

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

SOSYAL İYİ OLMA İLE DUYGUSAL DIŞAVURUM
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇINAR KAYA

ARALIK 2013

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**SOSYAL İYİ OLMA İLE DUYGUSAL DIŞAVURUM
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇINAR KAYA

DANIŞMAN:

DOÇ. DR. AHMET AKIN

ARALIK 2013

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.


Çınar KAYA

‘Sosyal İyi Olma ile Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi’ başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Ahmet AKIN.....(İmza)



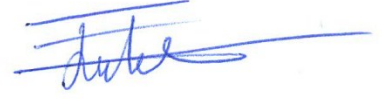
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı

Üye Yrd. Doç. Dr. Mehmet GARDAL.....(İmza)



Akademik Unvanı, Adı-Soyadı

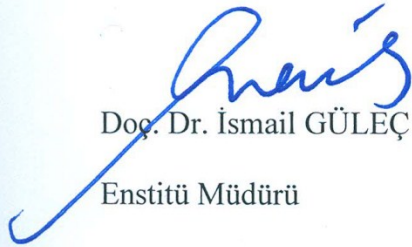
Üye Yrd. Doç. Dr. Belir Fatih MERAL.....(İmza)



Akademik Unvanı, Adı-Soyadı

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

11/11/2013



Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Psikoloji tarihinde, geçtiğimiz yüzyılın ortalarından beri insan işlevselliğinin olumlu yönlerine odaklanan, bu özellikleri ayrıntılı bir şekilde inceleyip geliştirilmesi için öneriler üreten çalışmaların sayısı ülkemizde ve dünyada giderek artmaktadır. Olumlu ve işlevsel özelliklerin incelenerek insanların genel mutluluk ve yaşam kalitelerini arttırmayı amaçlayan bu çalışmalarda bilim dünyasına kazandırılan kavramlardan biri olan sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi de bu kapsamda anlamlı bir çaba sayılabilir. Özellikle bireysel işlevselliğin topluma bakan yönünü ele alan sosyal iyi olma kavramı ile ilgili ülkemizdeki bilimsel yazında araştırmalara rastlanmamıştır. Bu yönüyle sosyal iyi olma düzeyini olumlu etkileyen etmenlerden birini ele alan bu tez çalışmasının önemli bir boşluğa küçük de olsa anlamlı bir katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

Bu yüksek lisans tezinin hazırlanmasında her aşamada yardım ve desteklerini hissettiren saygıdeğer hocam, Sayın Doç. Dr. Ahmet AKIN'a, tez verilerinin toplanması sürecinde yardım ve destekleriyle çalışmanın ilerlemesine katkı sağlayan, burada isimlerini tek tek sayamadığım bütün saygıdeğer öğretim görevlisi ve üyelerine ve tezin hazırlanması sürecinde oğlumuzun dünyaya gelmesinin yaklaştığı dönemde olmasına rağmen sevgisiyle ve desteğiyle hep yanımda olduğunu hissettiren ve tez metnini okuyarak dil ve anlatım ile ilgili önerilerde bulunan eşim Merve KAYA Hanımefendi'ye en derin teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

SOSYAL İYİ OLMA İLE DUYGUSAL DIŞAVURUM ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

KAYA, Çınar

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ahmet AKIN

Aralık, 2013. 121+ XVIII Sayfa.

Bu araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasındaki ilişki ve bu iki yapı açısından cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyi ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre farklılıklar olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu 2012-2013 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde çeşitli lisans programlarında öğrenim gören 119 erkek 233 kadın olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum ve alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu ilişkilerin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Kısmi Korelasyon, Basit Doğrusal Regresyon ve Çoklu Regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Sosyal iyi olma, duygusal dışavurum ve alt boyutları değişkenleri açısından, cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyleri ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre oluşan gruplar arasındaki farklılıklar ise ikili gruplarda *t* testi; ikiden fazla olan gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığını bulmak için Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Bunların dışında değişkenleri betimleyen ortalama, standart sapma, yüzdeler gibi değerler hesaplanmıştır.

Duygusal dışavurum, olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti düzeylerini ölçmek amacıyla (Gross ve John, 1995) tarafından geliştirilen ve Akın (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 16 maddelik Berkeley

Duygusal Dışavurum Ölçeği (BDDÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal iyi olma düzeylerini ölçmek amacıyla (Keyes, 1998) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan 15 maddelik Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİOÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum yapılarının birbiriyle ilişkili oldukları ve duygusal dışavurum ve alt boyutları olan olumlu ve olumsuz duygusal dışavurum düzeylerinin sosyal iyi olmayı olumlu yönde yordadığı bulgulanmıştır. Dürtü şiddeti alt boyutu ise sosyal iyi olma düzeyini olumsuz yönde yordamaktadır. Olumlu duygusal dışavurum sosyal iyi olma üzerindeki varyansı en yüksek düzeyde açıklayan duygusal dışavurum boyutudur. Bu bulgulara göre, duyguların davranışlarla dışa yansıtılması olarak ele aldığımız duygusal dışavurumun, bireysel sosyal işlevselliğin genel bir göstergesi olarak kabul edebilecek bir yapı olan sosyal iyi olma üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Araştırmada sosyal iyi olma açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Duygusal dışavurum açısından kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeylere sahip oldukları bulgusu bu çalışmada da tekrarlanmıştır. Akademik başarı düzeyleri açısından iki yapıya ilişkin düzeylerde anlamlı farklılaşmalar bulgulanmıştır. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan katılımcıların sosyal iyi olma düzeyleri, başarı düzeyleri düşük olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan katılımcıların duygusal dışavurum düzeyleri, orta başarı düzeyinde olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Farklı algılanan anne baba tutumları bildiren katılımcılar arasında sosyal iyi olma düzeyi açısından farklılaşma olmamasına rağmen duygusal dışavurum düzeyi açısından farklılaşmalar olduğu ve demokratik algılanan anne baba tutumuna sahip grubun en yüksek düzeylere sahip oldukları, ilgisiz ve baskıcı/otoriter tutum belirten katılımcıların ise görece düşük düzeylerde oldukları bulgulanmıştır. Algılanan gelir düzeyi grupları arasında sosyal iyi olma açısından farklılaşma olmamasına rağmen duygusal dışavurum açısından yüksek gelir grubundaki katılımcıların puanlarının düşük gelir grubundaki bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular kavramlarla ilgili alan yazın kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal İyi Olma, Duygusal Dışavurum, Demografik Değişkenler.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL WELLBEING AND EMOTIONAL EXPRESSIVITY WITH REFERENCE TO VARIOUS VARIABLES

KAYA, Çınar

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences, Department of Educational
Sciences, Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet AKIN

December, 2013. 121+ XVIII Pages.

The present study aims to investigate the relationship between social wellbeing and emotional expressivity and to investigate whether there are differences on the levels of two constructs in terms gender, academic achievement level, the perceived level of income and perceived parental attitudes.

Study group consists of 352 university students (233 females, 119 males) studying in various undergraduate programs in Sakarya University, Faculty of Education in the Spring Term of 2013.

In this study, relationships between the variables of social wellbeing, emotional expressivity and the sub-dimensions of positive expressivity, negative expressivity and impulse strength were investigated. Pearson Product Moment Correlation, Partial Correlation, Simple Linear Regression and Multiple regression methods were used in order to examine these relationships. The differences on the levels of social wellbeing and emotional expressivity in terms gender, academic achievement level, the perceived level of income and perceived parental attitudes variables was examined with the statistical procedures of independent samples t-test (for variables having two groups) and One-Way Analysis of Variance (ANOVA; for variables having more than two groups) were utilized. Tukey's Multiple Comparison Test was employed in order to find which pair of groups statistically significant differences after the results of ANOVA. In addition, descriptive statistics such as mean, standard deviation and percentile values were calculated.

Berkeley Expressivity Questionnaire (16 items), which was developed by Gross and John (1995), and was adapted to Turkish by Akın (2011) was utilized to measure emotional expressivity and the sub-dimensions of positive expressivity, negative expressivity and impulse strength. Social Wellbeing Scale (15 items), which was developed by Keyes (1998), was adapted to Turkish by Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam and Ocakçı (2013) was employed in order to assess the levels of social wellbeing.

As results of the study, social wellbeing and emotional expressivity scores were correlating significantly and the sub-dimensions of emotional expressivity, positive and negative expressivity and the overall emotional expressivity levels were predicting social wellbeing positively. Impulse strength predicted social wellbeing in the negative direction. Positive expressivity had the highest percentage of explained variance in social wellbeing. According to these results, it can be argued that emotional expressivity which can be defined as the behavioral manifestation of emotions, has a positive interaction with social wellbeing which can be regarded as a general index of individual social functioning.

There were no gender differences on social wellbeing, whereas the well-documented gender difference on emotional expressivity, as females having higher levels than males was replicated. Differences were found in terms of academic achievement level groups in both constructs. Participants with high levels of academic achievement levels had significantly higher levels of social wellbeing compared to those with low levels of academic achievement. Participants with high levels of academic achievement levels had significantly higher levels of emotional expressivity compared to those with medium levels of academic achievement. No differences were found in levels of social wellbeing, with respect to perceived parental attitudes; whereas there were differences in levels of emotional expressivity; with the group reporting democratic perceived parental attitudes having higher levels compared to the other groups, and the groups reporting authoritarian and neglectful attitudes had significantly lower levels. There were no differences in levels of social wellbeing in terms of perceived level of income groups; whereas there were differences in terms of emotional expressivity levels; with individuals having higher perceived levels of income having higher levels. Results are discussed within the scope of the related literature.

Keywords: Social Wellbeing, Emotional Expressivity, Demographic Variables.

Asim'a...

İÇİNDEKİLER

Bildirim	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Önsöz	IV
Özet	V
Abstract	VIII
İçindekiler	XII
Şekiller Listesi	XV
Tablolar Listesi	XVI
Bölüm I: Giriş	1
1.1 Problem Cümlesi	3
1.2 Alt Problemler	4
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Tanımlar	7
Bölüm II: Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi Ve İlgili Araştırmalar	9
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	9
2.1.1 İyi Olma Kavramı	9
2.1.1.1 Pozitif Psikoloji	10
2.1.1.2 Hazcılık ve Psikolojik İşlevsellik	10
2.1.2 Öznel İyi Olma	12
2.1.3 Psikolojik İyi Olma	14
2.1.4 Sosyal İyi Olma	16
2.1.4.1 Keyes'in Sosyal İyi Olma Modeli	17
2.1.4.1.1 Toplumsal Bütünleşme	19
2.1.4.1.2 Toplumsal Kabul	19
2.1.4.1.3 Toplumsal Katkı	20
2.1.4.1.4 Toplumsal Gerçekleştirme	20
2.1.4.1.5 Toplumsal Uyum	21
2.1.5 Duygusal Dışavurum	23
2.1.5.1 Duygu Kavramı	23
2.1.5.2 Duygusal Dışavurum	25
2.1.5.3 Gross ve John'un Duygusal Dışavurum Modelleri	26
2.1.5.4 Duyguların Bastırılması	29
2.1.5.5 Duygusal Dışavurum ve Psikolojik Yardım	30
2.2 Kavramlarla İlgili Araştırmalar	32
2.2.1 Sosyal İyi Olma ile İlgili Araştırmalar	32

2.2.1.1 Sosyal İyi Olma ve Evlilik	35
2.2.1.2 Sosyal İyi Olma ve Sosyoekonomik Düzey	35
2.2.2 Duygusal Dışavurum ile İlgili Araştırmalar	36
2.2.2.1 Duygusal Dışavurum ve Cinsiyet	38
2.2.2.2 Duygusal Dışavurum ve Sağlık	40
2.2.2.3 Duygusal Dışavurum ve Kişilik Özellikleri	40
2.2.2.4 Duygusal Dışavurum ve Kültür	41
2.2.2.5 Duygusal Dışavurum ve Sosyal İşlevsellik	42
2.3 Alan Yazın Taramasının Sonucu	45
Bölüm III: Yöntem	48
3.1 Araştırma Modeli	48
3.2 Çalışma Grubu	48
3.3 Veri Toplama Araçları	50
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	50
3.3.2 Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (BDDÖ)	51
3.3.3 Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİOÖ)	53
3.4 Veri Toplama Süreci	55
3.5 Verilerin Analizi	55
Bölüm IV: Bulgular ve Yorum	57
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	57
4.2 Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Farklı Değişkenlere İlişkin Bulgular	62
4.3 Duygusal Dışavurum Düzeyi Açısından Farklı Değişkenlere İlişkin Bulgular ...	66
Bölüm V: Sonuç, Tartışma ve Öneriler	90
5.1 Sonuç ve Tartışma	90
5.1.1 Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum	90
5.1.2 Çeşitli Değişkenler Açısından Sosyal İyi Olma	92
5.1.2.1 Cinsiyet ve Sosyal İyi Olma	92
5.1.2.2 Akademik Başarı Düzeyleri ve Sosyal İyi Olma	93
5.1.2.3 Algılanan Anne Baba Tutumları ve Sosyal İyi Olma	94
5.1.2.4 Algılanan Gelir Düzeyi ve Sosyal İyi Olma	94
5.1.3 Çeşitli Değişkenler Açısından Duygusal Dışavurum	95
5.1.3.1 Cinsiyet ve Duygusal Dışavurum	95
5.1.3.2 Akademik Başarı Düzeyleri ve Duygusal Dışavurum	97
5.1.3.3 Algılanan Anne Baba Tutumları ve Duygusal Dışavurum	98
5.1.3.4 Algılanan Gelir Düzeyi ve Duygusal Dışavurum	100
5.2 Genel Sonuç ve Öneriler	100

5.2.1 Genel Sonuç	100
5.2.2 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	102
5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	102
Kaynakça.....	104
Ekler	117
Ek 1- Yönerge	117
Ek 2- Kişisel Bilgi Formu	118
Ek 3- Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği.....	119
Ek 4- Sosyal İyi Olma Ölçeği	120
Özgeçmiş.....	121

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gross ve John'un Duygusal Dışavurum Modeli.....	27
Şekil 2. Gross ve John'un Duygusal Düzenleme Modeli	28
Şekil 3. Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına İlişkin Saçılma Diyagramı	60
Şekil 4. Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma Düzeyleri.....	64
Şekil 5. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik.....	67
Şekil 6. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik.....	69
Şekil 7. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	71
Şekil 8. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Gelir Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik.....	73
Şekil 9. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	74
Şekil 10. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	77
Şekil 11. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	79
Şekil 12. Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencilerinin Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri.....	81
Şekil 13. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin.....	83
Şekil 14. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	85
Şekil 15. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik	88

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	49
Tablo 2. Araştırmada Farklılıkları İncelenen Değişkenlerin Dağılımları	50
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere ilişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Varyans Analizi Tablosu.....	58
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Regresyon Tablosu.....	59
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurumun Alt Boyutlarının Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Regresyon Tablosu	61
Tablo 7. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına ilişkin t Testi Tablosu	62
Tablo 8. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	63
Tablo 9. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	64
Tablo 10. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	65
Tablo 11. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına İlişkin t Testi Tablosu.....	66
Tablo 12. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	68
Tablo 13. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	70
Tablo 14. Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	72

Tablo 15. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Farklarına ilişkin t Testi Tablosu.....	73
Tablo 16. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	75
Tablo 17. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	76
Tablo 18. Olumlu Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	78
Tablo 19. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına ilişkin t Testi Tablosu	78
Tablo 20. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	80
Tablo 21. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	82
Tablo 22. Olumsuz Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	84
Tablo 23. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına ilişkin t Testi Tablosu	84
Tablo 24. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler	86
Tablo 25. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	87
Tablo 26. Dürtü Şiddeti Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler.....	89

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Çeşitli Değişkenlerde Oluşan Farklılaşmalar.....	102
---	-----

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günlük iletişimlerimizde sıklıkla birbirimize iyi olup olmadığımızı sorarız. “İyi olmak” ya da “iyi kalmak” toplumun her kesiminden insan için gerçekten önemli amaçlardır. Günlük bir konuşmada kullanılan “iyi” kelimesi bazen, insanların yaşamlarındaki bütün etkinlikleri ve yaşamın genelini kapsayan değerlendirmelerin sonucu olabilir. Mutluluk, sağlık, refah gibi kelimeler iyi olma durumunun farklı yönlerini anlatmak için kullanılabilir. Bu çalışmada ele alacağımız sosyal iyi olma kavramı, iyi olma durumunun bir alt alanı olarak ele alınabilir.

Yirminci yüzyılın başlarından itibaren psikoloji alanında yoğun olarak ruhsal bozuklukların sağaltılması üzerine yoğunlaşmış ancak iyi olma ve kişisel gelişimin desteklenmesi gibi konulara yeterince önem verilmemiştir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bununla birlikte, yüzyılın ikinci yarısında başlayan ve günümüze kadar devam eden bir odak kayması gerçekleşmiş; birçok araştırmacı gelişim (Deci 1975; akt. Ryan ve Deci, 2001), iyi olma (Diener, 1984), iyi olmanın desteklenmesi (Cowen, 1991; Ryan ve Deci, 2001) gibi kavramları incelemiştir (Ryan ve Deci, 2001; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikoloji alan yazınında iyi olma kavramı, yeterli düzeydeki psikolojik deneyim ve işlevsellik durumunu ifade etmektedir ve bu kavram davranış bilimlerinde alanlarında yoğun bilimsel araştırmalara konu olmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). “Pozitif Psikoloji” olarak da bilinen bu akım, insan psikolojisinin hastalıklı ve karanlık yanına değil, pozitif ve gelişmeye açık yanına odaklanarak olumlu özellikleri geliştirmeyi amaçlamaktadır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve bu yaklaşım son yıllarda psikoloji alanındaki etkinliğini giderek artırmaktadır. İyi olma, yaşam kalitesi ve benzeri kavram ve yapılara ilişkin

araştırmaların sayısında büyük bir artış meydana gelmiş ve bu kavramlara farklı bakış aılları ortaya çıkmıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi olma (Bkz. 2.1.2) ve öznel iyi olma (Bkz. 2.1.2) kavramlarına ilişkin çalışmalarda bireylerin iyi olma düzeyleri psikolojik süreçler açısından açıklanırken, diğer yandan sosyoloji ve sosyal alışma (Gamble, 2012) gibi alanlarda iyi olma GSMH, gelir düzeyi, arkadaş sayısı gibi görece daha nesnel ve toplumsal düzeydeki değişkenler üzerinden tanımlanmıştır (Shapiro ve Keyes, 2008). Bu araştırmada incelenecek olan sosyal iyi olma kavramı Keyes (1998) tarafından davranış bilimleri çerçevesinde gelişen ve bilişsel ve duygusal süreçlerini temel alarak tanımlanmıştır. Sosyal iyi olma üzerindeki çalışmalar çok öncelere dayanmaktadır; bununla birlikte bu çalışmada sosyal iyi olma kavramı Keyes'in (1998; Shapiro ve Keyes; 2008) tanımladığı şekliyle incelenecektir. Keyes'in modelinde sosyal iyi olma kısaca "bireyin toplum içindeki konumuna ve işlevselliğine ilişkin değerlendirmesidir" (1998:122; Ayrıca Bkz. 2.1.4.1).

Duyguların dışa yansıtılmasının önemi sadece bilimsel yazında değil, genel kitlelerce de bilinmektedir. Örneğin "derdini söylemeyen derman bulamaz" veya "içine atmak" gibi ifadelerin günlük dildeki yaygınlığı bu farkındalığa işaret etmektedir. İnsanlar günlük yaşamda diğer bireyleri değerlendirirken çoğunlukla duygularını nasıl yansıtıllarına dikkat ederler. Duygusal dışavurum kısaca duyguların diğer bireyler tarafından gözlemlenebilecek şekilde çeşitli davranışlarla belli edilmesi olarak tanımlanabilir. Bu çalışmada "duygusal dışavurum" Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ve sözsüz iletişim yoluyla duyguların dışavurulmasına odaklanan bir model aracılığıyla incelenecektir. Gross ve John (1995, 1997, 2003) duygusal dışavurumu kısaca "duyguya eşlik eden gülümseme, kaşlarını çatma, ya da kapıyı çarpıp çıkma gibi, davranışsal değişiklikler" olarak tanımlamışlardır (Gross ve John, 1995:435). Araştırmacılar aynı zamanda duygusal dışavurumu bireylerin duygusal dürtülerini ne derecede davranışlarına yansıtılları olarak ele almış ve söz konusu davranışsal değişiklikleri el hareketleriyle, yüz ifadeleriyle ya da ses ile ilgili değişiklikler olarak açıklamışlardır.

