisinin sağlıklı olduğunu gösterir.

Benliğin Farklılaşması Kısa Formu (BFKF)

Benliğin Farklılaşması Kısa Formu, Differentiation of self Inventory Short Form' dan uyarlanmıştır. Farklılaşma differantiation kelimesinin çevirisidir. Pozitif Psikoloji Kongresi'nde Benlik Ayrışması şeklinde sergilenmiştir. Daha sonraki makale incelemeleri sonucunda differantiation kelimesini farklılaşma olarak çevirmenin daha kabul edilebilir olduğu belirlenmiştir. Mevcut durumda bireylerin benlik kavramıyla ilişkili olarak yaşadıklarının ölçülmesi için kullanılan bir ölçektir. Drake ve arkadaşları (2015) tarafından oluşturulan ve daha kısa sürede benliğin farklılaşmasına dair ölçümler yapma imkanı sunan ölçek, 46 maddeli BFER'ye dayalı olarak geliştirilmiştir. 20 maddeli ölçeğe 4 alt boyut içermektedir. 1 (Beni hiç yansıtmıyor) ve 6 (Beni oldukça yansıtıyor) arasında derecelendirilen altıtlı likert tipi bir ölçektir. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme boyutları tersine puanlanan maddelerden oluşurken, ben pozisyonu alma boyutunda yalnızca bir madde tersine puanlanmaktadır. Yüksek ters puanlı boyut derecelendirmeleri, o boyutla bağlantılı hiçbir davranış veya olayın gözlemlenmediğini göstermektedir. Örneğin, duygusal kopma bileşeninden yüksek puanlar alınması, düşük düzeyde bir duygusal kopukluk olduğunu göstermektedir. Bu değerlendirmenin aksine, yüksek ben pozisyonu boyut puanları ise ben pozisyonu alma düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, benliğin farklılaşma düzeyinin farklı boyutlarına katkıda bulunmakta ve yüksek düzeyde benlik farklılaşmasını yansıtmaktadır. Alt ölçek puanları, her bir alt ölçekteki madde sayısının ortalaması alınarak belirlenmektedir. Aynı şekilde, dört alt ölçek puanının ortalaması alınarak da toplam ölçek puanı hesaplanmaktadır. Ölçek toplam puanının yanı sıra duygusal tepkisellik, duygusal kopma, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80, .79, .68, .70 ve .88 ; beş haftalık tekrar test güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .82, .81, .72, .74 ve .85 şeklinde hesaplanmıştır (Drake vd., 2015).

Veri Toplama Süreci

Araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 31.05.2022 tarihinde YDÜ/SB/2022/1257 sayılı etik izin alınmıştır. Daha sonra çalışma için kullanılan olan veriler Mart 2022'de 4 hafta içerisinde toplanmıştır. Verilen bilgilendirme formu ve aydınlatılmış onam

doğrultusunda gönüllülük esasına bağlı olacak şekilde veriler online olarak (Facebook, Telegram, Mail vb.) toplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmanın verilerinin analiz edilmesi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26,0 programından faydalanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 0,854, Kök Aile İlişkileri Envanteri için 0,755, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği için 0,795 ve Benliğin Farklılaşması Ölçeği için 0,814 bulunmuştur.

Araştırmada betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır.

Tablo 2.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Farklılaşması Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	s.d.	p		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,058	966	0,000	-0,454	-0,073
Anne ile ilişkiler	0,218	966	0,000	-1,125	1,235
Baba ile ilişkiler	0,141	966	0,000	-0,414	-0,595
Aile ortamı	0,244	966	0,000	-1,088	1,437
Kök Aileyle İlişkiler Envanteri	0,125	966	0,000	-1,010	1,147
İç Kontrol Odağı	0,153	966	0,000	-0,850	0,583
Aile ve Sosyal Ağlar	0,167	966	0,000	-1,182	1,803
Azim	0,140	966	0,000	-0,990	0,612
Baş Çıkma ve Uyum	0,127	966	0,000	-0,616	0,928
Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	0,129	966	0,000	-0,913	1,330
Duygusal Tepkisellik	0,076	966	0,000	-0,287	-0,010
Ben Pozisyonu	0,072	966	0,000	-0,272	0,524
Duygusal Kopma	0,077	966	0,000	-0,473	0,322
Başkalarına Bağımlılık	0,078	966	0,000	-0,437	0,094
Toplam Benliğin Ayrışması	0,062	966	0,000	-0,527	1,466

Tablo 2.'de araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Farklılaşması Ölçeği Puanlarına ait Kolmogorov - Smirnov testi ve çarpıklık/basıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 2.'ye göre Kolmogorov - Smirnov testinin bulgular veri setinin normal dağılım göstermediğini belirtmiş olsa da, örneklem sayısının yüksek olmasından ve çarpıklık/basıklığın düşük olmasından dolayı parametrik hipotez testlerine yer verilmiştir. Yapılan karşılaştırmalar için bağımsız değişkendeki grup sayısı ikiyse bağımsız örneklem t testi, ikiden fazlaysa varyans analizi(ANOVA) uygulanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Farklılaşması Ölçeği Puanlarının arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Benliğin Farklılaşması ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesine ilişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır.

BÖLÜM VI

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş, yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayırılması değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 3.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	966	37,18	10,29	8	56

Tablo 3.'te araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları gösterilmiştir.

Tablo 3.'e göre üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları en düşük puanın 8, en yüksek puanın ise 56 olduğu, alınan ortalama puanın $37,18 \pm 10,29$ olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Kadın	518	39,73	10,24	8,604	0,000*
Erkek	448	34,22	9,54		

* $p < 0,05$

Tablo 4.'te araştırmaya dahil olan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının istatistiki açıdan önemli seviyede farklılıklar göstermediği bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadınların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları erkeklerin puanlarından yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.*Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları*

Yaşlar	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p	Fark
21 ve altı	281	38,94	9,15	8	56	4,116	0,003*	1-2
22-23	284	35,51	10,40	8	56			
24-25	147	37,10	9,74	10	56			
26-27	176	36,81	10,48	8	56			
28 ve üzeri	78	37,87	13,15	8	56			

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te araştırmanın örneklemine dahil edilen üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo 5.'e göre üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki farklılıkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). 21 yaş ve altındaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları 22 – 23 yaş grubundaki öğrencilerden daha fazladır. Diğer yaş grupları arasında istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklar yoktur.

Tablo 6.*Üniversite Öğrencilerinin medeni durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları*

Medeni durum	n	Ortalama	Std. Sapma	T	p
Bekar	851	37,23	10,03	0,456	0,648
Evli	115	36,77	12,08		

Tablo 6.'da araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki farkların karşılaştırılması için uygulanmış olan bağımsız örneklem t testinden saptanan sonuçlar verilmiş olup, bekar ve evli öğrencilerin puanlarının istatistiki açıdan anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7.*Üniversite Öğrencilerinin Doğum Sırasına Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları*

Doğum sırası	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p
İlk çocuk	397	37,28	10,05	10	56	0,091	0,965
İkinci çocuk	279	37,13	10,50	8	56		
Üçüncü çocuk	151	37,34	10,51	8	56		
Dört ve üzeri	139	36,80	10,38	8	56		

Tablo 7.'de üniversite öğrencilerin doğum sırasına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7.'ye göre üniversite öğrencilerin doğum sırasına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının arasındaki farklılıkların istatistiki açıdan anlamlı seviyede olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8.*Üniversite Öğrencilerinin Annenin Eğitimine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları*

Annenin Eğitimi	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p
İlköğretim ve altı	516	37,46	10,75	8	56	3,003	0,051
Lise	314	36,13	9,53	9	56		
Lisans ve üstü	136	38,52	10,04	8	56		

Tablo 8.'de araştırmanın örneklemine dahil edilen üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları varyans analiziyle karşılaştırılmış ve annesinin eğitim seviyesi ilköğretim ve altı, lise ve lisans/lisansüstü olan öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları istatistiki açıdan anlamlı seviyede olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Babanın Eğitimine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

Babanın Eğitimi	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p
İlköğretim ve altı	433	36,51	10,66	8	56	1,643	0,194
Lise	351	37,67	9,87	8	56		
Lisans ve üstü	182	37,80	10,12	8	56		

Tablo 9.'da a üniversite öğrencilerinin babasının eğitim seviyesine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin babasının eğitim seviyesine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları istatistiki açıdan anlamlı seviyede olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerinin İkamet Şekline Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

İkamet şekli	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p	Fark
Aileyle	414	38,80	10,80	8	56	16,618	0,000*	1-3
Evde/ Yurtta arkadaşlarla	302	37,46	10,36	8	56			2-3
Yalnız	250	34,15	8,57	8	56			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmanın örneklemine dahil olan üniversite öğrencilerinin ikamet şekline göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10.'a göre araştırmanın örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin ikamet şekline göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki farkların istatistiki açıdan önemli düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının aileyle ve evde/yurtta arkadaşlarıyla yaşayanlara göre daha azdır.

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerinin Daha önce psikoloji / psikiatri desteği alma durumuna göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

Daha önce psikolojik/ psikiyatrik destek alma	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Evet	234	35,72	11,49	-2,497	0,013*
Hayır	732	37,64	9,84		

* $p < 0,05$

Tablo 11.'de araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının istatistiki açıdan önemli seviyede farklılıklar göstermediği bulunmuştur ($p < 0,05$). Daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları destek almayanlara göre daha az bulunmuştur.

Tablo 12.

Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Pandemisinin Ruh Haline Etkisine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

Etki	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt Üst	F	p	Fark
Olumsuz Etkilendi	626	37,03	10,38	8 56	3,217	0,041*	2-3
Değişmedi	282	38,06	9,87	8 56			
Olumlu Etkilendi	58	34,41	10,83	10 52			

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisinin ruh haline etkisine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı varyans analizi bulguları gösterilmiştir.

Tablo 12.'ye göre üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisinin ruh haline etkisine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasında fark olduğu saptanmış ve

Covid-19 pandemisinin ruh halini olumlu etki ettiğini ifade edenlerin puanları değişmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.

Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Pandemisinin Aile İlişkilerine Etkisine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları

Etki	n	Ortalama	Std. Sapma	Alt	Üst	F	p	Fark
Olumsuz Etkilendi	438	34,23	9,85	8	56	36,675	0,000*	1-2
Değişmedi	434	39,30	9,94	8	56			1-3
Olumlu Etkilendi	94	41,12	10,21	10	56			

* $p < 0,05$

Tablo 13.'te araştırmanın örneklemindeki üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisinin aileleri ile olan ilişkilerine etkisine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının karşılaştırılmış olduğu varyans analizi sonuçları gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisinin aileleri ile olan ilişkilerine etkisine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Covid-19 pandemisinin aileleri ile olan ilişkilerine olumsuz etki ettiğini ifade eden öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının diğer öğrencilerden az olduğu görülmüştür.

Tablo 14.

Üniversite Öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Anne ile ilişkiler	966	5,07	1,51	0	7
Baba ile ilişkiler	966	4,23	1,86	0	7
Aile ortamı	966	4,92	1,49	0	7
Kök Aileyle İlişkiler Envanteri	966	14,22	3,84	0	21

Tablo 14.'te üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanterinden aldıkları puanlar verilmiş olup, öğrencilerin anne ile ilişkilerden $\bar{x}=5,07\pm 1,51$ puan, baba ile ilişkilerden $\bar{x}=4,23\pm 1,86$ puan, aile ortamından $\bar{x}=4,92\pm 1,49$ puan almıştır.

Üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanterinden $\bar{x}=14,22\pm3,84$ puan aldığı belirlenmiştir.

Tablo 15.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
	R	0,187
Anne ile ilişkiler	P	0,000*
	R	0,131
Baba ile ilişkiler	P	0,000*
	R	0,127
Aile ortamı	P	0,000*
Kök Aileyle	R	0,186
İlişkiler Envanteri	P	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 15.'te üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanları arasındaki korelasyonların incelenmiş olduğu Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15.'e göre üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Kök Aileyle İlişkiler Envanteri genel puanları ve anne ile ilişkilerden, baba ile ilişkilerden ve aile ortamından aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviyede pozitif korelasyonlar olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri genel puanları ve anne ile ilişkilerden, baba ile ilişkilerden ve aile ortamından aldıkları puanlar arttıkça, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları artmaktadır.

Tablo 16.*Üniversite Öğrencilerinin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Puanları*

	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
Öz yeterlik	966	25,81	6,51	0	38
İç Kontrol Odağı	966	8,11	2,69	0	14
Aile ve Sosyal Ağlar	966	10,31	3,04	0	17
Azim	966	11,18	4,08	0	19
Başa Çıkma ve Uyum	966	9,16	2,94	0	16
Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	966	64,58	13,65	0	86

Tablo 16.'de üniversite öğrencilerinin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanları verilmiş olup, öğrenciler Yetişkin Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan öz yeterlikten $\bar{x}=25,81\pm6,51$ puan, iç kontrol odağından $\bar{x}=8,11\pm2,69$ puan, aile ve sosyal ağlardan $\bar{x}=10,31\pm3,04$ puan, azimden $\bar{x}=11,18\pm4,08$ puan, başa çıkma ve uyumdan $\bar{x}=9,16\pm2,94$ puan aldıkları belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanlarının $\bar{x}=64,58\pm13,65$ olduğu görülmüştür.

Tablo 17.*Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar*

		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Öz Yeterlik	r	0,656
	p	0,000*
İç Kontrol Odağı	r	0,237
	p	0,000*
Aile ve Sosyal Ağlar	r	0,497
	p	0,000*
Azim	r	0,135
	p	0,000*
Başa Çıkma ve Uyum	r	0,410
	p	0,000*
Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	r	0,599
	p	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 17.'de üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 17.'ye göre üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanları ve öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviyede pozitif korelasyonlar görülmüştür ($p < 0,05$). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanları ve öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum alt boyutlarından aldıkları puanlarında artması durumunda, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları da artmaktadır.