Bireylerin duygusal eğilimleri ve bunları yansıtma ve dışavurma şekillerinde önemli farklılıklar vardır; bu farklılıkların bireylerin kişisel olarak deneyimledikleri ve kişilerarası birçok süreç üzerinde çeşitli etkileri olduğu birçok çalışmada bulgulanmış bir gerçektir (Friedman, Riggio ve Casella, 1988; Snyder, 1987, akt., Gross ve John,

1995). Duygusal dışavurum, psikoloji kuram ve uygulamalarında oldukça önemli bir olgu olarak ele alınmıştır. Birçok çalışmada duyguların dışavurumunun fiziksel ve psikolojik sağlık ve uyum açısından olumlu; duyguların bastırılmasının ise olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Smyth, 1998). Duygusal dışavurum, bireylerin işlevselliğinde yaşamsal öneme sahiptir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Duygusal dışavurumun genel örneklerde (Sloan ve Marx, 2004; Akın, Satıcı ve Kayış, 2012) ve kanser tanısı almış kadınlar (Stanton ve diğerleri, 2000) ve yaşlılar (Shaw ve diğerleri, 2003) gibi özel gruplarda fiziksel sağlığa katkı sağladığı gösterilmiştir. Duygusal dışavurum ile ilişkili süreçler depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), şizofreni (Earnst ve Kring, 1999), sınır kişilik bozukluğu (Herpertz ve diğerleri, 2001) ve diğer bazı ruhsal bozukluklarda (Akın, Satıcı ve Kayış, 2012) da önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal dışavurumun ilişkili olduğu olumlu etkilerden bazıları ise bağışıklık sisteminde iyileşmeler (Pennebaker, Kiecolt-Glaser ve Glaser, 1988), sağlık kurumuna başvurma sıklığında azalmalar (Pennebaker, Colder ve Sharp, 1990, akt. Frattoroli, 2006), düşük iş devamsızlığı (Francis ve Pennebaker, 1992, akt. Frattoroli, 2006), yüksek not ortalamaları (Pennebaker ve Francis, 1996), ve düşük düzeyde bildirilen üst solunum yolu problemleri (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996, akt. Frattoroli, 2006) gibi olumlu değişimlerdir. Mevcut araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu iki yapı açısından cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyi ve algılanan anne baba tutumları değişkenleri açısından farklılıklar olup olmadığı gibi sorulara cevap aranmıştır.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın temel problemi bireylerin işlevsellikleri ile ilgili iki yaşamsal olgu olan sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasında üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesidir. Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum kavramları ilgili alan yazında daha çok sağlıklı yetişkin işlevselliğini anlamak amacıyla oluşturulan kuramsal çerçevelerde ele alınan kavramlardır. Bu bağlamda iki olgu arasındaki ilişkinin genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekte incelenmesi bu iki yapı

arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bunlarla ilişkili risk faktörleri ve destekleyici faktörlerin anlaşılması açısından yerinde olacaktır. Bir araştırma sorusuna dönüştürmek gerekirse bu araştırmanın problemi aşağıdaki soruya cevap aramaktır:

Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Bu iki yapı arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra söz konusu iki yapı açısından cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyi ve algılanan anne baba tutumları açısından farklılaşmalar olup olmadığı gibi alt problemler de araştırma kapsamında ele alınmıştır.

1.2 ALT PROBLEMLER

1.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkilerle İlgili Alt Problemler

1.2.1.1 Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ile duygusal dışavurum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1.2 Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ile olumlu duygusal dışavurum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1.3 Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ile olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1.4 Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ile dürtü şiddeti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1.5 Üniversite öğrencilerinin duygusal dışavurum düzeyi sosyal iyi olma düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2.1.6 Üniversite öğrencilerinde duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti sosyal iyi olma değişkenini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2.2 Sosyal İyi Olma İle İlgili Alt Problemler

1.2.2.1 Sosyal iyi olma düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.2.2 Sosyal iyi olma düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.2.3 Sosyal iyi olma düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.2.4 Sosyal iyi olma düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3 Duygusal Dışavurum İle İlgili Alt Problemler

1.2.3.1 Duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.2 Duygusal dışavurum düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.3 Duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.4 Duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.5 Olumlu duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.6 Olumlu duygusal dışavurum düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.7 Olumlu duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.8 Olumlu duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.9 Olumsuz duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.10 Olumsuz duygusal dışavurum düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.11 Olumsuz duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.12 Olumsuz duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.13 Dürtü şiddeti düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.14 Dürtü şiddeti açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.15 Dürtü şiddeti açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.3.16 Dürtü şiddeti açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Duygular ve duyguların davranışlarla dışa yansıtılması insan işlevselliğinin yaşamsal bir parçasıdır. Duyguların dışavurumun kişilerarası ilişkilerin kurulması ve nitelik ve nicelik açısından istendik şekilde devam ettirilmesi açısından birçok süreçte belirleyici rolü olan bir olgudur. Sosyal iyi olma ise bireylerin toplum ve diğer bireyler içinde kendi konumuna ilişkin farklı boyutları olan bir değerlendirmedir. Bu yönüyle sosyal iyi olma bireylerin sosyal işlevselliğinin genel bir ölçütü olarak ele alınabilir. Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkilerin genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme incelenmesi ve bu iki olgu açısından farklılaşma oluşturan değişkenlerin belirlenmesi öncelikle, sosyal işlevsellik ile duyguların dışa yansıtılması arasındaki ilişkileri aydınlatacak ve olası risk faktörleri ve koruyucu faktörler hakkında önemli bilgiler verebilir.

Yukarıda ve Bölüm II’de ayrıntılı olarak açıklandığı gibi duygusal dışavurum ve sosyal iyi olma genel işlevsellik açısından yaşamsal öneme sahip iki yapıdır. Bununla birlikte, araştırmacı tarafından yapılan (22.10.2013 tarihinde) yapılan bir kaynak taramasında, gerek yurt içi gerekse yurt dışı alan yazında söz konusu iki kavramı birlikte ele alan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Aynı tarihte “sosyal iyi olma” ve “duygusal dışavurum” anahtar kelimeleri ile tüm alanlarda Türkiye’de yapılan tez çalışmaları üzerinde yürütülen tarama sonucunda bu iki kavramı bir arada inceleyen bir tez çalışması olmadığı bulgulanmıştır. Yalnızca “sosyal iyi olma” anahtar kelimesiyle yapılan taramalarda da bu kavramı inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu tarama sonuçlarından hareketle mevcut araştırmanın bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen özgün bir çalışma olduğu sonucuna varılabilir.

Yukarıdaki kaynak taramasında ortaya çıkan alan yazındaki bu boşluğa Chovil (1998) de dikkatleri çekmiş ve duyguların yüzselle ifadelerle dışavurumunun sosyal ilişkilerle yakından ilişkili olduğunu ve bu önemli alanda yeterince çalışma yapılmadığını vurgulamıştır. Bu yönüyle de mevcut araştırmanın kavramlarla ilgili alan yazına özgün ve önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4 TANIMLAR

Sosyal İyi Olma: Sosyal iyi olma, kısaca “bireyin toplum içindeki konumuna ve işlevselliğine ilişkin değerlendirmesidir” (Keyes, 1998:122; Ayrıca Bkz. 2.1.4.1). Sosyal iyi olma düzeyleri yüksek olan bireyler, kendilerini içinde buldukları toplumun bir parçası olarak hisseder; diğer insanlara güvenir ve onların iyilik ve üretkenlik yeteneğine sahip olduklarına inanırlar. Bu bireyler ayrıca dünyaya katabilecekleri değerli bir şeylerin olduğuna inanır; toplumun vatandaşları ve kurumları aracılığıyla gelişeceğine inanır; dünyaya ilgi duyar ve toplumu ve çevrelerindeki gelişmeleri anlama konusunda yeterli olduklarını hissederler.

Duygusal Dışavurum: Duygusal dışavurum, duyguların diğer bireyler tarafından gözlemlenebilecek şekilde çeşitli davranışlarla belli edilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Gross ve John (1995, 1997, 2003) duygusal dışavurumu kısaca duyguya eşlik eden gülümseme, kaşlarını çatma, ya da kapıyı çarpıp çıkma gibi, el hareketleriyle, yüz ifadeleriyle ya da ses ile ilgili davranışsal değişiklikler

olarak tanımlamışlardır (Gross ve John, 1995:435). Bu bağlamda duygusal dışavurum düzeyi bireylerin duygusal dürtülerini davranışlarına yansıtma derecesi olarak ele alınabilir.

Üniversite Öğrencisi: Öğrenim görmek amacıyla bir üniversitenin öğretim programlarından birine kayıt olarak devam eden bireydir. Bu çalışmada “üniversite öğrencisi”, lisans düzeyindeki programlardan birine kayıtlı olan bireyler anlamında kullanılmıştır.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1 İyi Olma Kavramı

“İyi” kelimesi TDK Güncel Türkçe Sözlüğünde “istenilen, beğenilen nitelikleri taşıyan, beğenilecek biçimde olan, kötü karşıtı”, “esen, sağlıklı” (TDK, 1992: 736) gibi anlamlarda sıkça kullandığımız sözcüklerden biridir. Her gün kullandığımız selamlaşma ifadelerinden sonra bile sık sık birbirimize iyi olup olmadığımızı sorarız. İyi bir okul, iyi bir iş, iyi bir ortam, iyi hareket ve bunlar gibi birçok ifadeyi hayatımızın çeşitli durumlarını tanımlamak için kullanırız. İyi olma kavramı genel anlamıyla herkes için o kadar açıktır ki özel bir tanıma bile çoğu zaman ihtiyaç duymayız. Bu kavram sosyal çalışma gibi birçok alanda farklı anlamlarda kullanılabilir (Gamble, 2012). Psikoloji bilimsel alan yazınında ise iyi olma kavramı, genellikle İngilizcedeki “well-being” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bu kelime ise Türkçede “refah, mutluluk, saadet, iyilik” anlamlarına gelmektedir (Atalay, 1999: 3641). Bu kelimenin Türkçe alan yazında karşılığı “iyi olma” (Örn. Cenkseven ve Akbaş, 2007) ya da “iyi oluş” (Örn. Eryılmaz, 2010) şeklinde kullanılabilir.

İyi olma kavramı, en uygun düzeydeki psikolojik deneyim ve işlevsellik durumunu ifade eder. Bu durum günlük hayatta her bireyin ilgisini çektiği gibi yoğun bilimsel araştırmalara konu olmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Günlük konuşmalarımızda “iyi olduğumuzu” söylerken neden bahsettiğimizden oldukça eminizdir; ancak bilimsel alan yazında “iyi yaşam” kavramı karmaşık ve tartışmalıdır (Ryan ve Deci, 2001). Düşünce tarihinin başlarında bu yana bu tartışma önemini

korumuş ve bu konudaki görüşler birçok kuramsal ve pratik çıkarımı beraberinde getirmiştir. Devlet yönetimi, eğitim, tedavi, çocuk yetiştirme gibi birçok alandaki insanları “daha iyiye” taşımaya amaçlayan uygulamalar “daha iyinin” ne olduğuna ilişkin bir bakış açısına ihtiyaç duymuştur. İyi olma araştırmaları özellikle ampirik psikoloji alanlarında yakın zamanlarda önem kazanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Ryan ve Deci, (2001) psikoloji çevrelerindeki genel eğilimlerdeki bu değişimin iyi olmanın ruhsal hastalıkların yokluğundan ibaret olmadığına ilişkin artan bir farkındalığa işaret ettiğini ifade etmektedirler.

2.1.1.1 Pozitif Psikoloji

Son yüzyılda psikoloji alanında, psikopatolojilerin sağaltılması amacı, iyi olma ve kişisel gelişimin desteklenmesi amacını gölgede bırakmıştır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak 1960’lı yıllardan başlayan ve günümüze kadar devam eden bir odak bir kayması gerçekleşmiş; birçok araştırmacı iyi olma (Diener, 1984), gelişim (Deci 1975; akt. Ryan ve Deci, 2001), iyi olmanın desteklenmesi (Cowen, 1991; Ryan ve Deci, 2001) gibi kavramları incelemiştir (Ryan ve Deci, 2001; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Genel bir ifade ile Pozitif Psikoloji olarak adlandırılan ve insan psikolojisinin hastalıklı ve karanlık yanına değil, pozitif ve gelişmeye açık yanına odaklanarak olumlu özellikleri geliştirmeyi amaçlayan (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) bu yaklaşım, son yıllarda psikoloji alanındaki etkinliğini giderek artırmaktadır. İyi olma, yaşam kalitesi ve bu kavramlarla ilişkili kavramlara ilişkin araştırmaların sayısında büyük bir artış meydana gelmiş ve çeşitli bakış açılarına göre bu kavramlar ele alınmıştır (Ryan ve Deci, 2001). İyi olma kavramı ile ilgili araştırma ve kuramların ise iki temel yaklaşım etrafında toplandığından söz edilebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002): Hazcılık (hedonism) ve Psikolojik İşlevsellik (Eudaimonism). Bu kavramlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.1.1.2 Hazcılık ve Psikolojik İşlevsellik

Aristo’dan çağdaş pozitif psikoloji akımına gelene kadar, iyi olma ve mutluluk kavramının “hedonia” (hazcılık) ve “eudaimonia” (psikolojik işlevsellik) olmak üzere en az iki bileşenden oluştuğu düşünülmüştür (Berridge ve Kringelbach, 2011).

Filozoflar ve psikologlar arasında bu kavramların tanımları farklı olsa da, “hedonia”nın (hazcılık) psikolojik bir haz durumuna karşılık geldiği genel olarak kabul edilmektedir (Berridge ve Kringelbach, 2011; Ryan ve Deci, 2001). Psikolojideki hazcılık yaklaşımına göre iyi olma durumu haz ve mutluluktan oluşmaktadır (Kahneman ve diğerleri, akt. Ryan ve Deci, 2001).

Hazcılık yaklaşımı kadar eski olan ve aynı zamanda yine hazcılık yaklaşımı kadar güncelliğini koruyan psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre iyi olma, mutluluktan daha fazlasını içeren bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman,1993). Psikolojik İşlevsellik (Eudaimonism) kavramının tanımlanması ve bilimsel olarak incelenmesi ise hazcılık kavramına göre oldukça zordur, bununla birlikte genellikle sadece duygusal bir durum olmaktan öte iyi yaşama ilişkin bilişsel ve ahlaki bazı yönleri de içeren bir kavramdır (Berridge ve Kringelbach, 2011). Psikolojik işlevsellik (Eudaimonism) insanların “daimon”, yani “gerçek benlik”lerini keşfetmelerini ve bu gerçek benliklerine uygun olarak yaşamalarının gerektiğini öngören etik bir teoridir. Bu teorinin geçmişi klasik Yunan felsefesine, Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik (Nicomachean Ethics) kitabına kadar uzanır (Waterman,1993). Gerçek benlik kavramı, insanların hayatlarında gerçekleştirdikleri takdirde en yüksek doyuma ulaştıracak olan potansiyellerini anlatmaktadır. Bu kavram türdeş olarak bütün insanlar tarafından paylaşılan potansiyellerin yanı sıra, bireyi diğerlerinden ayırt eden eşsiz potansiyelleri de kapsamaktadır. Gerçek benlik, kişinin uğrunda çabaladığı ve kişinin hayatına anlam ve yön veren bir tür mükemmellik idealidir. Gerçek benliğe uygun olarak yaşamaya ve bu potansiyelleri gerçekleştirmeye (kendini gerçekleştirme), yönelik çabalar, “eudaimonia” (psikolojik işlevsellik) olarak adlandırılan bir duruma neden olmaktadır. Bu tür çabalar, bireyin kişiliğini ifade etmesi olarak da ele alınabilir. Psikolojik işlevsellik kavramı ile aslında kastedilen durum, değerli, anlamlı ve ilgi çekici bir yaşamdır (Berridge ve Kringelbach, 2011).

Söz konusu iki yaklaşımın gelişimsel ve sosyal süreçlerin iyi olmaya nasıl etki ettiğine ilişkin görüşleri ve “iyi yaşam”a ilişkin açık ya da gizil önerileri birbirinden farklılık göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hazcı psikolojide daha çok davranışçı psikolojiden gelen ödül ve ceza kavramlarının bir devamını görmek mümkündür. Bu yaklaşıma göre kişilerin beklentileri kendi içinde ve bireye özgü olarak değerlendirilir ve aslında bu yaklaşımın post modern ve ahlaki görecelilik

yaklaşımlarıyla uyumlu olduğu görülebilir. Hazcılık yaklaşımının yaygınlığına karşın diğer taraftan Doğuda ve Batıda filozoflar, din büyükleri ve düşünürler mutluluğun iyi olmanın birincil bir kriteri olarak görülmesine karşı çıkmışlardır (Ryan ve Deci, 2001). Örneğin Aristo, hazcı mutluluğun insanı arzularının kölesi yapan bayağı bir ideal olduğunu savunmuş, bunun yerine gerçek mutluluğun erdemin açığa vurulması; yani yapmaya değer olan şeylerin yapılması olarak tanımlamıştır. Eric Fromm da (1981, akt. Ryan ve Deci, 2001) bu görüşe uygun olarak iyi olmanın, sadece öznel olarak hissedilen ve anlık doyum sağlayan arzularla, insan doğasından kaynaklanan ve doyurulduğunda insanın gelişimine ve psikolojik işlevselliğine katkıda bulunan arzuların ayırımına varmanın gerekli olduğunu ifade etmiştir. Bu iki yaklaşım arasındaki farklılıklar aşağıda tanıtılacak olan öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramlarında kendini açıkça göstermektedir.

2.1.2 Öznel İyi Olma

Düşünce tarihinin başlarından bu yana, düşünürler iyi olma ya da mutluluğu tanımlamaya çalışmışlar; bunun için de başkalarını sevme, haz, ya da iç görü gibi birçok farklı kriter üzerine odaklanmışlardır (Diener, 1984; 2000). Özellikle filozoflar ve düşünürler tarafından iyi olma, erdem ya da kutsallık gibi daha dışsal kriterler üzerinden tanımlanmıştır (Diener,1984). Yukarıda da ele aldığımız Aristo'nun eudaimonia kavramı bu tür tanımlamalara bir örnektir. Bu tanımlar olması gereken özellikleri içeren ve kişilerin değerlendirilmelerine yol açabilecek kriterler içerdiği için yönlendirici özellikler taşımaktadırlar (Diener,1984). İkinci bir yaklaşım ise sosyal bilimciler tarafından insanların yaşamlarını olumlu değerlendirmelerine yol açan durumlara ilişkin incelemelerdir. Öznel iyi olma (subjective well-being) 20. yüzyılın ortalarında yaşam kalitesinin ve sosyal değişimlerin göstergelerinden biri olarak incelenen bir kavramdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Andrews ve Withey (1976) insanların yaşadıkları çevrelerin nesnel olarak tanımlanmasının mümkün olmasına rağmen o çevrelere kendilerine özgü tepkiler verdiklerini öne sürmüştür. Bu ve bu gibi paylaşımlar öznel iyi olmanın yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olarak kabul edilmesini sağlamıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) .

Söz konusu tanımlamalarda yaşam doyumu adı verilen bu kavram kişilerin yaşamlarını kendi standartlarına göre değerlendirmeleri anlamına gelmektedir (Diener,1984). Bu yaklaşım aslında yukarıda açıklanan hazcılık yaklaşımı ile de benzerlik göstermektedir. Bir üçüncü yaklaşım ise günlük kullanımdaki anlamına yakın olarak, mutluluğu ya da iyi olmayı kişinin olumlu duygulanımının olumsuz duygulanıma göre daha yüksek düzeyde olması olarak tanımlar (Bradburn, 1969). Bradburn, bireyin olumlu duyguları şu anda yaşamasa bile hayatının genelinde yaşamasının da öznel iyi olma düzeyi açısından önemli olduğunu ifade etmiştir. Yaşam doyumu ve olumlu duygulanım yaklaşımları öznel iyi olma durumunun iki bileşenini oluşturmaktadır (Diener, 1984). Bazen halk kullanımıyla “mutluluk” olarak da ifade edilen öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu yaşam doyumu, duygusal boyutunu ise olumlu duygulanım oluşturmaktadır (Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Diener ve diğerlerine (1999) göre öznel iyi olma doğal ve evrensel insan ihtiyaçlarla ilgili olmayan arzuları karşılamaktan değil, aksine bu ihtiyaçları karşılamaktan doğan bir olgudur.