Tablo 18.

Üniversite Öğrencilerinin Benliğin Farklılaşması Ölçeği Puanları

	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
Duygusal Tepkisellik	966	17,99	4,90	5	30
Ben Pozisyonu	966	18,40	4,33	5	30
Duygusal Kopma	966	19,44	4,63	5	30
Başkalarına Bağımlılık	966	19,06	4,80	5	30
Benliğin Farklılaşması Ölçeği	966	74,90	14,86	20	120

Tablo 18.'de araştırmaya alınan üniversite öğrencilerinin Benliğin Farklılaşması Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 18.'de araştırmaya dahil olan öğrencilerin Benliğin Farklılaşması Ölçeğindeki duygusal tepkisellikten $\bar{x}=17,99\pm4,90$ puan, ben pozisyonunda $\bar{x}=18,40\pm4,33$ puan, duygusal kopmadan $\bar{x}=19,44\pm4,63$ puan, başkalarına bağımlılıktan $19,06\pm4,80$ puan aldıkları belirlenmiş ve Benliğin Farklılaşması Ölçeğinden $\bar{x}=74,90\pm14,86$ puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 19.

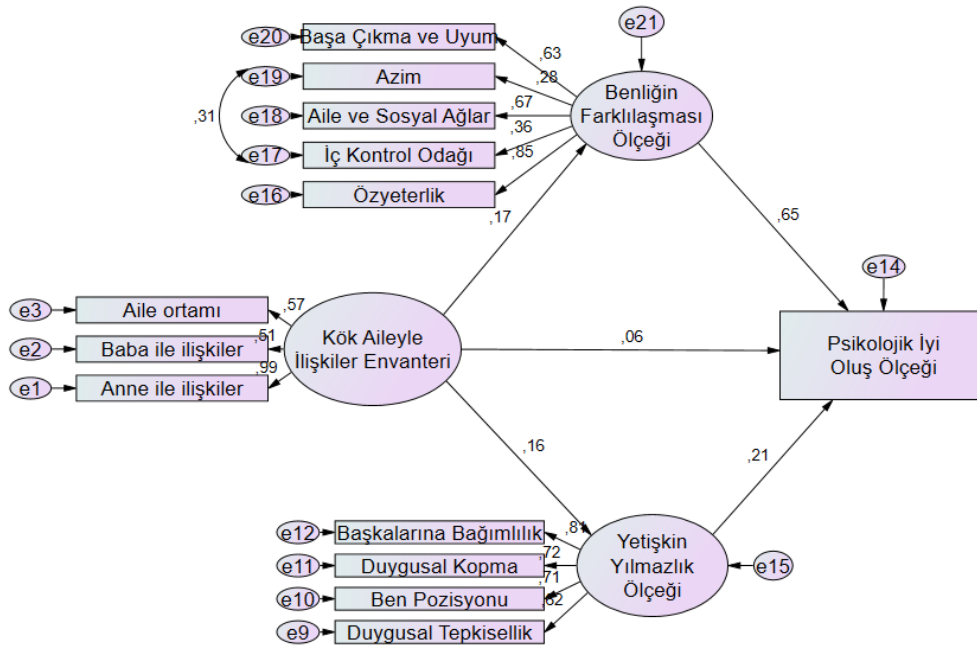
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Benliğin Farklılaşması Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Duygusal Tepkisellik	R	0,161
	P	0,000*
Ben Pozisyonu	R	0,407
	P	0,000*
Duygusal Kopma	R	0,527
	P	0,000*
Başkalarına Bağımlılık	R	0,438
	P	0,000*
Benliğin Farklılaşması Ölçeği	R	0,477
	P	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 19.'da üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Benliğin Farklılaşması Ölçeği puanları arasında yer alan korelasyonların incelendiği Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Benliğin Farklılaşması Ölçeği genel puanları ve duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları arasında pozitif korelasyonların olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arttığında, Benliğin Farklılaşması Ölçeği genel puanları ve duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları da artış göstermektedir.



Şekil 1. Üniversite Öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Puanları İle Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Benliğin Farklılaşması Ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü

Şekil 1.'e göre, üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede ve pozitif olarak yordamaktadır ($\beta=0,06$; $p < 0,05$). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Benliğin Farklılaşması Ölçeğinden aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede ve pozitif olarak yordamaktadır ($\beta=0,65$; $p < 0,05$). Benzer şekilde araştırmaya dahil olan öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede ve pozitif olarak yordamaktadır ($\beta=0,21$; $p < 0,05$). Görüleceği üzere modele Benliğin Farklılaşması ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği dahil olduğunda üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını yordamaya devam ettiği görülmüştür. Bu bağlamda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Benliğin Farklılaşması ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının aracı rolünün olmadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışmada temelde psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayrışması arasındaki ilişkiler, kök aile ilişkileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yılmazlık ve benlik ayrışmasının aracı rolü incelenmiş olup, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli demografik özelliklere göre değişip değişmediğine de değinilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin genel olarak psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Ateş (2021) tarafından Covid 19 döneminde gerçekleştirilen çalışmada da katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Devran (2018) ise Covid 19 dönemindende önce üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumuna göre psikolojik iyi oluşun değiştiği tespit edilmiştir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgunun paralelinde Zeybek tarafından 2019 yılında üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir çalışmada kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı dönemde yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre psikolojik iyi oluşları arasında farklılıkların olmadığı görülmüştür (Özenç ve Gürkan, 2019). Cao ve diğerlerinin 2020’de gerçekleştirdiği çalışmada kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun benzer olduğu belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmıştır. Gürel (2009) yapmış olduğu çalışmasında bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiş ve cinsiyet ile ilgili sonuçların kızların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulmuştur. Ayrıca alan yazındaki başka çalışmalarda da bu çalışmanın sonucu destekleyen çalışmalarda mevcuttur (Gürel, 2009; Tuzgöl-Dost, 2007; Topuz, 2013). Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre psikolojik iyi oluşlarının değiştiği saptanmıştır. 21 yaş ve altındaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları 22 – 23 yaş grubundaki öğrencilerden daha fazla olduğu diğer yaş grupları arasında istatistiki açıdan anlamlı seviyede farkların olmadığı belirlenmiştir. Emirci (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaşları ile psikolojik oluşları arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmış ve 21 – 30 yaş grubundaki bireylerde psikolojik iyi oluş düşük bulunmuştur. Benzer şekilde Özgönül (2019)'un yaptığı çalışmada genç bireylerde psikolojik iyi oluşun daha düşük olduğu görülmüştür

Araştırmanın bir diğer bulgusunda medeni durumuna göre psikolojik iyi oluş değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bekar katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bireyin evli olduğu veya evli olduğu kişiyle ilişkisinin kalitesi, sosyal destek alıp almaması gibi faktörler psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilir (Birsell, 2010). Çeşitli araştırmalar, bireyin medeni durumu ile psikolojik sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Aile ve evlilik kurumu, kişisel ve sosyal hayatta önemli bir yer tutar. Bireyin sosyal yapısı, başkalarıyla kurdukları ilişkilerin önemini artırmakta ve yaşamlarında tatmin edici ilişkilere sahip bireyler ruhen daha sağlıklı olabilmektedirler (Yeşiltepe ve Çelik, 2014; Keyes ve Ryff, 2002). Bu sonuçlar araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Sonuç olarak medeni durumun psikolojik iyi oluş arasında farklılık gösterebileceği düşünülebilir.

Araştırmada anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş değişmediği tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu lisans ve üstü olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin en yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak değişmediği gözlenmiştir. Smith ve Werner (2001) boylamsal çalışma sonuçlarında düşük eğitilmiş ebeveynlerin bir risk faktörü olarak bulmuşlardır. Prince-Embury (2009) tarafından 9-14 yaşındaki çocukların ailelerinin eğitim durumunun psikolojik iyi oluş düzeyi ile karşılaştırıldığı bir çalışmada, eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarını daha iyi yönlendirdiği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bireyler olarak yetiştirdiği belirtilmektedir. Condly (2006) yaptığı çalışmada anne eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuçlar araştırma bulgularının aksini desteklemektedir. Anne eğitim durumu psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında değişkenlik gösterebilir.

Katılımcıların baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Erdem (2017), okul öncesi eğitimi alan çocukların yılmazlık özelliklerini incelemiştir. Baba eğitim durumları yükseldikçe çocukların yılmazlık düzeyleri de arttığı belirtilmiştir. Ak (2016) lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. Demografik değişkenlerden baba eğitim düzeyine göre baba eğitim düzeyi lise ve üzeri olanların puanları ilköğretim ve altı olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Topbay (2016) yapmış olduğu çalışmada demografik değişkenlerden babanın eğitim durumunun psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık göstermediği belirtilmiştir. Toprak (2014) ergenlerle yaptığı çalışmada babaların eğitim durumu ile mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmaya alınan üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi sürecinin aile ilişkilerine etkisine göre psikolojik iyi oluşları arasında fark olduğu ve bu süreçte aileleri ile olan ilişkilerinin olumlu etkilendiğinin ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Emirci (2021) yapmış olduğu çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde aile ilişkileri olumlu etkilenenlerde psikolojik iyi oluşun daha iyi olduğunu saptamıştır. Bu bulguyu kanıtlayan bir başka çalışmada da katılımcıların Covid-19 pandemisinde aile ilişkilerinin iyileşmesi halinde psikolojik iyi oluşlarının da artacağı ifade edilmiştir (Pieh vd.,2020)

Covid-19 pandemisinin ruh halini etkileme durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, covid-19 pandemisinden ruh hali etkilenmeyen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir (Hefner ve Eisenberg, 2009; Riahi, 2011). Araştırma sonuçlarındaki bu benzerlik ile psikolojik iyi oluş ile ruh halinin birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş ile kök aile ilişki düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiş ve kök aile ilişkilerinin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça kök aile ilişki düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Akdağ 2014 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların kök

aile ilişkileri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ancak zayıf kuvvette korelasyonların olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Kıray (2018) tarafından yapılan çalışmada anne ve babaları demokrat olan ve aile desteği yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, bu bulgunun daha önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür (Furnham ve Cheng, 2000b; Wang ve CastanedaSound, 2008; Jemta vd., 2009; Neff, 2011; Işıklar, 2012).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ve orta kuvvette ilişkilerin olduğu, katılımcıların yılmazlık düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını artırıcı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kurt (2013) tarafından yapılan çalışmada yılmazlığın psikolojik belirtiler üzerinde pozitif yönlü yordayıcılığının bulunduğunu saptadığı görülmüştür. Phillippe ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada yılmazlığın depresyon, anksiyete ve stres üzerinde negatif yönlü yordayıcı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada benliğin farklılaşması ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu ve benliğin farklılaşmasının psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgunun benzeri olacak şekilde Polat (2014) tarafından yapılan çalışmada da benliğin farklılaşması ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon saptanmış ve benliğin farklılaşmasının psikolojik iyi oluşunu pozitif yönlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Hooper ve Doehler tarafından 2011 yılında gerçekleştirilen çalışmada benliğin farklılaşmasının psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü olarak yordadığı ifade edilmiştir. Benzer olarak Murdock ve Marszalek (2014) tarafından yapılan bir çalışmada benliğin ayrımlaşmasının stres ve psikolojik sıkıntılar üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu kanıtlanmıştır.

Araştırmanın önemli bulgusunda öz yeterlilik ile iç kontrol odağı ve aile ve sosyal ağlar düzeyleri arasında orta düzeyde; başa çıkma ve uyum ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında güçlü düzeyde; yılmazlık düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerde öz yeterlilik düzeyleri arttıkça iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, başa çıkma ve uyum, yılmazlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Gürkan (2014) literatürde yılmazlık ve psikolojik iyi oluş ilişkili olduğunu belirtirken, Çelik (2013) yılmazlığın iyimser olmak, hayata bağlanmak ve olumlu ifade etmekle ilişkili

olduğunu bulmuştur. Yiğit'e (2013) göre psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin sosyal problem çözme becerileri de yüksek olduğuna, benzer şekilde Bajaj ve Pande (2016), Satıcı (2016), Tomy'n ve Weinberg (2016) tarafından yapılan araştırmada yılmazlık ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

- Psikolojik iyi oluş ölçeğinin en düşük puanı 8 en yüksek puanı 56 ‘dır. Alınan puan ortalaması $37,18 \pm 10,29$ ‘ dur
- Cinsiyet durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksektir.
- Yaşlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. 21-23 yaş grubunun psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.
- Medeni durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.
- Doğum sırasına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.
- Anne eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.
- Baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.
- İkamet şekline göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. Yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri aile ve evde /yurtta yaşayan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri düşüktür.
- Daha önce psikoloji / psikiatri desteği alma durumuna göre değiştiği bulunmuştur. Psikolojik /psikiatri desteği alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri psikolojik /psikiatri desteği almayan öğrencilerin Psikolojik iyi oluş düzeylerine göre daha düşüktür.
- Katılımcıların Covid-19 pandemisinin ruh halini etkileme durumuna göre bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Covid-19 pandemisinden ruh halini olumlu etkilediğini ifade edenlerin ruh halini değişmeyenlere göre daha yüksektir.
- Aile ilişkilerine etkisine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değiştiği bulunmuştur. Aile ile ilişkisini olumsuz etki ettiğini ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri düşüktür.