Öznel iyi olma araştırmalarında ülkeler ve etnik gruplar arasında çeşitli farklılıklar bulunmuştur. Örneğin ABD’de yaşayan Asya kökenli vatandaşlar Avrupa kökenlilere göre; Japon vatandaşları da Danimarka vatandaşlarına göre daha düşük öznel iyi olma düzeylerine sahiptirler (Diener, Oishi ve Richard, 2003); bu veriler kültürün ve çevrenin öznel iyi olma üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Diener (2000) ayrıca bireyci toplumlarda öznel iyi olma düzeyi yüksek olmasına rağmen intihar ve iş değişiminin daha çok olduğunu, buna karşılık kolektivist toplumlarda öznel iyi olma düzeyi düşük olmasına rağmen kişilerin buldukları toplumdan aldıkları desteğin daha fazla olduğunu ve memnun olmadıkları şartlara daha fazla tahammül gösterdiklerini ifade etmektedir.

Bununla birlikte gelir düzeyi yüksek olan toplumların ve kişilerin daha yüksek öznel iyi olma düzeylerine sahip oldukları bulgulanmış olmakla birlikte bunun sebepleri hakkında kesin açıklamalar bulunmamaktadır. Diener, (2000) gelişmemiş ülkelerde gelir düzeyi ile öznel iyi olma ilişkisinin oldukça güçlü olduğu bulgusunu sunmakta ve bu durumu, dar gelirli ülkelerde kişilerin gelir düzeyinin artmasıyla birlikte, sağlık eğitim, güvenlik, özgürlük gibi temel şartlarında iyileşmeler olmasıyla açıklamaktadır.

2.1.3 Psikolojik İyi Olma

Yukarıda ele alınan öznel iyi olma yaklaşımının hazcılık ve psikolojik işlevsellik yaklaşımlarından ilkinin özelliklerini daha fazla taşıdığı görülmektedir. Bradburn (1969) tarafından yapılan klasik çalışmada, öznel iyi olma kavramı üzerinde yapılan açıklama ve çıkarımlar Ryff (1989) tarafından birkaç noktadan dolayı eleştirilmiştir. Öncelikle Ryff'a göre bu çalışmada odak, bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin tanımlanması değil, sosyal değişimlerin incelenmesiydi. İkincil olarak Ryff, Aristo'nun felsefesindeki "eudaimonia" kavramının (Bkz. 2.1.1.2) bu çalışmada sadece "mutluluk" olarak çevrilmesi ve tanımlanmasını yetersiz bulmakta ve bu çevirinin "iyi" arzularla "kötü" arzuları ayırt etmeden tanımlanmasının yanıltıcı olduğunu ve psikolojik işlevsellik ve hazcılık yaklaşımlarının ikisini aynı kefeye koyduğunu belirtmektedir. Ryff, ayrıca bu çalışmaların psikolojik iyi olmanın doğasına ilişkin yeterli kuramsal çerçeveden yoksun olduğunu ifade etmiş ve çalışmasında (1989) olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin literatür ışığında yeni bir psikolojik iyi olma modeli önermiştir.

Ryff bu modeli oluştururken daha önce psikoloji alan yazınındaki tam işlevsel birey (Rogers, 1961/2012), kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968/2011), olgunlaşma (Allport, 1961), ve bireyselleşme (Jung, 1933) gibi kavramlardan ve Erikson'un (1950) psikososyal gelişim kuramı, Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri kuramlarından ve Jahoda'nın (1960) belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanarak bu modellerde vurgulanan özellikleri modelinde temel bileşenler halinde kavramsallaştırmıştır (1989; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff bu modellerin ölçme araçları ve kuramsal temellerinin yetersiz olduğunu (1989) ve kişilerin yaşamlarını nasıl yaşamaları gerektiğine ilişkin değerler öngören özellikler taşıdığını ileri sürmüş ve kendi modelini geliştirmiştir.

Ryff'ın psikolojik iyi olma modeline göre (Akın, 2008; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) psikolojik iyi olma altı temel alandan oluşmaktadır. Bunlardan *öz-kabul*, bireyin kendisine ve geçmişine ilişkin olumlu tutumunu ifade etmektedir. Bu özelliği yüksek olanlar kendilerinin iyi ve kötü yönlerini kabul eden; düşük olanlar ise kendisi ve geçmişiyle ilgili tatminsizlik yaşayan ve olduğundan farklı biri olmayı isteyen kişilerdir. *Diğerleriyle olumlu ilişkiler* açısından yeterli olan bireyin diğer insanlarla güvenli ve sıcak ilişkileri vardır, başkalarının gelişimini önemser; bu

alanda yetersiz olan birey kendini ilişkilerden soyutlar ve ilişkileri sürdürme konusunda yetersizdir. *Özerklik*, bireyin içsel değerlendirmesinin güçlü olması, diğerlerinin onayına bağımlı olmaması ve kendisini kişisel standartlarına göre değerlendirmesi ve bağımsız olması gibi özellikleri içerir. *Çevresel hakimiyet*, kişinin çevresini kontrol etme, kendi ihtiyaç ve değerlerine uygun ortamları seçme ya da oluşturma kapasitesidir. Bu alanda yeterli olan bireyler çevreleri üzerinde bir hakimiyet deneyimleri ve dışsal karmaşık süreçleri yönetir ve dışarıdaki fırsatları verimli bir şekilde kullanırlar. *Yaşam amacı* alanı ise bireylerin amaç, niyet ve yönelimlerinin yaşamlarını anlamlı hale getirmesi olarak tanımlanır. Bu alanda yeterli olan bireyin amaçları ve belirli bir yönelmişlik düzeyleri vardır, şimdiki ve geçmiş zamanın anlamlı olduğunu hisseder ve yaşama anlam veren inançları vardır. Bu alanda yetersiz olan bireyler ise yaşamlarının anlamsız olduğunu ve amaçlarının olmadığını hissederler ve yaşama anlam verecek inançlar geliştirmeye ilgilenmezler. *Bireysel gelişim*, deneyimlere açık olma, potansiyellerini açığa vurmaya ilgi duyma ve kendisini daha verimli hale getirmeye ve kendisini tanımaya ilgi duyma gibi özellikleri içerir. Bu özellik, yukarıda ele aldığımız Aristo'nun psikolojik işlevsellik durumuna da en yakın alt alandır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi olma düzeyi sosyo-demografik değişkenlerden ve nöroendokrin sistemin düzenliliği, bağışıklık, kalp-damar, hızlı göz hareketleri (REM) (Ryff, Singer ve Love, 2004) gibi birçok değişken açısından incelenmiş ve olumlu işlevselliğe katkı sağlayan bir yapı olduğu bulunmuştur (Ryff ve Singer, 1998).

Ryff ve Singer (1998, akt. Ryan ve Deci, 2001) öznel iyi olmanın olumlu işlevsellik açısından sınırlı bir alan olduğunu ve sağlıklı yaşamın bir kriteri olarak yeterli olmadığını savunmaktadırlar. Buna karşılık Diener, Sapyta ve Suh, (1998) Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin, insanların yaşamlarını uzmanların belirlediklerine uydurmayı amaçladığını ve yönlendirdiğini; buna karşılık öznel iyi olmanın kişilerin yaşamlarını iyiye götüren şeylere karar vermelerine olanak sağladığını ifade etmektedirler. Ayrıca (Christopher, 1999) psikolojik iyi olma modelinin daha çok Batılı kültürel değerler kapsamında tanımlandığını ve Batılı değer yargılarını yansıttığını öne sürerek bu modeli eleştirmiştir. Bununla birlikte Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002 yılında yaptıkları çalışmada psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın aslında genel bir iyi olma alanının iki farklı alt alanı olarak tanımlanabileceği bulgusuna ulaşmışlardır. Son gelinen noktada psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma

ikisi de iyi olma kavramına ilişkin etkinliğini koruyan iki önemli yaklaşımdır. Keyes'in (2002) ruh sağlığı sürekliliği kavramı da psikolojik işlevsellik yaklaşımı açısından alternatif açılımlara örnektir. Bu tanıma göre ruh sağlığı gelişme ile çürüme (languishing) arasındaki süreklilik gösteren bir spektrum şeklinde tanımlanmaktadır.

2.1.4 Sosyal İyi Olma

Psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma kavramları bireylerin iyi olma düzeylerini psikolojik süreçler yönünden açıklarken, diğer tarafta özellikle sosyoloji, sosyal çalışma (Gamble, 2012) gibi alanlarda iyi olma, farklı bağlamlarda farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Bu alanlardaki yazında, iyi olma kavramı daha çok objektif ve toplumsal düzeydeki değişkenler üzerinden tanımlanmıştır (Shapiro ve Keyes, 2008). Toplumsal refahın ölçülmesinde GSMH (GNP; Gayri Safi Millî Hasıla) ve GSYİH (GDP; Gayri Safi Yurtiçi Hasıla) değerleri sıklıkla başvurulan değerler olmasına karşın, bunların tek başına yeterli olmadığı ve yanıltıcı olduğu ifade edilmektedir (Costabile ve Scazzieri, 2008; Shapiro ve Keyes, 2008). Gamble (2012), benzer şekilde sosyal çalışma alanındaki sosyal iyi olma kavramını, ekonomik iyi olma ve politik iyi olma gibi kavramları Uluslararası Sosyal Çalışmacılar Derneği tanımlarına göre ele almakta ve sadece ekonomik göstergelerle ele alınmasını yanlış bulmaktadır. Gamble'a göre (2012; IFSW & IASSW 2004: 2) sosyal iyi olma, eğitim, sağlık ve temel insan ihtiyaçlarının yanı sıra bireylerin aile, grup ve toplumun desteğine ve kültürel, dini ve politik kurumlara ulaşabilmesi olarak ele alınmaktadır. Bu tanımlamalara göre ekonomik iyi olma; bireylerin yiyecek, barınma, sağlık ve eğitim ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde olmaları, yeterli değişim ve bilgi altyapılarına ulaşım gibi çeşitli değişkenler üzerinden tanımlanmıştır. Politik iyi olma ise insanların kendilerini yöneten hükümetlere ilişkin konuşma, oy verme ve bir tarafa destek olma ve yönetimde yer alma özgürlüklerini içermektedir. Bu çalışmada ele alacağımız sosyal iyi olma kavramı ise, daha çok davranış bilimleri çerçevesinde gelişen ve bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerine odaklanan bir çerçevede gelişmiştir. Larson ise (1992) sosyal sağlık kavramıyla eş anlamlı olarak tanımladığı sosyal iyi olmanın bireysel planda sosyal uyum (social adjustment) ve sosyal destek olmak üzere iki temel bileşenden oluştuğunu savunmuş ve bunları var olan ölçme araçlarından oluşturduğu bir ölçme modeli üzerinden işe

vuruk olarak tanımlamıştır. Bu modelde (Larson, 1992) sosyal uyum; ilişkilerde doyum, sosyal rollerde performans ve çevreye uyum özelliklerini; sosyal destek ise ilişki sayısı ve bu ilişkilerdeki doyumunu içermektedir. Kavram üzerindeki çalışmalar çok öncelere dayansa da bu çalışmada sosyal iyi olma, Keyes'in (1998; Shapiro ve Keyes; 2008) tanımladığı şekliyle ele alınacaktır.

2.1.4.1 Keyes'in Sosyal İyi Olma Modeli

Keyes (1998) Ryff'a benzer olarak (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) "İyi yaşamın doğası nedir?" sorusunu sormakta ve iyi olmanın doğasına ilişkin incelemelerde, sosyal psikoloji kuramlarında işlenen yaşamın kişisel ve toplumsal görevleri arasındaki ayrımın dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir. Keyes (1998) bu ayrımın aslında psikoloji alan yazınında hep var olduğunu çeşitli kavram ve kuramlara başvurarak açıklamaktadır. Örneğin benlik kavramı bireye özgü bir "ürün"; ama aynı zamanda toplumsal bir süreç olarak tanımlanmaktadır (James, 1890; Mead, 1934). Büyük beşli olarak adlandırılan bireysel ayırıcı özellikler içinde ele alınan kişilik özellikleri olan nevroz ve dışadönüklük arasındaki farklar (Costa ve McCrea, 1980); öz-farkındalık kavramı (self awareness; Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975); öz-kavram (self-conception; Greenwald ve Pratkanis, 1984; Trafimow, Triandis ve Goto, 1991) ve kişinin toplumsal benliğinin değerlendirmesi olarak tanımlanan öz-güven (self esteem; Luhtanen ve Crocker, 1992) kavramlarına ilişkin yazında bireyler, ya içsel gereklilikler ve bilgilere, ya da durumsal gereklilik ve bilgilere odaklanma durumlarına göre betimlenmektedir. Rol teorileri ve kavramları, kişisel ve toplumsal beklentiler arasındaki çatışma ve uyumsuzlukları ele almakta (Biddle, 1986); ya da insanların kişisel yaşama ve toplumsal yaşama ilişkin imajlar arasındaki uyumsuzluk ve çatışmaları nasıl yönettiklerine odaklanmaktadır (Goffman, 1959). Bunların yanında yaşam boyu gelişimde yetişkinler uyum sağlamak için kişisel bir çekilme ya da topluma katılma arasında seçim yapmalarını gerektiren yaşam görevleri ile yüzleşmektedirler, bu durum Erikson'un (1950), Psikososyal Gelişim Kuramındaki üretkenliğe karşı durgunluk evresine denk gelmektedir.

Keyes (1998) bu örneklerden hareketle kişisel ve toplumsal yaşamın kişilerin iyi bir yaşam sürmelerini etkileyen birbirinden ayrı süreçler olduğunu ve bunların bireyler

üzerindeki sonuçlarının da farklı olacağını belirtmektedir. Keyes, bu ayrıma rağmen yetişkin işlevselliği ile ilgili önde gelen kuramların iyi olmayı daha çok kişisel bir olgu olarak tanımlamalarını eleştirmektedir (1998). Klinik gelenek, iyi olmayı depresyon, sıkıntı, anksiyete veya madde bağımlılığı ile ilgili değişkenler üzerinden ölçmektedir (Thoits, 1992). Bu yaklaşıma göre iyi olma olumsuz koşulların ve duyguların yokluğu anlamına gelir ve aslında tehlikeli olan bir dünyaya uyum ve adaptasyonun sonucudur. Psikolojik gelenekteki öznel iyi olma yaklaşımı ise iyi olmayı yaşamın doyum ya da duygulanım yoluyla öznel olarak değerlendirilmesi ve olumlu duygulanımın olumsuz duygulanıma göre fazla olması ile tanımlamaktadır (Andrews ve Withey, 1976; Bradburn, 1969; Diener, 1984; Ayrıntılı bilgi için Bkz. 2.1.2). Psikolojik iyi olma yaklaşımında ise iyi olma, bireyin kişisel gelişim gibi algılanan olumlu özelliklerinin daha fazla olması ve kişisel işlevsellik üzerinden tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ayrıntılı bilgi için Bkz. 2.1.3). Keyes'e göre (1998) var olan modeller, iyi olmanın kişisel özelliklerini vurgulamakta ve bireylerin sosyal yapılar ve toplulukların içinde var olmaya ve sosyal görev ve sorunlarla karşı karşıya gelmeye devam ettiklerini göz ardı etmektedirler. Larson (1992; 1996) da optimal işlevsellik ve sağlığı anlamak için sosyal bilimcilerin yetişkinlerin sosyal iyi olma düzeylerinin incelemesini önermektedir.

Keyes (1998:122) kendi sosyal iyi olma modelini bir "pozitif sosyal sağlık modeli" olarak tanımlamakta ve çalışmasında yaşamın sosyal doğası ve zorlukları ele almaktadır. Bu modelin klasik sosyolojik kuramlarla birlikte sosyal psikolojideki alan yazın ışığında geliştirildiğini ifade eden Keyes (1998) söz konusu çalışmada sosyal iyi olmanın alt boyutlarını işlevsel olarak tanımlamakta ve iki ayrı geniş ve temsil gücü yüksek örnekleme bu modeli ve modele dayalı olarak geliştirdiği Sosyal İyi Olma Ölçeğini (Bkz. 3.3.3) bilimsel olarak sınamaktadır.

Keyes (1998), sosyal sağlık, ya da en azından sosyal sağlıksızlığın, klasik sosyolojik teorilerde ön plana çıkan ilgi alanlarından biri olduğunu belirtmektedir. Keyes anomi ve yabancılaşma kavramlarının oldukça önemli olduğunu; ancak bunlarla birlikte Marx ve Durkheim'in olumlu sosyal sağlığın farklı boyutlarını da incelediklerini ifade etmektedir. Toplum hayatının potansiyel faydaları toplumsal bütünleşme ve uyum, aidiyet ve karşılıklı bağlantılılık hissi; paylaşılan bir bilinç ve toplumsal bir kadedir (Durkheim, 1951). Toplumsal yaşamın burada sayılan faydaları iyi olmanın

sosyal yönünün kapsamlı bir tanımı için temel oluşturmaktadır. Aşağıda bu boyutlar Keyes'in (1998) ele aldığı şekliyle açıklanacaktır.

2.1.4.1.1 Toplumsal Bütünleşme

Toplumsal bütünleşme (social integration, Keyes, 1998), bireyin içinde bulunduğu topluluk ve toplumla olan ilişkisinin kalitesini değerlendirmesidir. Sağlıklı insanlar kendilerini içinde buldukları topluluğun ve genel anlamda toplumun bir parçası olarak hissederler (Keyes, 1998). Keyes, toplumsal bütünleşme kavramını Durkheim'in sosyal kaynaşma (social cohesion; Bkz. Duman ve Alacahan, 2010) kavramı; Seeman'ın kültürel yabancılaşma (cultural estrangement) ve sosyal soyutlanma (social isolation; Seeman, 1959); ve Marx'ın sınıf bilinci (class consciousness; akt., Keyes, 1998) kavramlarından yararlanarak tanımladığını belirtmektedir. Durkheim'a göre, sosyal eşgüdüm ve sağlık; bireylerin normlar aracılığıyla birbirleriyle kurdukları bağlantılarını yansıtır ve toplum hakkındaki olumlu değerlendirmelerini gösterir (Keyes, 1998). Kültürel yabancılaşma (cultural estrangement; Seeman, 1959) ise bireyin benliğini toplumdan ayırması, toplumun reddedilmesi ya da toplumun kendi değerlerine ve yaşam tarzına uygun olmadığını farkındalığı olarak tanımlanır. Sosyal soyutlanma ise bireyin yaşamına anlam ve anlam ve destek sağlayan kişisel ilişkilerin yok olması anlamına gelmektedir (Keyes, 1998). Marx'ın sınıf bilinci (akt., Keyes, 1998) kavramında olduğu gibi toplumsal bütünleşme kavramı toplu aidiyet ve toplu bir kader kurgusunu gerektirmektedir.

2.1.4.1.2 Toplumsal Kabul

Toplumsal kabul, (social acceptance; Keyes, 1998) toplumun ve genel bir kategori olarak diğer insanların kişilik üzerinden kurgulanmasıdır. Sosyal kabul düzeyi yüksek olan kişiler, diğer insanlara güvenirlere; onların iyilik yapma ve üretken olma yeteneğine sahip olduklarına inanırlar. Toplumsal kabulü yüksek olan insanlar insan doğasına ilişkin olumlu görüşlere sahiptirler (Wrightsmann, 1991, akt., Keyes, 1998); ve insanlarla birlikte olduklarında rahatlık hissederler (Horney, 1945). Bu yönüyle toplumsal kabul, psikolojik iyi olma modelinde de ele alınan, bireyin kendisine ve geçmişine ilişkin olumlu tutumunu, olumlu ve olumsuz yanlarını kabul edebilmesini

ifade eden ve olumlu bir ruh sağlığı özelliği olan öz-kabul kavramının (Ryff, 1989; Ayrıca Bkz. 2.1.3), sosyal eşdeğeri olarak düşünülebilir (Keyes, 1998).

2.1.4.1.3 Toplumsal Katkı

Toplumsal katkı (social contribution; Keyes, 1998) kişinin kendi toplumsal değerine ilişkin yargısıdır ve kişinin toplum için değerli bir fert olduğunu ve dünyaya katabileceği değerli bir şeyler olduğuna ilişkin inancını da kapsar. Toplumsal katkı kavramı davranış bilimleri yazınındaki yeterlik ve sorumluluk kavramlarıyla benzerlik taşımaktadır. Öz-yeterlik (self-efficacy; Bandura, 1977) kişinin çeşitli davranışları yapabileceğine ve belirli hedeflere ulaşabileceğine (Gecas, 1989) ilişkin inancı anlamına gelmektedir. Toplumsal sorumluluk (social responsibility; Keyes, 1998) sonucunda topluma katkı sağlaması beklenen kişisel yükümlülüklerinin belirlenmesidir. Toplumsal katkı düzeyi, dünyada yaptıkları şeylerin toplumca değer verilen ve topluma katkı sağlayan çabalar olup olmadığı, ya da ne derecede olduğunu yansıtmaktadır ve bu yönüyle kavram, Marx'ın insanların doğaları gereği üretken oldukları teziyle de uyumludur (Keyes, 1998). Yabancılaşma (alienation; Keyes, 1998) kişinin yaşamının ve günlük etkinliklerinin algılanan değerinin azalmasının ekonomideki yansımasıdır. Bu kavramın gelişimsel alan yazındaki karşılığı ise üretkenlik güduları ve davranışlarıdır. Örneğin Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre (1950) orta yaş dönemi, bireylerin yeni nesilleri toplumun üretken üyelerine dönüştürmek (örneğin danışmanlık yapma) yoluyla topluma katkı sağlama güdüsüne uygun davranışlar sergileyebildikleri bir yaşam dönemidir.

2.1.4.1.4 Toplumsal Gerçekleştirme

Toplumsal gerçekleştirme (social actualization, Keyes, 1998), toplumun potansiyeli ve gidiş yönünün değerlendirilmesidir ve toplumun vatandaşları ve kurumları aracılığıyla gerçeğe dönüştüreceği bir potansiyeline ve gelişim gücüne olan inancı ifade eder. Sağlıklı kişiler toplumun mevcut durum hakkında umutludurlar ve toplumun potansiyelini olumlu değerlendirirler ve kendilerinin söz konusu toplumsal büyümeden faydalanabileceklerini düşünürler (Keyes, 1998). Buradaki toplumsal gelişimin değerlendirilmesi kavramı, Srole'nin (1956) anomi (anomie) kavramını, bireyin toplumun potansiyelini toplumun sorumlularının (örneğin devlet görevlileri)

kişilikleri üzerinden değerlendirmesi olarak tanımlamasıyla benzerlik göstermektedir (Keyes, 1998). Benzer şekilde, toplumsal gerçekleştirme kavramı, kadercilik (fatalism; Lefcourt, 1982, akt., Keyes, 1998) ve güçsüzlük (powerlessness; Seeman 1991, akt., Keyes, 1998) kavramlarıyla da benzerlikler taşımaktadır.

Bireysel planda ele alınan öz-belirleme ya da özerklik kavramlarıyla benzer şekilde toplumsal gerçekleştirme kavramı, toplumun geleceği üzerinde kontrolü olduğu hissidiir (Keyes, 1998). Toplumsal potansiyelin gerçekleştirilmesi kavramı, psikoloji yazınındaki kendini gerçekleştirme (self realization; Maslow, 1968/2011), işlevsel mutluluk (eudaimonic happiness; Waterman,1993) ve kişisel gelişim (personal growth; Ryff 1989; Bkz. 2.1.3) kavramlarıyla da benzerlik göstermektedir (Keyes, 1998). Optimal işlevsellik ise, kısmen deneyime açıklık ve devamlı gelişmeyi içerdiği için toplumsal gerçekleştirme kavramı bu olgularla yakından ilişkilidir (Keyes, 1998).

2.1.4.1.5 Toplumsal Uyum

Toplumsal uyum (social coherence, Keyes, 1998), toplumsal dünyanın kalitesi, organizasyonu ve işleminin algılanmasıdır ve dünya hakkında bilgi edinme kaygısını da içerir. Toplumsal açıdan sağlıklı ve yetkin bireyler içinde buldukları dünyaya ilgi duyarlar ve bununla birlikte toplumu ve çevrelerinde olan gelişmeleri anlama konusunda yeterli olduklarını da hissederler. İçinde yaşadıkları dünyanın mükemmel bir yer olduğuna dair bir yanılsama içinde de değildirler ve yaşama ilişkin anlamlı bilgiler edinme isteklerini canlı tutarlar (Keyes, 1998). Toplumsal uyum kavramı toplumun yeterince anlaşılır, mantıklı ve öngörülebilir olduğuna dair değerlendirmeleri içerir (Keyes, 1998) ve yaşam anlamsızlığı kavramıyla da yapı olarak tersi yönden eşdeğerdir (Mirowsky ve Ross 1989; Seeman, 1959). Bu yönüyle toplumsal uyum, yaşam anlamı kavramının toplumsal eşdeğeri olarak ele alınabilir. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler de yaşamlarını anlamlı ve tutarlı olarak değerlendirirler (Ryff, 1989; Ayrıca Bkz. 2.1.3). Kişisel tutarlılık ve uyum duygusu, Antonovsky'e göre (1994, akt., Keyes, 1998), bir sağlık ve iyi olma göstergesidir; tutarlılık ve uyum düzeyi yüksek olan bireyler öngörülemeyen veya travmatik yaşam olayları karşısında tutarlılık ve uyumlarını korumaya çalışırlar.

Yukarıdaki özellikleri tanımlayan Keyes (1998), felsefe, sosyal psikoloji kuramları ve kültürel analize dayalı köklü bakış açılarının, iyi olmanın sosyal doğasının, kişisel doğası ile eşit öneme sahip olduğunu gösterdiğini savunmaktadır. Sosyal psikolojide, toplum içinde benlik kavramsallaştırmaları içinde yeniden ele alınan klasik sosyolojik teorideki bütünleşme, toplumsal katılım, toplumsal bilinç gibi tanımlamalarda, yetişkinlerin karşılaştıkları çeşitli toplumsal zorluklar ve görevlerin tanımlandığını belirten Keyes, çalışmasında (1998) bu zorlukları ele almaktadır.

İnsanların sosyal iyi olma düzeylerini belirleyen değişkenler kişilere göre farklılık gösterebilmektedir. Toplumsal yapılar ise bireylerin yaşamın zorluk ve görevleri ile baş etme kapasitelerini ve fırsatlarını sınırlandırır ya da kolaylaştırır (Keyes, 1998). Toplumsal tabakalaşma ve yaşlanma olguları, yaşamın önemli yapısal yönlerini oluşturur ve bu olgular iyi olma ve sağlığın diğer boyutlarını inceleyen önceki yıllarda yürütülen araştırmaların konusu olmuştur. Keyes (1998), özellikle eğitim düzeyinin ve yaşlanma süreçlerinin bireylerin işlevsel kaynaklarını ve kendilerine ilişkin algılarını büyük oranda etkilediğini belirtmektedir.

Eğitim süreçleri genç yetişkinleri belirli mesleklere yönelterek, gelir düzeylerini, çalışma koşullarını ve günlük olarak karşılaştıkları kişileri belirlemekle birlikte dolaylı yollardan da yaşadığı konut ve çevrenin de niteliğini belirler (Karabel ve Halsey, 1977; Kohn, 1969; Kohn ve Schooler, 1982; Sewell ve Hauser 1975, akt., Keyes, 1998). Bu durumun nedeni düşük sosyoekonomik düzeyin bir ölçüde sağlığa destek olan öz algılara zarar verdiği için olabilir.

Yüksek eğitim düzeyi sosyal iyi olmaya katkı sağlamasına rağmen yaşın sosyal iyi olmaya etkisi şüphelidir (Keyes, 1998). Yaş ve yaş farklılıkları birbiriyle tutarlı olmayan birçok süreçle ilintilidir; örneğin yaşlanma ile birlikte sosyal konum ve aktivite düzeyinde belirgin bir azalma (Carstensen, 1995; Riley, Kahn ve Foner, 1994, akt., Keyes, 1998) yaşanmasına ve fiziksel sağlıktaki olumsuzluklara rağmen, araştırmalar yetişkinlerin çeşitli mekanizmalar aracılığıyla başarılı ve sağlıklı bir şekilde yaşlanabildiklerini göstermektedir (Heidrich ve Ryff 1996, akt., Keyes, 1998). Aynı şekilde yaş ile birlikte kişisel kontrol gibi bir kısım kendine ilişkin algıların kötüye gitmesine karşın; bazı araştırmalarda yetişkinlerin yaşlandıkça, daha mutlu hissettikleri, yaşamdan daha fazla doyum sağladıkları ve psikolojik iyi olma boyutlarından bazılarını yüksek düzeyde deneyimlediklerini belirttikleri (Heidrich ve Ryff, 1996, akt., Keyes, 1998; Ryff ve Keyes 1995) bulunmuştur. Başarılı yaşlanma

yetisine ilişkin bulgular, psikolojik iyi olmada olduğu gibi, sosyal iyi olmanın da bazı yönlerinin yaşla birlikte artabileceğini göstermektedir (Keyes, 1998).

2.1.5 Duygusal Dışavurum

Duygularla ilgili ifadeler günlük hayatta sıklıkla kullanılır. “Açılmak”, “içini dökmek”, ya da “yüzü sirke satmak”, “suratından düşenin bin parça olması”, “yüzünü düşürmek” gibi ifadeler sıklıkla kullanılan anlatımlardan bazılarıdır. Çoğu zaman bunlarla ne kastedildiği hemen anlaşılrsa da duyguların dışavurumun bilimsel incelemelerinde daha ayrıntılı ve tutarlı betimleme ve tanımlamalara ihtiyaç duyulmuştur. Duygusal dışavurum sürecini anlamak için “duygu” kavramının tutarlı ve işevuruk tanımlarının ve benzer olgulardan farklarının ele alınması yerinde olacaktır.

2.1.5.1 Duygu Kavramı

Bir otobüste yanlış bir davranışından dolayı şoföre karşı duyduğumuz öfke, bir arkadaşımızı gördüğümüzdeki sevinç; ya da etraftaki bir binaya baktığımızda küçük bir ayrıntıyı gördüğümüzde duyduğumuz şaşkınlık gibi yaşamımızdaki neredeyse bütün durumlarda duyguların varlığından söz etmemiz mümkündür. Duygu kavramı, günlük dilde sıklıkla kullanılsa da, bu olgunun bilimsel incelenmesi sürecinde üzerinde uzlaşılan tanımlarının yapılması oldukça zordur (Gross ve Thompson, 2007; Guerrero, Andersen ve Trost, 1998). Kişinin yaşadığı herhangi bir deneyimin duygu olup olmadığını belirlemek için hangi yeterli sebepler bulunmaktadır? Diğer bir ifadeyle, bir yaşantıyı duygu olarak tanımlamamız için en azından sahip olması gereken özellikler nelerdir? Bu soruları soran Gross ve Thompson (2007) bu soruya cevap vermeye çalışmışlardır. Duygular öncelikle bireyin bir duruma dikkat etmesi ve o durumu kendi amaçları açısından anlamlı olarak algılaması sürecini içerir.

Duygular; geçici ya da uzun süreli, bireyin benliği açısından merkezi (iyi bir öğrenci olmak) ya da çevresel (bir yiyecek kutusunu açmak), bilinçli ve karmaşık (intikam planlama sürecindeki gibi) ya da basit ve bilinçsiz olabileceği gibi birçok kişi tarafından paylaşılan (arkadaşlık hissi) ya da kişiye özgü (koleksiyonuna yeni bir böcek katmanın heyecanı) olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Duygular durumlara atfedilen anlamlardan kaynaklandığı için bu anlamlar değiştiğinde duygular da

değişebilir. İkinci olarak duygular; öznel deneyim, davranış, merkezi ve periferik fizyoloji alanlarında birbiriyle kısmen bağlantılı değişiklikleri içeren ve bütün vücudu etkileyen çok yönlü olgulardır (Mauss ve diğerleri, 2005; akt., Gross ve Thompson, 2007). Duygular bireylere sadece bir şeyler hissettirmez aynı zamanda “ağlayacak gibi olmak”, “korkudan donmak” gibi ifadelerde olduğu gibi “bir şeyler yapıyormuşuz gibi de hissettirirler” (Frijda, 1986, akt., Gross ve Thompson, 2007). Üçüncü olarak ise duygular bireyi bir şeyler yapmaya zorlamaz, sadece yönlendirirler (Gross ve Thompson, 2007; Gross ve John, 1995).

Campos, Frankel ve Camras’ın (2004) tanımları ise yukarıdaki özelliklerden bir kısmını kapsamaktadır: Onlara göre duygu; bireyin çevresinde gelişen kendisi için önemli gördüğü durumlarla olan ilişkisini kurma, koruma ya da korumaya ilişkin çabası veya hazır bulunma durumudur. Markus ve Kitayama (1991) ise duyguları “evrensel gözlemlenen ve doğuştan gelen bir dizi varlığını sürdürme ve öz-düzenleme süreci” olarak tanımlamaktadırlar. Duyguları tanımlama çabasının bir diğer örneği olarak ise Ekman (1999) temel duyguları diğer duygulanımsal süreçlerden ayıran karakteristik özellikleri şu kriterler üzerinden tanımlamıştır:

- Ayırt edici evrensel belirtilerinin olması,
- Ayırt edici fizyolojik süreçlerinin olması,
- Otomatik değerlendirme sürecinin olması,
- Tetikleyici olaylarda ayırt edici evrensel farklar olması,
- Ayırt edici bir gelişimsel görünümünün olması,
- Diğer primatlarda var olması,
- Başlangıcının hızlı olması,
- Kısa sürede gerçekleşmesi,
- Bilinçli bir çaba olmaksızın oluşması,
- Ayırt edici düşünceler, anılar ve görüntüleri olması,
- Ayırt edici öznel deneyimler yaşatması (59).

Duygularla birlikte ele alınan ve çeşitli şekillerde karıştırılabilen iki kavram daha bulunmaktadır: duygulanım (affect) ve duygudurum (mood; Guerrero, Andersen ve Trost, 1998). Bu kavramlar arasında ayırıcı bir tanımlama yapılması oldukça önemlidir. Duygulanım kavramı, duygu ve duygudurum kavramlarına göre daha genel bir kavramdır; Clore, Schwarz ve Conway (1994, akt., Guerrero ve diğerleri,

1998) duygulanımı “bir duygu deneyimin pozitif ya da negatif yükü” olarak tanımlamaktadırlar. Frijda (1993, akt., Guerrero ve diğerleri, 1998) ise bu kavramı, “bir duyguya bilişsel olmayan özelliğini kazandıran ve indirgenemez özellik taşıyan bileşeni” olarak tanımlamıştır. Birçok araştırmacıya göre de duygulanım duygudurum ve duyguya göre daha basit ve temel yapılardır. Bu tanım üzerinden duygu kavramı “bir duygulanım sürecine odaklanan içsel ve ruhsal süreçler” olarak tanımlanabilmektedir (Ortony ve diğerleri, 1987, akt., Guerrero ve diğerleri, 1998). Duygudurum ise duygu ve duygulanım kavramlarına göre daha uzun bir süreli olan ve duyguların aksine belirli bir bağlam veya nesneyle ilişkili olmayan süreçlerdir (Guerrero ve diğerleri, 1998).

2.1.5.2 Duygusal Dışavurum

Yaşamın farklı alanlarında etkinlik gösteren insanları gözlemlediğimizde bazı bireyleri karizmatik, monoton ya da heyecanlı gibi sayısız sıfatlarla niteleyebiliriz. Bu tür farklılıklar bazen sözlü ifade gücü gibi değişkenlerden kaynaklansa da, bu sıfatları farklı kişilere yakıştırmamızdaki temel etken aslında bu bireylerin duygularını genelde nasıl dışa yansıttıkları ile ilgilidir (Friedman, Prince, Riggio ve DiMatteo, 1980). Bir önceki bölümde tanımlandığı şekliyle duygular bütün bireylerin deneyimlediği, belirli bir şekilde davranmaya yönlendiren ancak zorlamayan içsel süreçlerdir. Her birey duyguları içsel olarak deneyimlemesine karşın, deneyimlediği duyguların bazılarını diğer insanlara ifade etmeyi, bazılarını ise dışa yansıtmayı tercih edebilirler (Gross ve Thompson, 2007; Gross ve John, 1995). İnsanların duygusal eğilimleri ve bireylerin bunları yansıtma ve dışavurma şekillerinde önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıkların bireylerin kendi içinde yaşadıkları ve kişilerarası birçok süreç üzerinde çeşitli etkileri olduğu birçok çalışmada bulgulanmış bir gerçektir (Friedman, Riggio ve Casella, 1988; Snyder, 1987, akt., Gross ve John, 1995).

Paul Ekman (1992, 1993) dünyadaki farklı ülke ve kültürlerde temel duyguların evrensel olarak yüz ifadeleriyle çok benzer şekillerde ifade edildiğini bulgulanmıştır. Ekman’ın (1992, 1993) temel duygular olarak tanımladığı bu duygular hoşlanma, öfke, korku, üzüntü, tikslenme ve şaşırma duygularıdır. Duygusal dışavurumun sözsüz ifadelerle de gerçekleştiği genel olarak kabul edilse de LaFrance ve Hecht (2000) her

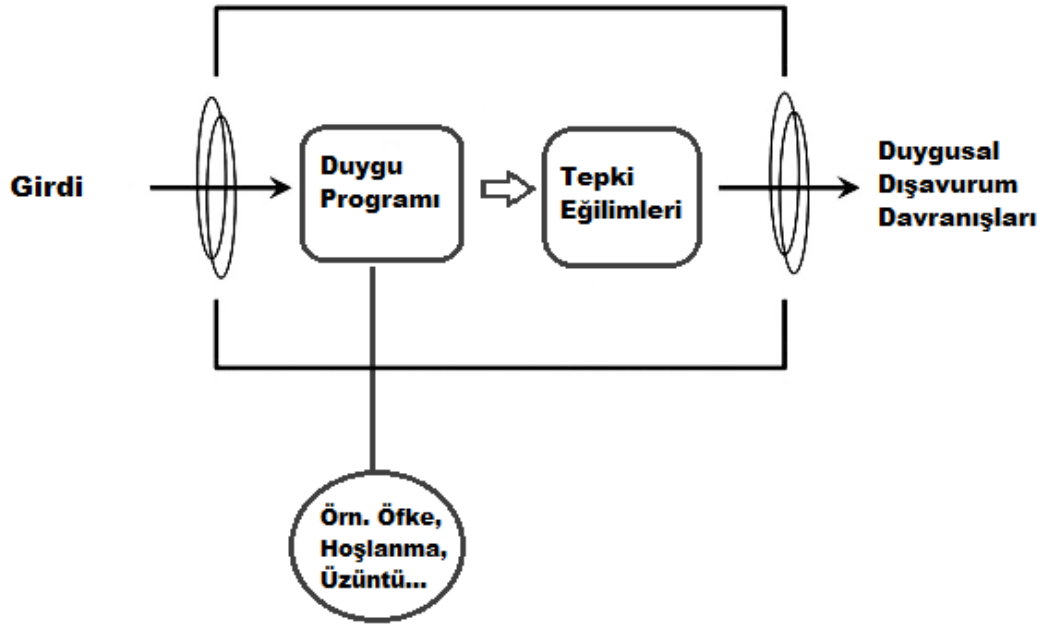
sözsüz ifadenin duygusal dışavurum olmadığını savunmaktadırlar. Örneğin bakışlar, konuşmalarda sıra alma sürecine yardım ederken, el hareketleri de konuşmaya yardımcı olarak kullanılabilir. Örneğin bakışlar, konuşmalarda sıra alma sürecine yardım ederken, el hareketleri de konuşmaya yardımcı olarak kullanılabilir.

Duygusal dışavurum; psikoloji kuram ve uygulamalarında oldukça merkezi bir olgu olarak incelenmiş, eski ve yeni birçok çalışmada duyguların dışavurumu fiziksel ve psikolojik sağlık ve uyum açısından olumlu, bastırılması ise olumsuz olarak değerlendirilmiştir (Smyth, 1998). Duygusal dışavurum, ya da duyguların diğer bireylere yansıtılması süreci insanların işlevselliğinde yaşamsal öneme sahiptir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Duyguların dışavurulmasının, genel nüfusta (Sloan ve Marx, 2004; Akın, Satıcı ve Kayış, 2012) ve meme kanseri tanısı almış kadınlar (Stanton ve diğerleri, 2000) ve yaşlılar (Shaw ve diğerleri, 2003) gibi özel gruplarda fiziksel sağlığa katkı sağladığı gösterilmiştir. Duygusal dışavurum depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), şizofreni (Earnst ve Kring, 1999), ve sınır kişilik bozukluğu (Herpertz ve diğerleri, 2001) da dahil olmak üzere ruhsal bozukluklarda (Akın, Satıcı ve Kayış, 2012) da merkezi bir rol oynamaktadır. Duygusal dışavurumun ilişkili olduğu olumlu çıktılardan bazıları ise bağışıklık işleyişinde iyileşmeler (Pennebaker, Kiecolt-Glaser ve Glaser, 1988), sağlık merkezi ziyaretlerinde azalmalar (Pennebaker, Colder ve Sharp, 1990, akt. Frattoroli, 2006), düşük iş devamsızlığı oranları (Francis ve Pennebaker, 1992, akt. Frattoroli, 2006), yüksek not ortalaması (Pennebaker ve Francis, 1996), ve düşük bildirilen üst solunum yolu problemleri (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996, akt. Frattoroli, 2006) olarak çeşitli çalışmalarda bulgulanmıştır.