- Kök aile İlişkileri Envanterine göre puan durumu öğrencilerin anne ile ilişkilerden $\bar{x}=5,07\pm1,51$ puan aldığı bulunmuştur. Baba ile ilişkilerden $\bar{x}=4,23\pm1,86$ puan aldığı bulunmuştur. Aile ortamından $\bar{x}=4,92\pm1,49$ puan almıştır. Üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanterinden $\bar{x}=14,22\pm3,84$ puan almıştır.
- Psikolojik İyi oluş Ölçeği ve Kök aile ilişkileri Envanteri genel puanları ve anne ile ilişkilerden baba ile ilişkilerden ve aile ortamındaki aldıkları puan arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur.. Kök aile ilişkileri genel puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.
- Yetişkin Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarına göre öz yeterlikten $\bar{x}=25,81\pm6,51$ puan alınmıştır. İç kontrol odağından $\bar{x}=8,11\pm2,69$ puan alınmıştır, aile ve Sosyal Ağlardan $\bar{x}=10,31\pm3,04$ puan alınmıştır Azimden $\bar{x}=11,18\pm4,08$ puan alınmıştır. Başa Cıkma ve Uyumdan $\bar{x}=9,16\pm2,94$ puan alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanı $\bar{x}=64,58\pm13,65$ olarak bulunmuştur.
- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanları öz yeterlilik , iç kontrol odağı aile ve sosyal ağlar, azim , başa çıkma ve uyum alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği genel puanları öz yeterlilik , iç kontrol odağı aile ve sosyal ağlar, azim , başa çıkma ve uyum alt boyutları puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.
- Benliğin Farklılaşması Ölçeğine göre alt boyutlarından duygusal tepkisellikten $\bar{x}=17,99\pm4,90$ puanı alınmıştır. Ben pozisyonunda $\bar{x}=18,40\pm4,33$ puan alınmıştır. Duygusal kopmadan $\bar{x}=19,44\pm4,63$ puan alınmıştır. Başkalarına bağımlılıktan $\bar{x}=19,06\pm4,80$ puan alınmıştır. Benliğin Farklılaşması Ölçeğinden $\bar{x}=74,90\pm14,86$ puan alınmıştır.
- Psikolojik iyi Oluş Ölçeği ile Benliğin Farklılaşması ölçeği genel puanları duygusal tepkisellik , ben pozisyonu , duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Psikolojik İyi oluş ölçeği puanları arttıkça Benliğin farklılaşması ölçeği genel puanları ve duygusal tepkisellik , ben pozisyonu duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık puanları da artmaktadır.

- Üniversite Öğrencilerinin Kök aile ilişki Envanteri puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını anlamlı ve pozitif olarak etkilemektedir. Benliğin Farklılaşması Ölçeğinden alınan puanların Psikolojik İyi oluş Ölçeği puanlarını anlamlı ve pozitif olarak etkilemektedir. Benliğin Farklılaşması Ve Yetişkinlik Yılmazlık Ölçeği dahil olduğunda üniversite öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını yordamaya devam etmektedir. Üniversite Öğrencilerinin Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Benliğin Farklılaşması ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının aracı rolünde olmadığı bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde çalışılmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak amacıyla daha geniş örneklemeler üzerinde çalışılması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, yılmazlık, kök aile ilişkiler ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelemek için boylamsal araştırmalar yapılması önerilebilir.

Klinisyenlere psikolojik iyi oluş, yılmazlık, kök aile ve benlik ayrımlaşması ile çalışmaları esnasında bu çalışmanın bulgularından yararlanabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı göz önünde bulundurularak yılmazlık ve kök aile ilişkisi ve psikolojik iyi oluş bilincini arttırmak adına konferanslar, seminerler, kamu spotları ve her türlü basılı ya da digital ortamda bilgilendirici kaynakların hazırlanması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin yılmazlık, kök aile ilişkisi ve psikoloji iyi oluş düzeylerinin artırılması adına öğrenim süreçlerindeki zorlukların iyileştirilmesi ve gerekli sosyal olanakların sağlanması adına ilgili kurumlar tarafından gerekli çalışmaların yapılması önerilebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Bu araştırmada covid-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh halini etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda üniversite öğrencileri üzerinde yılmazlık, kök aile ilişkisi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırıcı çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırmada yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik farklılaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönlü ilişkiler yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik farklılaşmasının geliştirilmesi ile psikolojik iyi oluş düzeylerini arttıracak olduğunu düşündürmektedir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş bilincini arttırmak adına uzman kişiler tarafından üniversite öğrencilerine psikoeğitim programları ve seminerleri düzenlenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, F. (2018). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well – Being: A Study of Validity and Reliability, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8: 741 – 750.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56 (4), 1031-1042.
- Amato, P. R. ve Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Amato, P. R. ve Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: divorce and child wellbeing across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191-206.
- Amato, P. R. ve Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921.
- Amato, P. R., Spencer Loomis, L. ve Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915.
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi ve Ebeveynler ile Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel eğitim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Eğitim Bilim Dalı, Denizli.
- Ateş, M. (2018). *Covid-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek,*

Duygusal Düzenleme Ve Empati Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

- Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Barahmand, U. (2010). Self differentiation in women with and without mental disorders. *Procedia Journal of Social and Behavioral Sciences*, 5, 559-562.
- Bartle-Haring, S. ve Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal of Family Therapy*, 32(5), 419–435.
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H. ve Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17(6), 568-585.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli aileden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. G. Can)
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E. ve Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Birsel, M. (2010). Esenlik. Güler İslamoğlu (Ed.), Kurumlarda iyilik de var içinde (s. 91- 110). İstanbul: *Nobel Yayınları*.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Boszormenyi-Nagy, I. ve Ulrich, D. N. (1981). Contextual family therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy: Volume 1* (pp. 159-186). Bristol: Brunner/Mazel.
- Bowen, M.(1978). Family therapy in clinical practice. New York: J. Aronson.
- Bowlby, J. (2012). Güvenli bir dayanak ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi. (Çev. Güneri, S.). İstanbul: *Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları*. (Özgün çalışma 1998).
- Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well- Being. Chicago: *Aldine Publishing Company*.

- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S. ve Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective wellbeing among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75.
- Bromand, Z., Temur-Erman, S., Yesil, R., Heredia Montesinos, A., Aichberger, M. C., Kleiber, D., Schouler-Ocak, M., Heinz, A., Kastrup, M. C. ve Rapp, M. A. (2012). Mental health of Turkish women in Germany: Resilience and risk factors. *European Psychiatry*, 27(2), 17-21.
- Brooks, J. E. (1994). Children at Risk Fostering Resilience and Hope. *American Journal of Orthopsychiatry*. 64 (4), 545-553.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J. ve Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544.
- Carbonell, D., Reinherz H., Giaconia R., Stashwick C., Paradis A. ve Beardslee W. (2002). Adolescent Protective Factors Promoting Resilience in Young Adults at Risk for Depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 5.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Choi, S. W. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in children, a review of literature with implications for Education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Çev. Ergene, T.). Ankara: *Mentis Yayınları*. (Özgün çalışma 2005).