2.1.5.3 Gross ve John'un Duygusal Dışavurum Modelleri

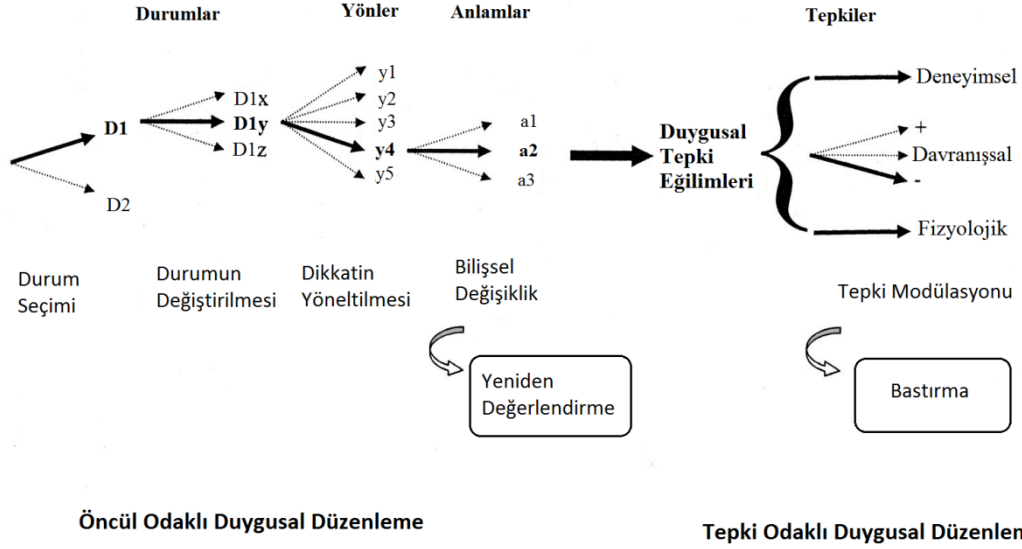
Bu çalışmada duygusal dışavurum kavramı ile duyguların davranışlarla yansıtılması kastedilecektir. Bu kavram Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ve duyguların dışavurumunun sözsüz iletişim yoluyla gerçekleşen yönüne odaklanan bir model aracılığıyla incelenecektir. Gross ve John (1995, 1997, 2003) duygusal dışavurumu kısaca “duyguya eşlik eden gülümseme, kaşlarını çatma, ya da kapıyı çarpıp çıkma gibi, davranışsal değişiklikler” olarak tanımlamış (Gross ve John, 1995:435) ve duygusal dışavurum düzeyini bireylerin duygusal dürtülerini ne derecede davranışlarına yansıttıkları olarak ele almışlardır. Araştırmacılar bu davranışsal

değişiklikleri el hareketleriyle, yüz ifadeleriyle ya da ses ile ilgili değişiklikler olarak açıklamışlardır.



Şekil 1. Gross ve John'un Duygusal Dışavurum Modeli. (1995; Araştırmacı tarafından çevrilerek yeniden çizilmiştir.)

Şekil 1. de görüldüğü gibi, modelde bireylerin duygusal dışavurum davranışları sergileme sürecinde, öncelikle içsel ya da dışsal bir girdinin bir duygu programını (öfke, hoşlanma ya da üzüntü gibi) tetiklemekte ve bu program çeşitli tepki eğilimleri oluşturarak (öznel deneyimler, fizyolojik değişimler ya da davranış eğilimleri) bireyi eyleme geçmeye hazırlamaktadır (Gross ve John, 1995). Bu eğilimler ise gözlemlenebilir duygusal dışavurum davranışlarına dönüşebileceği gibi dönüşmeyebilir de (Gross ve John, 1995). Yazarlar, bu modelde duygusal dışavurum düzeyini bir kişilik özelliği olarak tanımlamışlar ve duygusal dışavurum açısından bireysel farklılıkları anlamak için önemli iki olgu üzerinde durmuşlardır. Bunlardan ilki bireylerin duygusal tepki eğilimlerinin gücü; diğeri ise bu eğilimlerin hangi düzeyde görünür dışavurumsal davranışlara yol açtığıdır (Gross ve John, 1995). Duygular olumlu ve olumsuz duygular olarak ayrılabilirdiği için modellerinde bu iki olgu üç alt boyut halinde incelenmiştir: olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti olarak tanımlanmıştır. Gross ve John (1995 bu modele göre duygusal dışavurumu ölçmek için Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeğini (BDDÖ; Akın, 2011; Bkz. 3.3.2) geliştirmişlerdir.



Şekil 2. Gross ve John'un Duygusal Düzenleme Modeli. (2003; Araştırmacı tarafından çevrilerek yeniden çizilmiştir. Harflerin indisleri birden fazla seçenek olduğunu anlatmak için rastgele seçilmiştir.)

Gross ve John (2003; Gross, 2001) bu model üzerinden duyguların düzenlenmesine ilişkin bir süreç modeli geliştirmişlerdir. Şekil 2. de gösterildiği gibi bu modele göre bireyler kendileri için önemli ve anlamlı bir durumu seçerler. Örneğin önemli bir sınavın öncesinde, bir öğrenci, sınavdan dolayı gerginlik duyan arkadaşlarıyla çalışmak (D1) yerine onu rahatlatan bir arkadaşıyla vakit geçirmeyi (D2) seçebilir. Durumu seçtikten sonra bulunduğu durumu duygusal tepkiye yol açmayacak şekilde değiştirir, örneğin sınava hazır olup olmadığını soran arkadaşını başka bir konuyu konuşmaya yönlendirebilir (D1y). Durumların farklı yönleri ve bileşenleri olduğu için bireyler durumlardan birine dikkatlerini yöneltirler örneğin öğrenci arkadaşı sıkıcı bir konudan bahsederken halındaki kareleri sayabilir (y4). Bilişsel değişiklik sürecinde ise birey durumun olası anlamlarında birini seçer örneğin bir sınavın insanın kişi olarak değerini ölçmediğini ve sadece bir sınav olduğunu (a3) düşünmeyi seçebilir. Son olarak tepki düzenlemesinde ise birey oluşan tepki eğilimlerini davranışa dönüştürebilir, ya da bastırabilir; örneğin sınavda başarısız olduğu için duyduğu utanç duygusunu gizleyebilir. Bu modelde bilişsel değişiklik aşamasına kadar olan süreçler öncül odaklı duygusal düzenleme; sonraki süreçler ise tepki odaklı duygusal düzenleme olarak tanımlanmıştır.

2.1.5.4 Duyguların Bastırılması

Duyguların bastırılması, psikoloji alan yazınında incelenen muhtemelen en eski olgulardan biridir. Bunun sebebi, bu kavramı bir ego savunma mekanizması olarak tanımlayan Sigmund Freud'un ve sonrasında gelen psikologların katkılarıdır. Freud ve Freud'un kuramı üzerinde çalışan başta Anna Freud olarak diğer kuramcılar baskı ve bastırma kavramları üzerinde çalışmışlardır (Geçtan, 2012, Altıntaş ve Gültekin, 2005). Gross ve Levenson'a göre (1997) insan uygarlığı bireylerin duygularını engellemelerini gerektirmektedir ve insanın duygularını bastırmasının olası sonuçları Freud dahil olmak üzere (Freud, 1961, akt., Gross ve Levenson, 1997) birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve çeşitli incelemeler konu olmuştur. Freud'un psikolojik bozuklukların oluşumuna ilişkin kuramında duygusal engelleme ve bastırma en önemli sebep olarak ele alınmaktadır. Hatta Freud kendi geliştirdiği konuşma terapisinin, ya da diğer adıyla psikanalizin bireylerin çeşitli nedenlerle kısıtlanmış dışavurumları nedeniyle oluşan "boğulmuş duygulanımı" serbest bırakmaya yaradığını belirtmektedir (Breuer ve Freud, 1957/1895, p. 17, akt., Gross ve Levenson, 1997; Greenberg ve Stone, 1992). Freud'un ruhsal bozuklukların oluşumuna ilişkin açıklamaları geçen yıllarda güncelliğini yitirmiş olsa da, psikanalitik psikolojide duyguların engellenmesi ve kısıtlanmasının psikolojik sıkıntıların önemli bir sebebi olduğu görüşü temel bir sav olarak varlığını sürdürmüştür.

Psikanalitik kuramda baskı kavramı içgüdüsel dürtülerin istemsiz bir şekilde bilinç dışında tutulması olarak tanımlanırken, istenmeyen istek ve anıların bilinçten uzaklaştırılması ise bastırma olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 2012, Altıntaş ve Gültekin, 2005). Gross tarafından geliştirilen duyguların düzenlenmesine ilişkin süreç modelinde de (2001; Bkz. 2.1.5.3) bireylerin duygularını düzenlemek için iki mekanizma kullandığını belirtilmektedir. Öğretmenine çok öfkelenen bir öğrencinin kendini tutarak hiçbir şekilde bu durumunu çevredekilere yansıtması bu duruma örnek olarak verilebilir. Bunlardan biri var olan duygusal dışavurum sürecini durdurma olarak tanımladığı bastırma (Gross, 2001). Öncül odaklı bir mekanizma olarak tanımladığı bilişsel yeniden değerlendirme, yani durumların anlamlarına ilişkin bilişsel düzenlemenin daha sağlıklı bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu belirtmektedir (Gross, 2001).

Duyguların engellenmesi ya da bastırılmasının genellikle olumsuz etkilerinin olduğu kabul edilse de bazı araştırmacılar duyguların çeşitli düzeylerde bastırılması ya da engellenmesinin sağlıklı sonuçlarının da olduğunu ve bunun gelişimsel açıdan önemli olduğunu bulgulamış ve bu kavramları görece olumlu bir bakış açısıyla incelemiştirler (Kopp, 1989; Saarni, 1990, akt., Gross ve Levenson, 1997). Aşırı öfkenin kontrol edilemediği bir durumu ve bunlar gibi örnekleri düşündüğümüzde, aslında yaşamın birçok yerinde duyguların kontrol edilememesi de oldukça önemli sorunlara yol açabilir (Gross ve Levenson, 1997).

2.1.5.5 Duygusal Dışavurum ve Psikolojik Yardım

Duygular, bireylerin dünya ile baş etmelerine yarayan bir unsur olduğu gibi, onları psikolojik yardım almaya iten sıkıntıların da sebebi olabilmektedir (Whelton, 2004). Duygular olmaksızın insanların güdülenmiş ve amaçlı etkinlikler yürütmeleri oldukça zor olduğu beyin hasarı araştırmalarıyla da desteklenmiştir (Whelton, 2004). İnsanların kendilerini hatırladıkları, anladıkları, keşfettikleri ve değiştirmeye çalıştıkları bir çaba olarak tanımlanabilecek psikoterapi ve psikolojik danışma süreçleri duygu kavramından bağımsız düşünülemez (Whelton, 2004). Bu nedenle aslında duygular bütün psikoterapi kuramlarında ve uygulamalarında merkezi bir konuma sahiptir.

Bir önceki bölümde de belirtildiği gibi Freud başta olmak üzere (Freud, 1961, akt., Gross ve Levenson, 1997) duygusal dışavurum ya da duyguların ifade edilmesi gibi kavramlar üzerinde incelemeler yapmışlardır. Psikanalitik kuramda duyguların konuşma yoluyla aktarılması sağaltıcı ve psikolojik sağlığa katkı sağlayıcı bir unsur olarak ele alınmaktadır (Gross ve Levenson, 1997). Psikanalitik terapilerde duygular oldukça merkezi bir konumda ele alınmasına karşın duyguların yeterli düzeyde ampirik olarak incelenmediği belirtilmektedir (Whelton, 2004).

İnsancıl yaklaşım ile Gestalt yaklaşımının bir bileşimi olan İnsancıl-Deneyimsel terapilerde (Greenberg, 2010), bireylerin kendi gizli ve bilinçli süreçleri hakkındaki farkındalığının artırılması ve bireylere bu farkındalık üzerinden sorumluluk kazandırılması amaçlanır. Bu yaklaşımda duygular her zaman en temel düzenleyici süreç olarak ele alınır (Greenberg, Korman ve Paivio, 2002; Greenberg, 2010). Deneyimlerin derinliğinin psikoterapinin verimliliği üzerindeki olumlu etkisi birçok

çalışmayla somut bir şekilde ispatlanmıştır (Whelton, 2004). Bu yaklaşıma göre duygular bireylerin uyumu açısından hayati öneme sahiptir ve terapi süreci de danışanların duygularını daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, keşfetmeleri, anlamaları, değiştirmeleri ve esnek bir şekilde yönetebilme becerisi kazanmalarına yardım etmeyi amaçlamaktadır (Greenberg, 2010).

Davranışçı terapilerde de, örneğin Wolpe'nin karşıt koşullama kuramında da (1982, akt., Whelton, 2004) kaygılı ve korkulu duygudurumu ele alınmakta ve tedavi edilmeye çalışılmaktadır. Bunun dışında davranışçı kuramsal çerçevede genel anlamıyla gözlemlenemeyen süreçlere ilişkin olumsuz tutumdan dolayı daha geniş uygulama alanı bulamasa da davranışçı terapi uygulamalarında duygular çalışmaların temel alanlarından biridir (Corey, 2008).

Bilişsel ve bilişsel davranışçı terapilerde ise duygular daha çok bozukluklar üzerinden ve belirti olarak ele alınmış olmasına karşın birçok uygulamacı duygular ve biliş arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmasının oldukça önemli olduğunu belirtmektedir (Whelton, 2004). Bilişsel yaklaşım altındaki kuramlardan biri olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide (Ellis ve Dryden, 1997) temel alan bozulmuş insan duygularını, davranış ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmış; zaten adından da anlaşılacağı gibi duygular kuramın en temel öğelerinden biri olarak ele alınmıştır.

Duyguların yazı yoluyla ifade edilmesinin terapötik ve sağaltıcı etkilerine ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Pennebaker, (1997) yalnızca bir duyguyu ifade etmenin bile başlı başına sağaltıcı etkileri olduğunu savunmakta ve yazarak duyguları ifade etmeyi ruh sağlığı uygulamacılarına tavsiye etmektedir. Duyguların yazı yoluyla dışavurumuna ilişkin bulguları inceleyen ve analiz eden Sloan ve Marx (2004) bu tekniğin bazı bireyler için faydalı olduğunu ancak neden faydalı olduğunun belli olmadığını belirtmektedirler. Bootzin (1997) ise duyguların yazı yoluyla dışavurumunun olumlu sağlık ve uyum açısından bazı olumlu etkileri olduğunu ancak mekanizmalarının tam anlamıyla anlayamadığını ve bulguların psikolojik sıkıntı yaşayan genel popülasyonlardan alındığını, ancak madde bağımlılığı, ya da ciddi psikolojik ya da fiziksel problem yaşayan bireylerde yeterli çalışma yapılmadığını savunmakta ve bu tekniğin psikolojik yardımda kullanılması için yeterli sebep bulunmadığını savunmaktadır.

2.2 KAVRAMLARLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1 Sosyal İyi Olma ile İlgili Araştırmalar

Mutluluk düzeyleri yüksek bireyler oldukça az yalnız kalmakta ve zamanlarının çoğunu sosyal ilişkiler içinde geçirmektedirler ve daha tatmin edici nitelik ve nicelikte ilişkilere sahiptirler (Diener ve Seligman, 2002). Mutlu insanlar, daha iyi nitelikte sosyal ilişkiler kurmakta ve daha az psikolojik problemleri bulunmaktadır. Sosyal iyi olmanın bir alt boyutu olan sosyal bütünleşmenin tersi yönde eşdeğeri olan sosyal soyutlanmanın (isolation; Keyes, 1998) çeşitli etkileri üzerine yürüttükleri çalışmada Kawachi ve diğerleri (1996) 40 ile 75 yaş arasındaki 51529 ABD’li erkek üzerinde sağlıkla ilgili çeşitli değişkenler açısından izleme yapmışlardır. Bu çalışmada sosyal soyutlanma düzeyleri yüksek bireylerde daha yüksek düzeylerde kalp ve damar rahatsızlıkları, daha yüksek intihar düzeyleri ve daha düşük toplam yaşam beklentilerinin olduğunu bulgulanmıştır.

Shankar, McMunn, Banks ve Steptoe (2011) ise yalnızlık ve sosyal soyutlanmanın sigara içme gibi olumsuz sağlık davranışları ile pozitif, fiziksel etkinlik gibi olumlu sağlık davranışları ile negatif ilişkili olduğunu bulgulanmıştır. Teo, Choi ve Valenstein (2013) ise sosyal ilişki niteliğinin depresyon açısından önemli bir risk faktörü olduğunu, sosyal ilişki niteliği düşük olan bireylerde majör depresyon yaygınlığının daha fazla olduğunu bulgulanmışlardır. Thieme (2013) sosyal ilişkilerin sağlıkla olan ilişkisine dair olumlu etkilerinin başka birçok araştırmada da bulgulandığını belirtmektedir. Mirowsky ve Ross (2003) ise, ağır depresyon geçiren bireylerin %35’inin sosyal durumu en kötü şartlarda olan %10’luk kesimdeki bireylerden oluştuğunu bulgulanmışlardır. Bu durum ise aslında sosyal koşulların depresyon açısından ne denli önemli olduğunu göstermektedir.

Rothstein ve Uslaner çalışmalarında (2005) sosyal güven düzeyinin, istedik ve gerekli birçok değişkenle ilişkili olduğunu ve bireysel düzeyde, genel olarak toplumdaki çoğu kişinin güvenilir olduğuna inanan insanların, demokratik kurumlar hakkında daha olumlu görüşlere sahip, sivil örgütlerde daha aktif olmaya ve siyasete katılmaya daha yatkın olduklarını belirtmektedirler. Rothstein ve Uslaner (2005) sosyal güven düzeyi yüksek kişilerin daha çok yardım etkinliklerine katıldıklarını, kendileri hakkında daha iyimser olduklarını, yaşam fırsatlarını etkileme konusundaki

yeteneklerine güvendiklerini ve genel anlamda hayatları hakkında daha mutlu olma eğiliminde olduklarını bulgulamışlardır.

Cramm, Van Dijk ve Nieboer (2013); Hollanda'da yaşlı yetişkinler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında göçmen olmama, ev sahibi olma, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, bireylerin sosyal sermaye düzeyi, mahalle güvenliği, mahalle hizmetlerinin yeterliliği ve mahalle sosyal sermayesi, mahalle sosyal uyumu değişkenlerinin iyi olma ile olumlu ilişkili olduğunu; ancak iyi olma açısından cinsiyet, yaş, medeni durum veya ikamet yılı açısından anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamışlardır.