- Crocetti, E. ve Meeus, W. (2014). “Family comes first!” Relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1463-1473.
- Çankır, B. ve Yener, S. (2017). İş’te Pozitif Psikoloji. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal Of Educational Research*. 5 (4), ss.70-82.
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Daher, M. (2012). Cultural beliefs and values in cancer patients. *Annals of Oncology*, 23(Supplement 3), iii66-iii69.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience In University Entrance Examination Applicants: The Role Of Learned Resourcefulness, Percieved Social Support and Gender*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demir, M. (2008). Sweethearth, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Demiray, G. (2019). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 4. *ELMIS Uluslararası Özel Eğitim Kongresinde sunulmuş bildiri*. Girne, Kıbrıs
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deshields T L, Heiland M F, Kracen A C ve Dua P. (2015). Resilience in adults with cancer: development of a conceptual model. *Psycho-oncology*, (25)1: 11-18.
- Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi Fakültelerinde Eğitim Gören Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ve Etkileyen Etmenler*. Yayımlanmamış Tıp Uzmanlık Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.4

- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M. ve Barber, C. E. (2015). Differentiation of self-inventory—short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37(2), 101-112.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). *Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19* [Basın Bülteni].
- Elieson, M.V., & Rubin, L.J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family Therapy*, 28(3), 125-142.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Erdem, E. (2017). *Okul öncesi eğitime devam eden 4-5 yaşındaki çocukların yılmazlık özellikleri ve yılmazlığı destekleyici faktörlerin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi.
- Falcke, D., Wagner, A. ve Mosmann, C. P. (2008). The relationship between family of origin marital adjustment for couples in Brazil. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(2), 170-186.
- Fiona, M. (2011). Resilience Concept Factors and Models for Practice. Briefing Prepared for the Scottish Child Care and Protection Network (SCCPN). Brigid Daniel, *Professor of Social Work*, University of Stirling.
- Framo, J. L. (1981). The integration of marital therapy with sessions with family of origin. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy*: Volume 1 (pp. 133-158). Bristol: Brunner/Mazel.
- Furnham, A. ve Cheng, H. (2000b). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 463-470.
- Furnham, A., ve Cheng, H. (2000a). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
- Gardner, B. C., Busby, D. M., Burr, B. K. ve Lyon, S. E. (2011). Getting to the root of relationship attributions: Family-of-origin perspectives on self and partner views. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 33, 253-272.

- Gardner, B.C., Busby, D.M. ve Brimhall, A.S. (2007). Putting emotional reactivity in its place? Exploring family of origin influences on emotional reactivity, conflict, and satisfaction in premarital couples. *Contemporary of Family Therapy*, 29, 113–127.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 2621–2638.
- Gladding, S. T. (2012). Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları. (Çev. Ed. Keklik, İ. & Yıldırım, İ.). Ankara: *PDR Yayınları*.
- Gover, A. R., Kaukinen, C. ve Fox, K. A. (2008). The relationship between violence in the family of origin and dating violence among college students. *Journal of Interpersonal Violence*, 23 (12), 1667-1693.
- Göçmen, B.S. (2018). *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Gökmen, D. (2009). Kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyile yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. H. N.Çelen)
- Greene, R. R. ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. Resiliency: *An integrated approach to practice, policy, and research*.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the Family: The Self Determination Theory Perspective. (Editor J. E. Grusec & L. Kuczynski), *Parenting and Children's Internalization of Values: A Handbook of Contemporary Theory*, NJ: John Wiley & Sons Inc., 135-161.
- Guan, S. S. A. ve Fuligni, A. J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299.
- Gültekin, Z. (2010). Bağlanma ve aile işlevleri açısından anne-baba-çocuk ilişkileri. İçinde, T. Solmuş (Ed.), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (ss.123-141). İstanbul: *Sistem Yayıncılık*.

- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürgen, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Gürgen, U. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik hâlinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Education Sciences, 9(1), 19-35.
- Haidt, J. ve Keyes, C. L. (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. *American Psychological Association*.
- Hefner, J. ve Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491– 499.
- Henderson, N. ve Milstein, M.M. (1996). Resiliency in Schools. Making it Happen for Students and Educators, *Corwin Press, Inc., A Sage Publication Company* Thousand Oaks, California.
- Holman, T. B. ve Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3-19.
- Hooper, L.M. ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counseling Psychology Quarterly*, 24(1), 71-82.
- Hosseinzadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 113, 84-90.
- Hunter, A.J. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Ingledew, D.K., Markland, D. ve Sheppard, K.E. (2004). Personality and selfDetermination of Exercise Behavior. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921–1932.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). *Benliğin ayrışması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, 24-26 Nisan, 2014.

- Işıklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students gaining identity against role during conflict periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39 (1), 41-50.
- İzçınar, T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Jemta, L., Fugl-Meyer, K. S., Öberg, K. ve Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica*, 98, 567-572.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P. ve Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251–261.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P. ve Johnson, P. (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Kaner, S. (2010). *Özel gereksinimli olan ve olmayan öğrencilerin öğretmenlerinin öz-yetkinlik inançları*.
- Kaplan M. ve Göker, H. (2020). Psikolojik Sermayenin İş Erteleme Üzerindeki Etkisi: Psikolojik İyi Oluşun Düzenleyici Rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 273–289.
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karaırmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri. 31. Baskı. Ankara: Nobel.
- Kemer, G. ve Atik, K. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kıray, P. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları, Algılanan Sosyal Destek Ve Algılanan Anne Baba Tutumunun Psikolojik Sağlık İle Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Kıray, P. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyum Ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, İ. ve Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal*, 15(3), 224-233.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and Resilience in Childhood. M. Fraser (Ed.). Risk and Resilience in Childhood İçinde (10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Knoster, K., Howard, H. A., Goodboy, A. K., ve Dillow, M. R. (2020). Spousal interference and relational turbulence during the COVID-19 pandemic, *Communication Research Reports*.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L. ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional supportas predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34, 495-515.
- Kumbasar, A. (2016). *İşitme Engelli ve Engelli Olmayan Çocuklara Sahip Ailelerde Sosyal Destek Algısı, Yılmazlık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Kurt N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ş. Terzi).
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Mert A. Ve Kahraman, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması, özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 336-369.
- Mert, A. ve Topal, T. (2018). Benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Opus-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.
- Miller, R. B., Anderson, S. ve Keals, D. K. (2004). Is Bowen Theory Valid? A Review of Basic Research. *Journal of marital and family therapy*, 30(4), 453-466.
- Mullin, W. J. ve Arce, M. (2008). Resilience of Families Living in Poverty. *Journal of family social work*; 11(4): 224-240
- Murdock, N. L. (2012). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. (Çev. Ed. Akkoyun, F.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murdock, N. L. ve Gore, P. A. (2004). Stress, Coping, and Differentiation of Self: A Test of Bowen Theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319- 335.
- Murdock, N.L. ve Gore, P.A. (2004). Stress, coping and differentiation of self: a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 26, 319- 335.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Olson, C.A., Bond, L. ve Burns, J.M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *J Adolesce*, 26(1).
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *1. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumunda sunulan bildiri*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (4): 46-58.
- Özenç, S.N. ve Gürkan, U. (2019, Nisan). Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin

incelenmesi. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.

Özgüven, İ. E. (2001). Ailede iletişim ve yaşam. Ankara: *PDREM Yayınları*.

Palta, A. ve Ay, A. (2019). *Öğretmen adaylarının değişiklik huy kalıbını kullanma ve yılmazlık düzeyleri*.

Patterson, J. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.

Peleg, O., & Rahal, A. (2012) Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 719-727.

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and psychological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.

Philippe, F. L., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G. (2011). Ego-Resiliency as a Mediator Between Childhood Trauma and Psychological Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583-598.

Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., Probst, T, (2020), Relationship Quality and Mental Health During Covid-19 Lockdown, PLoS ONE, 15(9),e0238906, doi: 10.1371/journal. pone.0238906

Prince-Embury, S. (2009). The Resiliency Scales for Children and Adolescents as related to parent education level and race/ethnicity in children. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(2), 167–182.

Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C.R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841– 1848.

Reis, S.M., Colbert, R.D. ve Hebert, T.H. (2005). Understanding resilience in diverse, talented students in an urban high school. *Roeper Review*, 27(2), 110-120.

Riahi M E, Aliverdina A, Pourhossein Z. (2011), Relationship between Social Support and Mental Health. *refahj*. 10 (39), 85-121.

Rigby, C. S., Deci, E. L., Patrick, B. C. ve Ryan, R. M. (1992). Beyond the IntrinsicExtrinsic Dichotomy: Self-determination in Motivation and Learning. *Motivation and Emotion*, 16(3), 165-185.

- Rirkin, M. ve Hoopman, M. (1991). Moving beyond Risk to Resiliency. Minneapolis, MN: *Minneapolis Public School*.
- Rovers, M., Des Roches, L., Hunter, P. E. ve Taylor, B. (2000). A family of origin workshop: Process and evaluation. *The Family Journal*, 8 (4), 368-375.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Ryan, L. ve Caltabiano, M. (2009). Development of a new resilience scale: The resilience inmidlife scale. *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.). Annual review of psychology, 52, 141-166. Palo Alto, CA: *Annual Reviews*, Inc.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., Huta, V. ve Deci, E.L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *J Happiness Stud.*, 9(1), 139–170.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know Theyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-14.
- Ryff, C.D. (1989). Happines is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Well-being in Adult Life. *Journal of Psychological Science*, 4(4), 99- 104.
- Sabatelli, R. M. ve Bartle-Haring, S. (2003). Family of origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169.
- Salleh, A.B. ve Mustaffa, C. S. B. (2016). Examining the Differences of Gender on Psychological Well-being. *Journal of International Review of Management and Marketing*, 6(88), 82-87
- Santrock, J. W. (2014). Yaşam boyu gelişim (13. Basım). G. Yüksel (Çev. Edit.). Ankara: *Nobel Yayıncılık*.

- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Sheets Jr, R. L. ve Mohr, J. J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 152.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, adjustment, problem solving, and ethnic belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 319–328.
- Skowron, E., Stanley, K. ve Shapiro, M., (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Skuja, K. ve Halford, W. K. (2004). Repeating the errors of our parents? Parental violence in men's family of origin and conflict management in dating couples. *Journal of Interpersonal Violence*, 19 (6), 623-638.
- Smith, R. S. ve Werner, E. E. (2001). Journeys from childhood to midlife. Ithaca, NY: *Cornell University Press*.
- Sümer, N. ve Anafarta-Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *EJournal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-4449.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Hardison, C. B. ve Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3): 374– 384.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thompkins, S. M. ve Schwartz, R. C. (2009). Enchancing Resilience In Youth at Risk. *Implications For Psychotherapists*.
- Tomyn, A. J. ve Weinberg, M. K. (2018). Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68-76.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topham, G. L., Larson, J. H. ve Holman, T. B. (2005). Family of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101-121.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Truffino, J. C (2010). Resilience: An Approach to the Concept. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 3(4), 145–151. doi:10.1016/j.rpsm.2010.09.003
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35.
- Tusaie, K., Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8.
- Tuzgöl- Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (2) 22. 132-143.
- Tuzgöl, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23 (3): 103–109.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2019).

- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülker, G. (2011). *Evlilik çatışmasının sıklık ve yaygınlığının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience* (2 nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Wang, C. D. C. ve Castaneda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.
- Wei, M., Vogel, D.L., Ku, T.Y. ve Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cut off. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Williams, S.L. ve Mickelson, K.D. (2004). The nexus of domestic violence and poverty. *Violence Against Women*, 10, 283-293.
- Yalım, E. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender*. Doctoral Disertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Yeşiltepe, S. S. ve Çelik, M. (2014). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. İlköğretim Online, 13(3), 992-1013.
- Yiğit, R. (2013). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İlköğretim Online, 12(2), 550-560.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Al-Sadat Fatehezade, M., Ahmadi, S.A., & Beshlideh, K. (2004). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality "Fitting Bowen's Theory". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14.

Zeybek, S.U. (2019). Öğretmen adaylarının evlilik beklentilerinin yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve pozitif fonksiyonel tutumlar. 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, İstanbul.

Ekler

Ek-1 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi olan Erva Ceylan Alagöz tarafından yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir.

6698 sayılı kişisel verilerin korunması kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca gerekli tüm tedbirler alınacak ve verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Sizden sorulan sorulara içtenlikle cevap vermenizi ve size en uygun gelen seçeneğe işaretleme yapmanız beklenmektedir. Çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, öneriniz veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Erva Ceylan Alagöz ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya, bilime sağlayacağınız katkılarınızdan ve sabrınızdan dolayı teşekkür ederim.

Erva Ceylan ALAGÖZ

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Bölümü

İletişim: 0533 844 15 26

erva.ceylan10@gmail.com

Ek-2 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı ,

Yakın Dogu üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez çalışması doğrultusunda gerçekleştirilen bir çalışma olan bu araştırmada ‘ psikolojik iyi oluşun yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benlik ayırmlaşması ile ilişkisi (Covid-19 sürecinde) ‘nin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamak veya çalışmayı kabul ettikten sonra çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız size sunulan soruları lütfen samimi ve içtenlikle ve doğru olarak yanıtlayınız. Size sunulan anket sorularının doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Açıklamaları ve anketleri dikkatli bir şekilde okumanız bu çalışma açısından çok önemlidir. Çalışma tamamen online bir çalışmadır. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulacak ve yalnızca tarafımca bilinecektir ve muhafaza edilecektir.

Araştırma ile ilgili sorularınızı aşağıdaki e posta adresini kullanarak tarafıma yönlendirebilirsiniz.