Sayar (2006) çalışmasında bir bireyin bulunduğu sosyal ortamdaki diğer bireylerden aldığı ya da algıladığı yardım düzeyi olarak tanımlanabilecek olan sosyal destek düzeyinin psikolojik uyum ile olumlu, depresyon ile olumsuz olarak ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Arkadaş ilişkileri ve yakın ilişkilerin iyi olmaya olumlu etkileri de alan yazında çeşitli araştırmalarla doğrulanmış bir bulgudur; sıkı arkadaşlık ilişkileri olan bireylerin yas, tecavüz, iş kaybı ve hastalık dahil çeşitli stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri birçok çalışmada bulgulanmıştır (Myers, 2005). Soylu (2002) ise, üniversite sınavlarına hazırlanan 488 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmasında, öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile depresyon ve anksiyete belirtilerinin olumsuz olarak ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bunlarla birlikte yaşlı kadınlar üzerinde yürütülen bir çalışmada Rook (1984) sosyal etkileşimin her zaman iyi olmaya katkı sağlamayabileceğini ve sosyal etkileşimlerin özellikle dul ve yaşlı bireylerde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini bulgulamıştır. Rook (1984) bu bulgudan hareketle sosyal etkileşimin özel bağlamının da oldukça önemli olduğunu belirtmektedir.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 25-74 yaş aralığındaki 3032 Amerikalı birey üzerinde yürüttükleri çalışmalarında katılımcıların öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma alanlarındaki düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklük ve sorumluluk arttıkça arttığını ve duygusal denge (eksikliği) arttıkça azaldığını göstermektedirler. Mutlu insanların gelir düzeyleri, arkadaşlık ilişkileri ve medeni durumlarına ilişkin bir alan yazın tarama çalışması yürüten Myers (2005), gelir düzeyinin mutluluk ve genel iyi olma açısından etkilerini özetlemiştir. Myers (2005), birçok araştırmada ortaya çıkan bir sonuç olarak, özellikle gelir düzeyinin çok düşük olduğu Hindistan gibi ülkelerde iyi olma ile gelir düzeyi ilişkisinin oldukça fazla olduğunu, ancak bu

ilişkinin genel gelir düzeyi yüksek ülkelerde ise ihmal edilebilir boyutlara kadar düştüğünü belirtmektedir.

Keyes (1998; Bkz. 2.1.4) çalışmasında sosyal iyi olmanın boyutlarını tanımlamış ve bu modeli sınamak için iki ayrı örnekleme (birincisinde 373, ikincisinde 3032 yetişkin üzerinde) doğrulayıcı faktör analizi ve uyum geçerliği çalışmalarını yürütmüş ve yukarıda (Bkz. 2.1.4) verilen şekliyle modelin beş alt-boyutlu yapısının her iki örnekleme de iyi uyum değerleri verdiğini bulgulamıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde beş boyutlu modelin uyum indeksi değerleri birinci örneklem için: $X^2=914$, GFI= .86, AGFI= .84; ikinci örneklem için $X^2=705$, GFI= .95, AGFI= .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca iki örnekleme de üretkenlik, çevre sağlığı, algılanan sınırlar ve disforik semptomları yapıları üzerinden uyum geçerliği çalışması yürütülmüş ve bu değişkenlerle ölçeğin alt boyutlarının anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular da modelin verilerle uyumlu bir model olduğunu göstermektedir. Söz konusu çalışmada Keyes (1998) sosyal iyi olmanın yaş ve eğitim değişkenleri açısından farklılaşmalarını da ele almıştır. Bu çalışmada sosyal uyum dışındaki bütün alt boyutların yaş ile birlikte yükseldiği, sosyal uyumun ise yaş ile birlikte düştüğü bulgulanmıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe de sosyal iyi olmanın bütün alt boyutlarında bir yükseliş görülmektedir. Bunlarla birlikte Keyes (1998) cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar olmadığını belirtmektedir.

Andersen ve Guerrero (1998) kişilerarası sıcaklık (interpersonal warmth) kavramını sosyal bir duygu olarak tanımlamakta ve bu duygunun sosyal etkileşim süreçlerinde ortaya çıktığını belirtmektedirler. Araştırmacılar olumlu duygulanım süreçleri ile örneğin sevgi duygusu ile kişilerarası sıcaklık duyguları arasında olumlu ilişkiler bulunduğunu belirtmektedirler. Barbee, Rowatt ve Cunningham (1998) ise yakınlardan ve sevilen kişilerden alınan sosyal desteğin fiziksel iyi olma ve genel sağlık düzeyine olumlu etkilerinin birçok araştırmada ortak olarak bulgulandığını belirtmektedirler.

Yurtiçi ve yurtdışı alan yazında algılanan anne baba tutumları açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Denham ve diğerleri tarafından yürütülen çalışmada (2000) anaokulu çağı çocuklarının karşı gelme, suçu başkasına atma gibi davranışları, mutluluk ve öfke düzeyleri üzerinde anne babaların yaklaşımlarının etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada annenin destekleyici yaklaşımının çocukların öfke

davranışlarını azalttığı, babanın destekleyici yaklaşımının ise öfkeyi azalttığı gibi mutluluğu da arttırdığını bulgulamışlardır. Ayrıca antisosyal davranışların da ebeveynlerin destekleyici ve olumlu tutumu ile azaldığını bulgulamışlardır. Sosyal iyi olma daha çok yetişkin işlevselliği ile ilgili bir özellik olduğu ve bahsedilen araştırmada sosyal iyi olma doğrudan incelenmediği için söz konusu bulgular sosyal iyi olma açısından algılanan anne baba tutumlarına göre farklılaşma olabileceğine ilişkin kanıt teşkil etmemektedir.

2.2.1.1 Sosyal İyi Olma ve Evlilik

Evliliğin genel anlamda iyi olma ve mutluluk üzerindeki olumlu etkisi birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Myers, 2005; evli bireylerin genel iyi olma ve mutluluk düzeyleri hiç evlenmemiş bireylere ve evlenip ayrılmış veya boşanmış bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Mastekaasa'nın, (1995) 51,000 Norveçli birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında da evli bireylerin genel iyi olma ve intihar gibi değişkenler açısından en iyi durumda oldukları bulgulanmıştır.

Shapiro ve Keyes (2008) evliliğin sosyal iyi olma üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 3032 yetişkin üzerinde yürüttükleri çalışmalarında evli kişilerin evlenmemiş kişiler üzerinde sosyal iyi olma açısından belirgin bir avantajı olmadığını bulgulamışlardır. Bununla birlikte söz konusu çalışmada evli kişilerin sosyal iyi olma düzeyleri evli olmayan ancak birlikte yaşayan kişilere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olma konusunda evliliğin etkilerinin daha güçlü olduğunu vurgulayan Shapiro ve Keyes (2008) evliliğin bireysel plandaki iyi olma açısından önemini anlamada kişilerin evlilik geçmişlerinin incelenmesinin oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

2.2.1.2 Sosyal İyi Olma ve Sosyoekonomik Düzey

Sosyoekonomik düzey ile ilgili alan yazındaki birçok çalışmayı ele alan Adler ve çalışma arkadaşları (1994) sosyoekonomik düzey açısından birçok değişkene ilişkin önemli farklılıklar ve ilişkiler olduğunu bulgulamışlardır. Düşük sosyoekonomik düzey ile çocuk ölümleri, düşük yaşam beklentisi arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur (1994).

Sosyoekonomik düzeyin sağlığı nasıl etkilediğini sorgulayan Adler ve çalışma arkadaşları (1994), bu ilişkinin açıklanmasında sosyoekonomik düzeyi belirleyen gelir, eğitim ve iş ile ilgili değişkenlerin bireylerin sağlık durumlarını dört farklı yolla etkileyebileceğini savunmaktadırlar. İlk olarak fiziksel evre, hastalık yapan maddelere maruz kalma vb. gibi koşullar ile bireylerin sosyoekonomik düzeyleri arasında olumsuz bir ilişki vardır. İkinci olarak sosyal ortamın kişilerarası şiddete daha açık olması ve sosyal destek ve kaynaklara ulaşma güçlüğü bireylerin genel sağlık durumlarını olumsuz etkileyebilir. nc olarak sosyalleşme ve olumlu duygudurumunu ve bilişsel süreçleri ve psikolojik gelişimi destekleyen şartlar sosyoekonomik düzeyle birlikte artmaktadır. Son olarak sigara içme fiziksel aktivite ve alkol kullanımı gibi sağlık davranışları da sosyoekonomik düzeyle birlikte azalma eğilimi gösterebilmektedir. Depresyon (Murphy et. al., 1991, akt., Adler ve diğerleri, 1994); psikolojik sıkıntı (Dohrenwend ve Dohrenwend, 1970, akt., Adler ve diğerleri, 1994) ve saldırganlık düzeyleri (Barefoot ve diğerleri, 1991, akt., Adler ve diğerleri, 1994) ile gelir düzeyi arasında negatif ilişkiler bulgulanmıştır. Keyes, (1998) gelir düzeyinin sosyal iyi olma üzerindeki etkisinin yaş farkları ya da eğitim durumu gibi değişkenlerle açıklanabilen özellikte ya da anlamsız düzeyde ilişkileri olduğunu belirtmekte ve sosyal iyi olma açısından ayrıca gelir durumunu ele almamaktadır. Shapiro ve Keyes (2008) evliliğin sosyal iyi olma üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 3032 yetişkin üzerinde yürüttükleri çalışmalarında sosyoekonomik düzeyi ölçen bir lme aracı aracılığıyla elde ettikleri sosyoekonomik düzeyin sosyal iyi olma düzeyi ile anlamlı ancak çok düşük düzeyde korelasyon gösterdiğini bulgulanışlardır.

2.2.2 Duygusal Dışavurum ile İlgili Araştırmalar

Duygusal dışavurumun olumlu etkilerini ilişkin ilgi çekici bir rnek Ekman ve Davidson tarafından yürütülen istemli gülümseme davranışının nörolojik etkilerine ilişkin çalışmadır. İstemli bir gülümseme davranışının hoşlanma ile ilgili olan beyin bölgelerini etkin hale getirdiğini bulgulayan araştırmacılar, istemli duygusal dışavurumun duyguların içeriğini de etkilediğini savunmaktadırlar.

Geist ve Gilbert (1996), 56 evli çift üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, bildirilen duygulanımlar ve davranışsal olarak dışavurulan duygulanımlar ile çeşitli

değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bildirilen duygulanımlar davranışsal olarak dışavurulan duygulanımlara göre evlilik doyumu, çatışma çözme ve duygusal denge ile daha yüksek bir ilişki sergilemiştir. Duygusal denge, kadınların bildirilen ve davranışsal olarak dışavurulan duygulanımları ile ilişkili olarak bulunmuş, ancak erkeklerin bildirilen duygulanımları ile ilişkili olmasına rağmen davranışsal olarak dışavurulan duygulanımları ile ilişkisiz olarak bulunmuştur. Dışadönüklük ise evli erkek ve kadınların bildirilen öfke düzeyleri ile ve erkeklerin kendi bildirdikleri öfke ile ilişkili olarak bulunmuştur. Bildirilen ve davranışsal olarak dışavurulan olumsuz duygulanımlar çatışma çözme ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur.

Duygusal dışavurumun eşini kaybeden bireylerin yas süreci üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarında Bonanno ve Keltner (1997) eşini kaybeden bireylerin yas sürecindeki duygusal dışavurumlarını ve algılanan sağlık düzeylerini ilk uygulama sonrasında 6, 14 ve 25 ay arayla yapılan incelemelerle izlemişlerdir. Bu çalışmada araştırmacılar aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır: Olumsuz duyguların, özellikle öfkenin mimiklerle yüksek düzeyde dışavurumu, 14 aylık izlemede yüksek düzeyde yas duygularını, 24 aylık izlemede ise düşük algılanan sağlık düzeyini yordamıştır. Olumlu duyguların, mimiklerle yüksek düzeyde dışavurumu, 24 aylık izlemede daha düşük yas duyguları düzeyini yordamış; ancak algılanan sağlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir.

Duygusal dışavurum kavramına ilişkin ölçme modelli çalışmalarda da duygusal dışavurum modelinin yeterli olduğu bulgulanmıştır. Gross ve John tarafından (1995, Ayrıca Bkz. 3.3.2) üç örnekleme yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında ölçme modelinin yapı geçerliği açılımlı faktör analizi ile incelenmiş ve sonuçta üç alt boyuttan oluşan yapı elde edilmiştir. Modelin faktör yükleri, faktörler arasındaki korelasyonları ve uyum geçerliği değerleri modeli desteklemiştir. Ayrıca iç tutarlık güvenilirlik katsayılarının üç örnekleme de yeterli olduğu bulgulanmış ve test-tekrar test çalışmasında yüksek düzeylerde korelasyonlar bulunmuştur (Gross ve John, 1995, Ayrıca Bkz. 3.3.2). Gross ve John 1997 yılında yayımladıkları çalışmalarında ise bu modelin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yeniden yürütmüşler ve modelin yeterli özelliklere sahip olduğunu bulgulamışlardır. Araştırmacılar modelin öz-bildirime dayalı verileri ile başkalarının bildirimine dayalı verilerinin modeli desteklediğini bulgulamışlar ve ölçek aracılığıyla bildirilen olumsuz duygusal dışavurum düzeyinin video çalışmalarında gözlemlenen olumsuz dışavurum

davranışlarını yordadığını ve buna paralel olarak ölçek aracılığıyla bildirilen olumlu duygusal dışavurum düzeyinin video çalışmalarında gözlemlenen olumlu dışavurum davranışlarını yordadığını bulgulamışlardır. Kring, Smith ve Neale (1994) ise kendi duygusal dışavurum ölçek modellerinin yeterli güvenilirlik, yapı geçerliği, ayırt edici geçerlik özelliklerine sahip olduğunu bulgulamışlardır.

King ve Emmons (1990) 1292 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmalarında duygusal dışavurum düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında olumlu ilişkiler olduğunu bulgulamış; araştırmacılar ayrıca duyguları dışavurma kararsızlığı düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında olumsuz ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

2.2.2.1 Duygusal Dışavurum ve Cinsiyet

Brody, (2000) duygusal dışavurumdaki cinsiyet farklılıklarının sosyalleşme sürecini ele aldığı çalışmasında, özellikle Avrupa ve Amerika kültürlerinde cinsiyetlere göre daha kabul edilebilir sayılan duyguların değiştiği bulgusunun birçok araştırmada tekrar edildiğini vurgulamaktadır (Ayrıca Bkz. Hess ve diğerleri, 2000). Bu kültürlerde üzüntü, depresyon, korku, utanç ve disforik öz-bilinç gibi duyguların ifadesi “erkeğe yakışmayan duygular” olarak görülmekte; bu duyguları sergileyen erkekler kadınlara göre daha olumsuz değerlendirilmekte ve aynı zamanda kadınlara göre daha az teselli edilmektedirler. Bununla birlikte, öfke ve saldırganlık duygularının dışavurumu ise erkekler için kabul edilebilir olarak görülmekteyken, kadınlar için uygunsuz olarak değerlendirilmektedir. Birnbaum, Nosanchuk ve Croll, (1980) tarafından 12 anaokulu çağındaki çocuk üzerinde yapılan deneysel çalışmada çocuklara köpek yavrularının yüzlerinde farklı duyguları yansıtan çizimler gösterilmiş ve bu yavruların erkek mi dişi mi oldukları sorulmuştur. Bu durumda çocukların öfkeyi erkeklik ile; mutluluk, üzüntü ve korkuyu ise kadınlık ile ilişkilendirdikleri görülmüştür.

Adams, Kuebli, Boyle ve Fivush, (1995) 17 beyaz orta sınıf ebeveynin 40 aylık ve 70 aylık çocuklarıyla yaptıkları geçmiş olaylar hakkındaki konuşmaların duygusal içeriğini boylamsal bir araştırmayla incelemiştir. Bu çalışmada duygu dilinin kullanımının ebeveyn cinsiyetine bağlı olarak farklılık göstermediği ancak çocukların cinsiyetine göre ebeveynlerin duygu terimleri kullanımının büyük farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Kız bebeklerin ebeveynleri erkek

bebeklerinkilere göre daha fazla duygulara başvurmuşlar. Bununla birlikte hoşlanmama ve üzüntü gibi duyguları kız çocukları ile daha fazla paylaşmışlardır. Çalışmada 40 aylık çocuklarda duyguların ifadesine ilişkin anlamlı farklılıklar bulunmamasına rağmen 70 aylık çocuklarda duyguların ifadesine ilişkin anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çocuklar babalarıyla birlikteyken anneleri ile olduklarından daha fazla duygu anlatımına başvurmuşlardır. Bu durumun duygusal dışavurumun sosyalleşme süreçlerinden önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir.

Bell, Foster ve Mash (2005) yaptıkları alan yazın taramasında özellikle genç kadınların tarih boyunca tatlılık, saflık ve güzellik gibi özelliklerle tasvir edildiğini ve genellikle olumlu özelliklerin bu imgelere yüklendiğini ancak gerçekte kadınların da duygusal ve davranışsal problemleri olabileceğinin göz ardı edildiğini vurgulamışlardır. Brody, (2000) saldırgan davranışlar sergileyen kızların daha az beğenildiklerini ve daha fazla problemler yaşadıklarını belirtmektedir. Brody, (2000) ayrıca çocukların yetiştirilme sürecinde anne babaları tarafından cinsiyet rollerine uygun davranmalarını sağlayacak şekilde yetiştirildiğini ifade etmektedir. Araştırmacı okul çağındaki 95 çocuk ve aileleri üzerinde yürüttüğü çalışmasında, çocuklarıyla daha fazla ilgilenen ve vakit geçiren babaların kızlarının ilgili olmayan babaların kızlarına göre daha fazla yarışmacı ve saldırganlık çağrıştıran kelimelerle kendilerini ifade ettiklerini; ilgili babaların erkek çocuklarının ise ilgili olmayan babaların çocuklarına göre daha fazla olumlu ilişkileri çağrıştıran, daha az saldırganlık ve yarışma çağrıştıran duygusal anlatımlar kullandıklarını bulgulamıştır.

King ve Emmons (1990) 600 öğrenci üzerinde yürütülen bir araştırmanın bulgularını yeniden analiz ettikleri çalışmalarında duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadınlar arasında farklılıklar olduğunu ve kadınların duygusal dışavurum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Aynı çalışmada araştırmacılar duyguları dışavurma kararsızlığı açısından da cinsiyet farkları olduğunu ve kadınların daha yüksek düzeylerde duygusal dışavurum kararsızlığı yaşadıklarını bulgulamışlardır. Kring, Smith ve Neale (1994) ise altı farklı örneklem üzerinde yürüttükleri duygusal dışavurum ölçek modellerini inceledikleri çalışmada bütün örneklemelerde kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeylerine sahip olduklarını bulgulamışlardır. Gross ve John (2003) üniversite öğrencilerinden oluşan beş ayrı örneklem üzerinde yürüttükleri çalışmalarında bütün

örneklemlerde erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygusal bastırma düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur.

2.2.2.2 Duygusal Dışavurum ve Sağlık

Duygusal dışavurum, ya da duyguların diğer bireylere yansıtılması süreci insanların işlevselliğinde yaşamsal öneme sahiptir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Duyguların dışavurulmasının, genel nüfusta (Sloan ve Marx, 2004) ve meme kanseri tanısı almış kadınlar (Stanton ve diğerleri, 2000) ve yaşlılar (Shaw ve diğerleri, 2003) gibi özel gruplarda fiziksel sağlığa katkı sağladığı gösterilmiştir. Duygusal dışavurum depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001), şizofreni (Earnst ve Kring, 1999) ve sınır kişilik bozukluğu (Herpertz ve diğerleri, 2001) da dahil olmak üzere ruhsal bozukluklarda da merkezi bir rol oynamaktadır.

Pennebaker, Kiecolt-Glaser ve Glaser (1988) travmaların dışavurumunun bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve sağlık kurumlarına başvurma sıklığını azalttığını bulgulamışlardır. Pennebaker ve Francis (1996) daha önceki çalışmalarda da tekrarlanarak bulunan bir bulguyu yeniden doğrulayarak üniversiteye ilişkin duygularını yazarak ifade eden öğrencilerin daha az revire gittiklerini ve daha yüksek genel not ortalamalarına sahip olduklarını bulgulamışlardır.

Pennebaker ve Beall (1986) tarafından 46 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada travmatik olaylar hakkında yazarak duygularını ifade etmenin uzun vadeli ve kısa vadeli fizyolojik ve öz-bildirime dayalı sonuçları incelenmiştir. Travmatik olaya ilişkin yazan öğrencilerin 6 aylık izleme süresinde sağlık kurumlarına daha az başvurdukları bulgulanmıştır. Finkenauer ve Rimé (1998) 140 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında duygularını gizleme ile fiziksel ve öznel iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Duyguları gizleme düzeyinin fiziksel ve öznel iyi olma düzeyleriyle olumsuz olarak ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

2.2.2.3 Duygusal Dışavurum ve Kişilik Özellikleri

Kişilik ve kişilik gelişimi sürecindeki krizlerle ilgili yapılar ve süreçler üzerinde duyguların merkezi bir rolü vardır (Keltner, 1996). Sosyal davranış bağlamında duygusal dışavurumun en temel özelliklerinden birisi de özellikle yüz ifadeleri ile

yapılan duygusal dışavurum sürecinin bireylerin kişilikleri ve duyguları hakkında oldukça zengin içerikli bilgiler sağlamasıdır (Keltner, 1996). Keltner'e göre dışavurumsal davranış, kişilik özelliklerinin sosyal görüntüleridir ve duygular diğerlerinin kişilikleri hakkında bireylere bilgi vermenin yanı sıra diğerlerine ilişkin istemsiz olarak bazı izlenimler uyandırır.

Duygusal dışavurum ile Büyük Beşli kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Leising, Müller ve Hahn (2007) ilki 321, diğeri 103 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri iki çalışmadan oluşan araştırmalarında duygusal dışavurumun Açıklık (Openness) ve Uyumluluk (Agreeableness) özellikleriyle olumlu olarak ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Keltner (1996) tarafından yürütülen kuramsal tarama çalışmasında ise birçok araştırmada da Büyük Beşli özelliklerinin duygusal dışavurumla ilişkili olduğunun bulgalandığı belirtilmektedir.

Kardum (1999) tarafından 47 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada duygulanım sıklığı ve şiddetinin kişilik değişkenleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada Kardum bireylerin duygulanım sıklığı ve şiddetinin Eysenck'in kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemiştir. Sonuçlara göre olumlu duygulanım şiddeti ile psikotiklik özelliği arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

2.2.2.4 Duygusal Dışavurum ve Kültür

Belli bir toplumda yaşayan bireylerin duygularını ifade biçimi, evrensel olan insan duygularının ve bu duyguların ifade biçimlerini tanımlayan kültürel normların bir karışımıdır (Duck, 1998). Ekman (1992, 1993) hoşlanma, öfke, korku, üzüntü, tikslenme ve şaşırma duygularının dünyadaki farklı ülke ve kültürlerde evrensel olarak çok benzer yüz ifadeleriyle ifade edildiğini bulgulanmıştır; ancak bazı toplumlar utanç gibi duyguları vurgularken; bazıları bu duyguları tanımalarına rağmen bunlara oldukça az önem verirler (Retzinger, 1995, akt., Duck, 1998). Bazı toplumlarda yas; sakin, soğukkanlı onurlu ve metanetli bir şekilde yaşanması gereken bir duygu olarak ele alınırken, bazılarında yüksek sesle feryat ifadeleri ve sıkıntı göstergeleri eşliğinde sergilenmesini gereken bir duygudur (Duck, 1991, akt., Duck, 1998). Duck (1998) temel duygulardan, özellikle kültürel bağlamdan etkilenme ve bu

bağlama göre biçim alma açısından ayrılan kıskançlık, aşk, yalnızlık gibi duyguları “sosyal duygular” olarak da ele almaktadır.

Markus ve Kitayama, (1991) kültürün bilişsel, duygusal ve güdülenme ile ilgili süreçler üzerindeki etkilerini ele aldıkları çalışmalarında; duygusal deneyimlerin evrensel olmadığını ve kültürlere göre çeşitli şekiller aldığını vurgulamaktadırlar. Duyguların benlik kurgusunda da önemli bir rolü olduğunu ve kültürel çevreye göre şekil aldığını vurgulayan araştırmacılar duyguların önemli ölçüde sosyal ortam ve kültür çerçevesinde şekillendiklerini savunmaktadırlar. Araştırmacılar bireyin ihtiyaçları, amaçları ve yetenekleri gibi içsel özelliklerini yansıtan benlik-odaklı duygular ile bu içsel özelliklerin sınırlanması, doyumu ya da onaylanması gibi süreçleri içeren diğerleri-odaklı duygular arasında ayırım yapmaktadırlar. Bireylerin buldukları kültürlere göre oldukça farklı benlik ve diğer bireylere ilişkin kurgulamalarının olduğunu savunan Markus ve Kitayama (1991) kültürün etkisinin bireyin bilişsel, duygusal ve güdülenme ile ilgili süreçler dahil olmak üzere bütün kişisel deneyimlerini etkilediğini ve hatta belirlediğini öne sürmektedirler. Araştırmacılar, bu duruma örnek olarak birçok Asya kültüründe diğerleri ile birlikteliğe, uyum ve uyumlu birlikteliğe oldukça fazla değer verilmesine rağmen, Batı kültüründe, özellikle ABD’de bireysel bağımsızlığa daha fazla değer verildiği ve bireyi özel yapan farklılıklara oldukça fazla değer verildiğini bulgulayan araştırmaların sonuçlarını analizlerinde sunmuşlardır.

2.2.2.5 Duygusal Dışavurum ve Sosyal İşlevsellik

Duck (1998), duyguların genellikle bireylerin kendi başlarına sahip olduğu veya deneyimlediği hisler olarak ele alınmasının yaygınlığına rağmen, yeni kuramsal eğilimlerin, ilişkiler bağlamında duyguların birçoğunun ‘saf duygular’ olmaktan ziyade bağlamsal ve durumsal etkilere açık olduğu görüşünü benimsediğini belirtmektedir. Bu bağlamda dil ve dilin kullanımı ise ilişkilerin pratik yürütülmesi için kayda değer bir araç olarak ele alınabilmektedir. İnsanlar ilişkiler bağlamında dili ilişkilerinin yürütmesi amacıyla kullandıkları gibi derin duygularını ifade etmek için de kullanırlar (Sprecher ve Duck, 1993, akt., Duck, 1998). Ayrıca duygular çatışmalar sırasında ya da gündelik sıkıntıların ifadesinde ya da uzun vadeli ilişkiler, geçici ayrılık durumu, ya da bir ilişkinin aileye açıklanması gibi durumlarda

oluşturulabilir ve ifade edilebilir (Duck, 1998). Chovil (1998) duyguların yüzsel ifadelerle dışavurumunun sosyal ortamlarda değiştiğini ve en temel yüz ifadelerinin bile diğer bireylerin varlığı durumunda değişebildiğini bulgulayan araştırmaların sonuçlarını özetlemiştir. Araştırmacı yüzsel duygusal dışavurum ifadelerinin aynı zamanda sosyal mesajlar içerdiğini vurgulamaktadır.

Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012) tarafından 167 evli bireyin katılımıyla (102 kadın, 65 erkek) yürütülen araştırmada duygusal dışavurumun duygusal tepki alt boyutunun evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada depresyon puanları ve duygusal dışavurum puanları açısından evlilik uyumu yüksek ve düşük olan çiftlerin farklılaştıkları bulunmuştur. Friedman, Riggio ve Casella (1988) ise, 44 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, ilk karşılaşmalarda dışa dönük ve duygusal dışavurum düzeyleri yüksek bireylerin daha çekici olarak algılandığını bulgulamışlardır. Evli bireylerin duygusal dışavurum şekilleri ve düzeylerinin algılanan evlilik kalitesi düzeyi ile ilişkisini inceleyen tez çalışmasında Civan (2011) en az bir yıldır evli olan 158 çift üzerinde yürüttüğü çalışmasında kendi duygularını ve eşinin duygularını tanımlayabilen bireylerin evlilik kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Pennebaker ve Graybeal (2001) üniversite öğrencilerinde deneysel ortamlarda gerçekleşen yazma yoluyla duygusal dışavurum sürecinin sosyal etkileşimleri de olumlu olarak etkilediğini ve bu yolla genel sağlık düzeyi gibi genel uyum özelliklerini artırdığını savunmaktadırlar. Gross ve Thompson (2007) ise uygunsuz duygusal tepkilerin sosyal zorluklara yol açtığını vurgulamaktadırlar. Gross ve John (2003) ise duygusal dışavurum modelinde (Ayrıca Bkz. 2.1.5.3) yeniden değerlendirme sürecini etkin kullanan bireylerin kişilerarası işlevsellik açısından daha yüksek düzeylere sahip olduğunu, bu özellikleri düşük düzeylerde olan bireylerin ise daha düşük kişilerarası işlevsellik düzeylerinin olduğu bulgulanmıştır.

Turner (2006), kuramsal çalışmasında, bireylerin duygusal dışavurumu içeren yüz-yüze ilişkilere girmelerinde bazı ihtiyaçların güdüleyici etkisi olduğunu belirtmektedir. Araştırmacıya göre bunlardan ilki bireylerin kendi benliklerini onaylama ve doğrulama ihtiyaçlarıdır. İkincisi ise sosyal takas sürecinde karlı çıkabilmek ihtiyacıdır. Bu konuda etkili olan ihtiyaçlar; sosyal gruplara kabul edilme ihtiyacı, sosyal güven ihtiyacı ve paylaşılan bir gerçeklik ihtiyacıdır.

Butler ve çalışma arkadaşları (2003) makalelerinde yüz-yüze iletişimin sadece bilgi aktarımından ibaret olmadığını; aynı zamanda ortak amaçlara ulaşmak için kişilerarası işbirliği oluşturmak ve etkileşimdeki tarafların göreceli statüleri ve yakınlık durumuna ilişkin uzlaşılan değerlendirmeler yapılması gibi süreçleri de içerdiğini belirtmektedirler. Bu işlevler istemli ve istemsiz olarak konuşma içeriği, ses tonu, yüz ve el ifadeleri aracılığıyla sağlanmaktadır. Kişilerarası işbirliği işlevi açısından düşünüldüğünde duyguların bastırılması, iletişimi ve dolayısıyla işbirliğini olumsuz etkilemektedir. İlişki parametrelerine ilişkin uzlaşma konusunda da duyguların ifade edilmesi önemli rol oynamaktadır. Araştırmacıların yaptıkları taramaya göre duygusal dışavurum kişilerin mevcut ilişkiye yönelik niyetleri ve hisleri hakkında bilgi vermektedir. Duyguların bastırılması ise ilişki parametrelerine ilişkin uzlaşma konusunda da duygusal içeriği gizlediği için sosyal etkileşimin bu yönünü olumsuz etkilemektedir. Bu anlamda duyguların bastırılması, diğer bireylerle işbirliği yapma ve bağlantılı olma düzeyini olumsuz etkilemektedir (Butler ve diğerleri, 2003).

Keltner ve Haidt (1999), duyguların sosyal işlevleri üzerine yaptıkları kuramsal analiz çalışmasında duyguların bireysel düzeyde, ikili ilişkiler düzeyinde, grup düzeyinde ve kültür düzeyindeki işlevleri olduğunu belirlemiştir. Bireysel düzlemde duyguların iki temel işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, çeşitli değerlendirme süreçleri tarafından üretilen bilinçli duygu deneyiminin, bireylere harekete geçilip ve değiştirilmesi gereken belirli sosyal olaylar ve durumlar hakkında bilgi sağlamasıdır. İkinci olarak ise belli bir duygu ile ilgili fizyolojik ve bilişsel süreçler, bunları ortaya çıkaran olayın farkında olunmasa bile sosyal etkileşimlerde ortaya çıkan sorunlara veya fırsatlara uygun davranışlar sergilemek için bireyi hazırlamaktadır.

İkili ilişkiler düzeyinde araştırma yapan kuramcılara göre ise duygusal ifadeler, bireylerin başkalarının duyguları, inançları ve niyetlerini anlamalarını sağlamakta böylece sosyal etkileşimler hızlı bir şekilde koordine edilmektedir. Bu nedenle, ilgili araştırmalarda duygu iletişimi gönderenler hakkında alıcılara göndericinin mevcut duyguları, sosyal niyetleri, ilişkiye dair yönelimleri (örneğin baskın ya da boyun eğici birey olması) hakkında bilgi aktarımı yapıldığı bulgulanmıştır (Keltner ve Haidt, 1999). İkinci olarak ise duyguların iletişimi karşılıklı duyguların gelişmesine neden olur ve bu da sosyal durumlara uygun davranmayı kolaylaştırıcı etki yapar. Üçüncü olarak duyguların iletişimi bireyleri davranışlarını pekiştirici ya

da cezalandırıcı etki yapabilir. Örneğin çocukların konuşmaya benzer seslerinde etraftakilerin gülme tepkisi vermesi aslında bu durumu ödüllendirici etki yapmaktadır.

Grup düzeyinde ise duyguların bireylerin grup sınırları tanımlamalarına ve grup üyelerini belirlemelerine yardımcı olduğu birçok çalışmada savunulmuştur (Keltner ve Haidt, 1999). Toplu cezbe hali ve huşu grup üyelerinin ortak kimlik duygusunu geliştirirken, grup üyesi olmayanlara karşı korku, nefret ve tiksinti gibi duygular grup sınırlarını keskinleştirebilir. Bu bulguyla paralel olarak ölüm korkusu uyandırılan bir grupta grup dayanışması ve grup dışındakilerin aşağılanması düzeyinde artış görülmüştür (Greenberg ve diğerleri, 1990, akt., Keltner ve Haidt, 1999). Sosyal kaygı da bireyleri gruplar tarafından dışlanmalarına neden olacak davranışları önlemek için motive etmektedir. Son olarak duygular grup problemlerinde uzlaşma sağlanmasında da önemli rol oynamaktadırlar.

Kültür düzeyinde ise duygular bireylerin kültürel kimliklerini sahiplenmelerini sağlamaktadır (Keltner ve Haidt, 1999). Kültürlere özgü duygusal sapma kavramlarının kültüre uygun davranışları motive ettiği savunulmaktadır. Örneğin utanç duygusu bireyleri topluma uymaya ve sosyal rollerine uygun davranmaya motive etmektedir. Buna benzer şekilde tiksinti duygusu ise bir toplumdaki temel değerleri ihlal eden bireyleri dışlamayı ve onlardan uzak durmayı motive etmektedir. Duygular çocukların kültürlerinin norm ve değerlerini öğrenmelerini sağlayan sosyalleşme süreçlerinde temel işlevler görmektedir. Gelişimsel ve kültürler-arası araştırmalarda duygusal çatışmaların bireyleri doğru ve yanlışlara ilişkin kültürel normlarla ilgili konuşmalar yapmaya yönelttiği bulgulanmıştır (Keltner ve Haidt, 1999). Bazı kuramcılara göre kültürel olarak yapılandırılmış olan duygusal deneyimlerin kültürel düzlemdeki işlevselliğe bir diğer etkisi de kültürel ideolojiler ve iktidar yapılarını somutlaştırma ve sürdürme süreçlerine olan katkısıdır (Keltner ve Haidt, 1999).

2.3 ALAN YAZIN TARAMASININ SONUCU

Sosyal iyi olma sosyal işlevselliğin genel bir göstergesi olarak ele alınabilir. Duygusal dışavurum ise diğer özelliklerinin yanı sıra temel bir sosyal beceri olarak

kabul edilmektedir (Butler ve diğeri, 2003). Bölüm 1.3'teki kaynak taramasından anlaşıldığı üzere doğrudan bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele alan yurtiçinde ve yurtdışında yapılan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bununla birlikte, duygusal dışavurumun sosyal işlevselliğe katkıları ile ilgili ampirik ve kuramsal araştırmaların (Bkz. 2.2.5.5) sonuçlarına dayanılarak duygusal dışavurumun ve alt boyutlarının sosyal iyi olma ile olumlu ilişkiler içerisinde olacağı beklenmektedir. Regresyon modelinde ise sosyal iyi olmanın bağımlı (yordanan) değişken, duygusal dışavurum ve alt boyutlarının bağımsız (yordayıcı) değişken olduğu modelin istatistiksel olarak en güçlü model olacağı düşünülmektedir. Alan yazın taramasına göre sosyal iyi olma ile duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti düzeylerinin ayrı ayrı anlamlı ilişkiler göstereceği beklenmektedir. Bununla birlikte olumlu duygusal dışavurumun yakın ilişkilerin oluşumunda ve sosyal çekim sürecinde önemli rolü olduğunu destekleyen bir araştırmanın varlığı (Butler ve diğeri, 2003) göz önünde bulundurulduğunda olumlu duygusal dışavurum düzeyinin sosyal iyi olma düzeyi ile daha yüksek düzeyde bir ilişkisinin görüleceği beklenmektedir. Gross ve John (2003) olumlu ve olumsuz duyguların bastırılmasının sosyal ağları ve genel sosyal işlevselliği olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Duygusal dışavurumun dürtü şiddeti alt boyutunun sosyal işlevselliğe etkisi ile ilgili alan yazında herhangi bir incelemeye rastlanmamıştır.

Alan yazında sosyal iyi olma açısından cinsiyete ilişkin farklılıklar olmadığını bulgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada da bu bulgunun tekrarlanacağı beklenmektedir. Sosyal iyi olma açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğuna ilişkin alan yazında bir çalışma bulunmamasına rağmen, genel eğitim durumunun sosyal ve psikolojik iyi olmayı olumlu etkilediğine ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada sosyal iyi olma açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar görüleceği beklenmektedir. Yurtiçi ve yurtdışı alan yazında algılanan anne baba tutumları açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bir çalışmada (Denham ve diğeri, 2000) anaokulu çağı çocuklarında anne baba tutumlarının psikolojik iyi olmayı olumlu etkilediği bulgulanmıştır. Algılanan gelir düzeyleri açısından sosyal iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin farklılaştığına ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada da gelir gruplarına göre anlamlı farklılıklar bulunacağı beklenmektedir.

Duygusal dışavurum açısından ise cinsiyete ilişkin farklılıklar olduğunu bulgulayan birçok çalışma bulunmaktadır (Bkz. 2.2.2.1). Bu araştırmalarda tekrarlanan bir bulgu olarak kadınların duygusal dışavurum düzeyleri daha yüksek, erkeklerin ise daha düşüktür. Buna paralel olarak duyguları bastırma düzeyleri erkeklerde daha yüksek, kadınlarda ise daha düşüktür. Bu çalışmada da bu bulgunun tekrarlanacağı ve duygusal dışavurum ve alt boyutları açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunacağı beklenmektedir. Duygusal dışavurum açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğuna ilişkin alan yazında çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada da duygusal dışavurum ve alt boyutları açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar bulunması beklenmektedir. Algılanan anne baba tutumları açısından duygusal dışavurum ve alt boyutlarında farklılaşmalar olduğuna ilişkin alan yazında bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmada (Brody, 2000) araştırmacı ilgili babaların çocuklarının daha fazla olumlu duygusal dışavurum düzeylerine sahip olduklarını bulgulamıştır. Bu bulgudan hareketle mevcut araştırma grubunda da duygusal dışavurum, olumlu duygusal dışavurum düzeylerinin algılanan anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılıklar göstereceği öngörülmektedir. Algılanan gelir düzeyleri açısından duygusal dışavurum ve ilgili alt boyutlarındaki farklılaşmaya ilişkin yurtdışı ve yurtiçinde yapılan çalışmalar üzerinde yapılan taramada herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçlarının yapısal ve psikometrik özellikleri, verilerin toplanma süreci ve verilerin istatistiksel analiz süreçleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Nicel araştırma deseninde tarama türünde kurgulanan mevcut araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşıyan bir çalışmadır. Bu türdeki çalışmalarda neden-sonuç ilişkilerine ilişkin kesin çıkarımlar yapılamamasına rağmen olası neden sonuç ilişkileri ile ilgili faydalı çıkarımlarda bulunulabilmektedir (Karasar, 2009). Bu çalışmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum ve alt boyutları arasındaki ilişkiler çeşitli istatistiksel yöntemlerle incelenmektedir (Bkz. 3.5 Verilerin Analizi); bu yönüyle korelasyonel ilişkisel tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır. Araştırma modeli, söz konusu değişkenler açısından cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyleri ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre oluşan farklılıklar ele alındığı için karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de taşımaktadır.