Saygılarımla

Erva Ceylan Alagöz

erva.ceylan10@hotmail.com

Ek-3 SOSYO-DEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:** 1.() Kadın 2.()Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **Medeni Durumunuz:** 1.() Bekar 2.()Evli
4. **Kardeş sayınız (siz hariç):**

Ek-4 Kök Aileyle İlişkiler Envanteri

Sayın Katılımcı,

Kök aile, çocukluk yıllarında zamanınızın çoğunu ya da tümünü birlikte geçirdiğiniz kişilerin oluşturduğu aileyi ifade eder. Bu ölçek çocukluğunuzda içinde yaşadığınız ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir, bunları okuduktan sonra, ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, olabildiğince samimi cevap vermenizdir.

7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz.	Anne		Baba	
	Evet Hayır		Evet Hayır	
İfadeler				
1. Sevgisini genellikle sarılarak göstermiştir.	()	()	()	()
2. Birlikte eğlenceli zamanlar geçirmiştir.	()	()	()	()
3. Bana karşı davranışlarında tutarlı olmuştur.	()	()	()	()

Ek-5 PİÖÖ

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

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Biraz katılmıyorum Kararsızım
Biraz katılıyorum Katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim

Ek-6 YILMAZLIK ÖLÇEĞİ-(YETİŞKİN FORMU)

		0 Kesinlikle katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Kararsızım	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
1	Yoluma ne çıkarsa üstesinden gelirim					
2	Amaçlarıma ulaşırim					
3	Hayatımın bir anlamı var					

Ek-7 Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF)

YÖNERGE: Aşağıda başkalarıyla olan ilişkileriniz ile kendinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi içeren çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve genel olarak size ne kadar uygun olduğunu 1 (beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (beni oldukça yansıtıyor) arasında derecelendiriniz. Eğer bir maddenin sizinle ilgili olmadığını düşünürseniz (ör., evli değilseniz, bir ilişkiniz yoksa, ebeveynlerinizden biri ya da ikisini kaybettiyseniz vb.), böyle bir durumda duygu ve düşüncelerinizin ne olabileceğine ilişkin en iyi tahmininizi işaretleyiniz. Tüm ifadeleri mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde işaretlediğinizden emin olunuz.

- 1.Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım.
- 2.Önemli bir iş veya göreve başlarken başkalarının beni cesaretlendirmesine genellikle ihtiyaç duyarım.
- 3.Hayatımda her ne olursa olsun, gerçekte kim olduğumu asla unutmayacağımı biliyorum.

Ölçek İzinleri



Erva Ceylan Alagöz 18 Şub

Alıcılar: yusuf.sarikaya ✓



Merhabalar ben Yakın Doğu Üniveristesi Yüksek Lisans Bölümü 20192837 numaralı öğrencisi Erva Ceylan Alagöz.

"Covid 19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yılmazlık ve psikolojik iyi oluşlarına kök aile ilişkileri ve benlik ayrımlaşmasının etkisi" üzerine bir tez çalışması üzerinde ilerlemekteyim ve size ait olan BENLİK AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ KISA FORMU kullanmak istiyorum ve sizden izin talep etmekteyim. Sizin içinde uygun olursa ölçeği de gönderirseniz sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim.



yusuf.sarikaya@gop.ed... 19 Şub

Alıcılar: ben ✓



Merhabalar,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Size ölçek orijinal formunu, puanlama anahtarını ve ölçeğin yayınlandığı makaleyi gönderiyorum. Ölçekle ilgili bir sorunuz olursa yazmaktan çekinmeyin.

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Sarıkaya
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı

Merhabalar ben Yakın Doğu Üniveristesi Yüksek Lisans Bölümü 20192837 numaralı öğrencisi Erva Ceylan Alagöz.

“Covid 19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yılmazlık ve psikolojik iyi oluşlarına kök aile ilişkileri ve benlik ayrımlaşmasının etkisi” üzerine bir tez çalışması üzerinde ilerlemekteyim ve size ait olan KÖK AİLE İLİŞKİLER ENVANTERİNİ kullanmak için izin talep etmekteyim. Ayrıca anket ölçeğini de atarsanız çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim.



Hüdayar Cihan 16 Şub

Alicılar: ben ▾



Merhaba
İstemiş olduğunuz ölçeği ekte gönderiyorum. Ölçeğin geliştirilme süreçleri, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları doktora tezimde var. Başarılar dilerim

Doç. Dr. Hüdayar CIHAN
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Esenboğa Külliyesi Çubuk-ANKARA
Tel: 03129061457
[e-mail:hudayarcg@ybu.edu.tr](mailto:hudayarcg@ybu.edu.tr)



Erva Ceylan Alagöz 18 Şub

Alicılar: firdevssavi ▾



Merhabalar ben Yakın Doğu Üniveristesi Yüksek Lisans Bölümü 20192837 numaralı öğrencisi Erva Ceylan Alagöz.

"Covid 19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yılmazlık ve psikolojik iyi oluşlarına kök aile ilişkileri ve benlik ayırmışmasının etkisi" üzerine bir tez çalışması üzerinde ilerlemekteyim ve size ait olan YETİŞKİN YILMAZLIK ÖLÇEĞİ kullanmak istiyorum ve sizden izin talep etmekteyim. Sizin içinde uygun olursa ölçeği de gönderirseniz sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim.



firdevs savi 19 Şub

Alicılar: ben ▾



Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. F SAVİ ÇAKAR

From: Erva Ceylan Alagöz

<erva.ceylan10@gmail.com>

Sent: Thursday, February 18, 2021 1:48 AM

To: firdevssavi@hotmail.com

<firdevssavi@hotmail.com>

Subject: Yüksek Lisans Tez çalışması

Özgeçmiş

Erva Ceylan ALAGÖZ 10 Eylül 1997 tarihinde Gaziantep/Nizip ‘ de doğmuştur. İlköğretim Cumhuriyet İlköğretim Okulunda ve ortaöğretim eğitimimi İslim Marufoğlu İlköğretiminde sonra lise eğitimimi ise Yahya Altınbaş Lisesi’nde tamamlamıştır. 2015 yılında Kıbrıs İlim Üniversitesi PDR bölümüne başladı, 2019 yılında lisans eğitimimi tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Yüksek lisans eğitim dönemi süresince staj programını KKTC Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesinde başarı belgesi ile tamamlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

Erva Ceylan

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 13	% 6	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr	%2
	İnternet Kaynağı	
2	acikbilim.yok.gov.tr	%2
	İnternet Kaynağı	
3	dergipark.org.tr	%1
	İnternet Kaynağı	
4	dspace.ankara.edu.tr	%1
	İnternet Kaynağı	
5	acikerisim.fsm.edu.tr	%1
	İnternet Kaynağı	
6	abs.mehmetakif.edu.tr	%1
	İnternet Kaynağı	
7	acikerisim.fsm.edu.tr:8080	%1
	İnternet Kaynağı	
8	dergipark.ulakbim.gov.tr	%1
	İnternet Kaynağı	
9	toad.halileksi.net	%1
	İnternet Kaynağı	

Etik Kurul Onayı

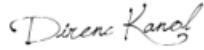


BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

31.05.2022

Sayın Erva Ceylan Alagöz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1257 proje numaralı ve "Covid 19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları Üzerinde Psikolojik Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benlik Ayrışmasının Etkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.