3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın örnekleme yöntemi, araştırmacının ihtiyaç duyduğu sayıdaki katılımcılara ulaşmak için ulaşılması en kolay olan katılımcılardan başlayarak örneklemini tamamladığı “uygun örnekleme” yönteminin özelliklerini taşımaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Araştırmanın

çalışma grubu 2012-2013 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde çeşitli lisans programlarında öğrenim gören 119 erkek 233 kadın olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir çoğunluğu 18-21 yaş aralığındadır ve yaş ortalaması 21.09'dur. Katılımcıların 124'ü İlköğretim Matematik Öğretmenliği, 73'ü Sosyal Bilgileri Öğretmenliği, 59'u Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, 44'ü Türkçe Öğretmenliği, 28'i Fen bilgisi Öğretmenliği, 13'ü İngilizce Öğretmenliği ve 11'i Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarında öğrenim görmektedirler. Katılımcıların 41'i birinci sınıf, 118'i ikinci sınıf, 94'ü üçüncü sınıf, 99'u ise dördüncü sınıf öğrencisidir. Tablo 1'de katılımcıların demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	119	33.8
Kadın	233	66.2
Yaş		
18-21	229	65.1
22-25	118	33.5
26-30	5	1.4
Bölüm		
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	124	35.2
Sosyal Bilgileri Öğretmenliği	73	20.7
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	59	16.8
Türkçe Öğretmenliği	44	12.5
Fen bilgisi Öğretmenliği	28	8.0
İngilizce Öğretmenliği	13	3.7
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	11	3.1
Sınıf Düzeyi		
1.sınıf	41	11.6
2.sınıf	118	33.5
3.sınıf	94	26.7
4.sınıf	99	28.1
Toplam	352	100

Akademik başarı düzeyini belirlemek için kişisel bilgi toplama formu aracılığıyla katılımcılardan edinilen not aralığı bilgisi alınmıştır. Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00-2.00 aralığında olan öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki

öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Buna göre katılımcıların 51’i düşük, 210’u orta; 91’i ise yüksek başarı düzeylerindedir. Algılanan anne baba tutumları açısından bakıldığında, anne baba veya çocukluklarında bakımlarını üstlenen kişilerin kendilerine karşı tutumlarını, katılımcıların 178’i koruyucu, 30’u baskıcı/otoriter, 32’si ilgisiz, 112’si demokratik olarak tanımlamıştır. Algılanan gelir düzeyleri açısından, katılımcıların 71’i düşük, 228’i orta, 53’i yüksek gelir düzeylerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmada farklılıkları incelenen değişkenlerin dağılımları Tablo 2.’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Farklılıkları İncelenen Değişkenlerin Dağılımları

Değişken	Sayı	Yüzde
Akademik Başarı Düzeyi		
Düşük	51	14.5
Orta	210	59.7
Yüksek	91	25.9
Algılanan Anne Baba Tutumları		
Koruyucu	178	50.6
Baskıcı/Otoriter	30	8.5
İlgisiz	32	9.1
Demokratik	112	31.8
Algılanan Gelir Düzeyleri		
Düşük	71	20.2
Orta	228	64.8
Yüksek	53	15.1
Toplam	352	100

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak, aşağıda genel ve psikometrik özellikleri sunulan Kişisel Bilgi Formu, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (BDDÖ) ve Sosyal İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyleri ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine ilişkin verileri ve diğer demografik verileri toplamak amacıyla hazırlanmış bir formdur (Bkz. Ek-1).

Katılımcılardan sırasıyla cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, şu anki genel akademik not ortalaması aralığı (akademik başarı düzeyi), anne-babanın veya çocukluğunda bakımını üstlenen kişinin genel tutumu (Algılanan Anne Baba Tutumları), ve ailenin gelir düzeyi bilgileri bu form aracılığıyla alınmıştır.

3.3.2 Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (BDDÖ)

Genel Özellikleri

Katılımcıların duygusal dışavurum, olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti düzeylerini ölçmek amacıyla Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ve Akın (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (Berkeley Expressivity Questionnaire; BDDÖ; Bkz. EK-3) kullanılmıştır. Katılımcıların kendi durumlarını betimlediği bir kendini değerlendirme ölçeği (self-report scale) olan bu araç, bir kâğıt-kalem testi biçiminde uygulanmaktadır. Ölçeği yanıtlayan katılımcılar verilen cümlelere 7’li Likert derecelendirmeye 1-7 arasındaki rakamlardan birini işaretleyerek yanıtlamaktadırlar. Her madde için katılımcıların işaretledikleri 1, “Kesinlikle Katılmıyorum”; 2 “Katılmıyorum”; 3 “Bazen Katılmıyorum”; 4 “Kararsızım” 5 “Bazen Katılıyorum”; 6 “Katılıyorum”; 7 ise “Kesinlikle Katılıyorum” anlamlarına gelmektedir.

Ölçeği oluşturan 16 madde üç alt boyutta toplanmakta ve ölçek ayrıca genel bir duygusal dışavurum puanı da vermektedir. Olumlu dışavurum alt ölçeği 4 maddeden (Örn. 6. “Mutlu olduğumda duygularım bunu gösterir”), olumsuz dışavurum alt ölçeği 6 maddeden (Örn. 13. “Olumsuz bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir”), dürtü şiddeti alt ölçeği ise 6 maddeden (Örn. 7. “Bedenim duygusal durumlara güçlü tepkiler verir”) oluşmaktadır. Ölçeğin 3 maddesi (3., 8. ve 9.maddeler) ters puanlanmaktadır. İlgili maddeler ters puanlandıktan sonra katılımcıların her bir alt ölçekteki maddelere verdikleri yanıtları simgeleyen rakamlar toplanmakta ve ilgili alt boyuta ilişkin puan elde edilmektedir. Duygusal dışavurum puanı ise alt ölçeklerin puanları toplanarak elde edilmektedir. Katılımcıların alt boyutlardaki puanlarının yüksek olması, ilgili özelliklere yüksek düzeylerde sahip olduklarını; duygusal dışavurum puanının yüksek olması ise duygusal dışavurum düzeyinin yüksek olduklarını göstermektedir.

Psikometrik özellikleri

Orijinal form - Geçerlik

Ölçeğin orijinal formu için üç örnekleme yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve sonuçta toplam varyansın % 33'ünü açıklayan ve 3 alt ölçekten oluşan yapı elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri olumlu dışa vurum alt ölçeği için .44 ile .80, olumsuz dışa vurum alt ölçeği için .37 ile .68 ve dürtü şiddeti alt ölçeği için .53 ile .69 arasında değişmektedir. Ayrıca dürtü şiddeti olumsuz dışa vurum ile .52, olumlu dışa vurum ile .50 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Olumlu dışa vurum ile olumsuz dışa vurum arasındaki korelasyonun .51 olduğu görülmüştür. Uyum geçerliği çalışması için uygulanan Courtauld Duygusal Kontrol Ölçeği'nin öfke, kaygı ve mutsuzluk alt ölçekleri ile BDDÖ'nin üç alt ölçeği arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Orijinal form - Güvenirlik

Orijinal BDDÖ çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının üç örnekleme; ölçeğin toplam puanı için .82 - .85, olumlu dışavurum için .65 - .71, olumsuz dışavurum için .68 - .72, dürtü şiddeti için .73 - .78 arasındaki değerlerde olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test çalışmasında ise İki ay arayla yapılan uygulamalarda test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ölçeğin bütünü için .86; olumlu dışavurum boyutu için .71; olumsuz dışavurum boyutu için .78; dürtü şiddeti boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır.

Türkçe Formu

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde, 77 İngilizce Öğretmeni üzerinde yürütülen dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyon katsayıları ölçeğin bütünü için .83; olumlu dışavurum için .62; olumsuz dışavurum için .81 ve dürtü şiddeti için .75 olarak bulunmuştur.

Türkçe Formu - Geçerlik

Ölçeğin Türkçe formu için yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve 16 madde ve 3 alt ölçekten oluşan modelin uyumunu belirlemek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: X^2 (Chi-square)= 193.04, RMSEA (Root Mean Square Error of Appreciation)= .048, NFI (Normed Fit Index)= .96, CFI (Comparative Fit Index)=

.98, IFI (Incremental Fit Index)= .98, RFI (Relative Fit Index)= .95, GFI (Goodness of Fit Index)= .95, AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)= .92, SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)= .048 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliğini incelemek için uygulanan Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin toplam puanlarının, olumlu dışavurum alt ölçeği ile .31, olumsuz dışavurum alt ölçeği ile .47, dürtü şiddeti alt ölçeği ile .36 ve BDDÖ toplam puanlarıyla .41 düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Türkçe Formu - Güvenirlik

BDDÖ Türkçe formu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayılarının ölçeğin toplam puanı için .88, olumlu dışavurum için .74, olumsuz dışavurum için .82, dürtü şiddeti için .87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test çalışmasında ise test-tekrar test güvenirlilik katsayılarının ölçeğin bütünü için .81; olumlu dışavurum boyutu için .85; olumsuz dışavurum boyutu için .66; dürtü şiddeti boyutu için .67 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİÖÖ)

Genel Özellikleri

Katılımcıların sosyal iyi olma düzeylerini ölçmek amacıyla (Keyes, 1998) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocağcı (2013, Mayıs) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal İyi Olma Ölçeği (Social Wellbeing Scale; SİÖÖ; Bkz. EK-4) kullanılmıştır. Katılımcıların kendi durumlarını betimlediği bir kendini değerlendirme ölçeği (self-report scale) olan bu araç, bir kâğıt-kalem testi biçiminde uygulanmaktadır. Ölçeği yanıtlayan katılımcılar verilen cümlelere 7’li Likert derecelendirmeye 1-7 arasındaki rakamlardan birini işaretleyerek yanıtlamaktadırlar. Her madde için katılımcıların işaretledikleri 1, “Kesinlikle Katılmıyorum”; 2 “Önemli ölçüde katılmıyorum”; 3 “Çok az katılmıyorum”; 4 “Kararsızım” 5 “Bazen Katılıyorum”; 6 “Önemli ölçüde katılıyorum”; 7 ise “Kesinlikle Katılıyorum” anlamlarına gelmektedir.

Ölçeği oluşturan 15 madde tek boyutta ele alınmakta ve ölçek genel bir sosyal iyi olma puanı vermektedir. Ölçekteki maddeler “1.Dünya bana fazla karmaşık geliyor.”; “4. Dünyaya katabileceğim değerli bir şeyler var.” ve “8. Dünyada neler olup bittiğine anlam veremiyorum.” gibi cümlelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 8

maddesi (1., 2., 7., 8., 9., 10., 13. ve 15. maddeler) ters puanlanmaktadır. İlgili maddeler ters puanlandıktan sonra katılımcıların ölçekteki maddelere verdikleri yanıtları simgeleyen rakamlar toplanmakta ve toplam sosyal iyi olma puanı elde edilmektedir. Katılımcıların ölçekteki puanlarının yüksek olması, sosyal iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikometrik özellikleri

Orijinal form - Geçerlik

Ölçeğin orijinal formu için iki örnekleme yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde, 15 madde ve 5 alt ölçekten oluşan modelin uyum indeksi değerleri birinci örneklem için: $\chi^2= 914$, GFI= .86, AGFI= .84; ikinci örneklem için $\chi^2= 705$, GFI= .95, AGFI= .92 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışması için uygulanan ilişkili yapıları ölçen çeşitli ölçekler ile SİÖÖ alt boyutları arasında anlamlı korelasyon katsayıları bulunmuştur.

Orijinal form - Güvenirlik

Orijinal BDDÖ çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının iki örnekleme; ölçeğin beş alt boyutu için .41 ile .81, arasındaki değerlerde olduğu bulunmuştur.

Türkçe Formu

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde, maddeler İngilizce yeterliğine sahip 4 öğretim üyesi tarafından önce Türkçeye çevrilmiş; daha sonra Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki formun tutarlılığı dil özellikleri açısından incelenmiş sonrasında uzman 3 öğretim üyesi tarafından tartışılmış ve uygulamaya hazır Türkçe form oluşturulmuştur.

Türkçe Formu - Geçerlik

Ölçeğin Türkçe formu için yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve ölçeğin orijinal formundaki beş boyutlu model yerine tek boyuttan oluşan bir sosyal iyi olma modelinin iyi uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2= 155.46$, sd= 86, p= .00001, RMSEA= .054, GFI= .93, AGFI= .90, SRMR= .065).

Türkçe Formu - Güvenirlik

SİÖÖ Türkçe formu için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur.

3.4 VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Öğrencilerin derslerinin öncesi veya sonrasında uygulama için daha önceden öğretim elemanlarından randevu alınmış ve yardımlarıyla öğrencilere duyuru yapılmış; uygulamaların tamamı standart sınıf ortamında gönüllü öğrencilerle yapılmıştır. Uygulamalarda öğrencilere araştırma ölçek paketi (Bkz. 3.3 Veri Toplama Araçları) dağıtılmış ve kapak mektubundaki yönerge okunmuştur. Katılımcılardan hiç bir şekilde kimlik bilgileri istenmemiş, gizlilik sağlanmıştır. Sonraki aşamada ise doldurulan paketler ön incelemeden geçirilmiş ve bunlardan gelişigüzel doldurulmuş olduğu, çeşitli madde veya bölümlerin boş bırakıldığı gözlemlenen paketler değerlendirilme dışı bırakılmış ve analizlere dâhil edilmemiştir. Daha sonra istatistiksel anlamda uç değerler içeren veriler çıkartılmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum ve alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu ilişkilerin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Kısmi Korelasyon, Basit Doğrusal Regresyon ve Çoklu Regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Sosyal iyi olma, duygusal dışavurum ve alt boyutları değişkenleri açısından, cinsiyet, akademik başarı, algılanan gelir düzeyleri ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre oluşan gruplar arasındaki farklılıklar ise ikili gruplarda t testi; ikiden fazla olan gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasındaki farklardan kaynaklandığını bulmak için Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Bunların dışında değişkenleri betimleyen ortalama, standart sapma, yüzdelik dilim gibi değerler hesaplanmıştır. Analiz

sonuçlarını görselleştirmek amacıyla da grafiklere başvurulmuştur. Verilerin analizi ile ilgili bütün süreçlerde SPSS 17.00 istatistik paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölüm araştırma sorularına yönelik olarak yapılan istatistiksel analizlerin detaylı sonuçlarını ve yorumlarını içermektedir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin veriler sırayla incelenecektir.

4.1 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL İYİ OLMA VE DUYGUSAL DIŞAVURUM DÜZEYLERİ ARASINDA ANLAMLIL İLİŞKİLER OLUP OLMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin büyüklük ve yönlerini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	DDV	ODDV	OszDDV	DŞ	SİO
1. DDV	1				
2. ODDV	.71**	1			
3. OszDDV	.75**	.34**	1		
4. DŞ	.81**	.42**	.35**	1	
5. SİO	.30**	.46**	.23**	.08	1
Ortalama	78.51	22.15	25.74	30.62	67.27
Standart sapma	11.49	3.89	5.25	5.86	10.19

Not: DDV= Duygusal Dışavurum Düzeyini, ODDV= Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyini, OszDDV= Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyini, DŞ= Dürtü Şiddeti düzeyini ve SİO= Sosyal İyi Olma düzeyini simgelemektedir.

** $p < .001$

Yukarıda verilen Tablo 3'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeyleri ile dürtü şiddeti alt boyutu dışında duygusal dışavurum alt boyutları ve duygusal dışavurum düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bkz. Araştırma Problemleri 1.2.1.1, 1.2.1.2, 1.2.1.3, 1.2.1.4). Tablo incelendiğinde sosyal iyi olmanın; duygusal dışavurum düzeyi ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .30, p < .001$), olumlu duygusal dışavurum düzeyi ile pozitif yönde orta düzeyde ($r = .46, p < .001$) ve olumsuz duygusal dışavurum düzeyi ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .23, p < .001$) ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal dışavurumun alt boyutu olan dürtü şiddeti düzeyi ile sosyal iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = .08, p > .05$). Ayrıca duygusal dışavurumun alt boyutları ile duygusal dışavurum düzeyi arasında, sırasıyla .71, .75, .81 olmak üzere yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı korelasyon katsayıları bulunmuştur.

4.1.1 Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygusal dışavurum düzeyinin sosyal iyi olma düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiştir (Bkz. Alt Problemler 1.2.1.5). Regresyon ilişkisinin istatistiksel anlamlılığını ölçmek için yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde duygusal dışavurum düzeyinin sosyal iyi olma düzeyini yordadığını öngören modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F(1, 350) = 34.288, p < .001$].

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler	Sd	Kareler	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresyon	3250.927	1	3250.927		
Artık	33184.412	350	94.813	34.288	.000
Toplam	36435.339	351			

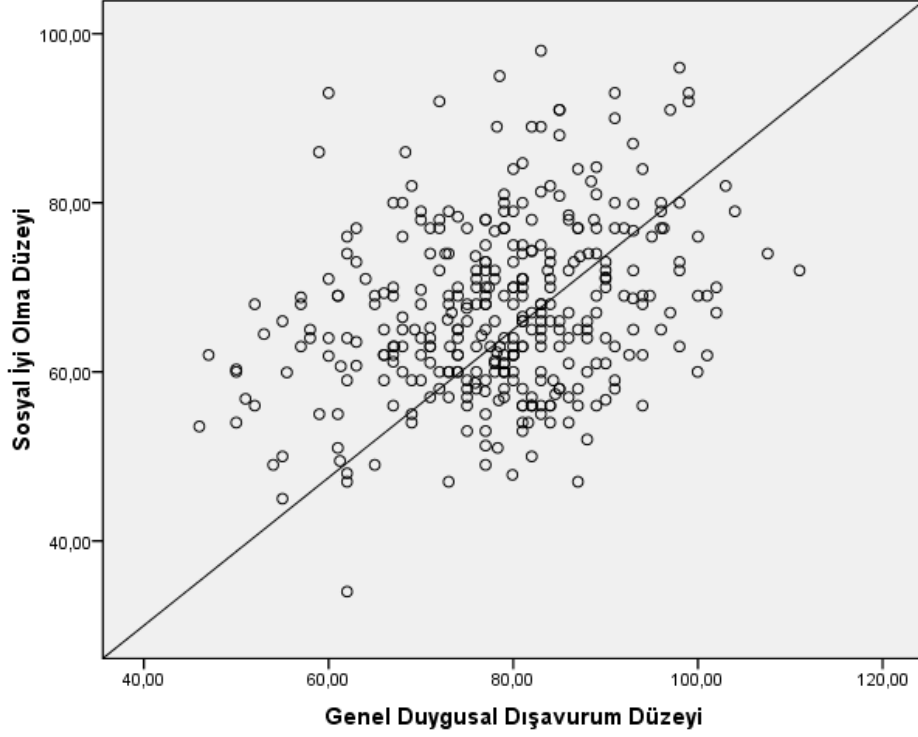
Yordayıcı: Duygusal Dışavurum Bağımlı Değişken: Sosyal İyi Olma

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Regresyon Tablosu

	<i>R</i>	<i>R</i> ²	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	<i>t</i>	<i>p</i>
			Katsayılar		Katsayılar		
			<i>B</i>	Std. Hata	β		
Sabit			46.479	3.588		12.954	.000
Duygusal Dışavurum	.30	.09	.265	.045	.30	5.856	.000

Yordayıcı: Duygusal Dışavurum, Bağımlı Değişken: Sosyal İyi Olma

Regresyon denklemi katsayılarının anlamlılık düzeyini ölçmek için yapılan *t*-testi sonuçları ve açıklanan varyans ve regresyon katsayıları Tablo 5’te verilmiştir. Tablo 5’e göre duygusal dışavurum ve sosyal iyi olma değişkenlerine ilişkin regresyon katsayıları anlamlıdır. Duygusal dışavurum ve sosyal iyi olma değişkenleri arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı $\beta = .30$ olarak bulunmuştur. Basit Doğrusal Regresyon Analizinin sonuçlarına göre duygusal dışavurum düzeyi sosyal iyi olma düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($R = .30$, $R^2 = .09$, $p < .001$). Sonuçlara göre duygusal dışavurum düzeyi, sosyal iyi olma düzeyine ilişkin varyansın % 9’unu açıklamaktadır. Şekil 3’teki saçılma diyagramı söz konusu yordama ilişkisini betimlemektedir.



Şekil 3. Duygusal Dışavurum Düzeyinin Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Saçılma Diyagramı

4.1.2 Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurumun Alt Boyutlarının Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde duygusal dışavuruma ait alt boyutların sosyal iyi olma düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı (Bkz. Alt Problemler 1.2.1.6) Çoklu Regresyon Analizi kullanılarak incelenmiştir. Bu yöntem kullanılarak Duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum, dürtü şiddeti değişkenlerinin sosyal iyi olma düzeyi üzerindeki yordama düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca her bağımsız değişkenin bağımlı değişken ile olan ilişkisini diğer iki değişkenin etkilerini kontrol ederek inceleyebilmek için kısmi (partial) korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Tablo 6’da ise değişkenlere ilişkin Çoklu Regresyon Analizi ve kısmi korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Dışavurumun Alt Boyutlarının Sosyal İyi Olma Düzeyini Yordamasına ilişkin Regresyon Tablosu

Yordayıcılar	Std.		β	<i>t</i>	<i>p</i>	Basit	Kısmi
	<i>B</i>	Hata				<i>r</i>	<i>r</i>
(Sabit)	42.064	3.340		12.593	.000		
Olumlu Duyg. Dışav.	1.273	.139	.49	9.163	.000	.46	.44
Olumsuz Duyg. Dışav.	.245	.100	.13	2.460	.014	.23	.13
Dürtü Şiddeti	-.304	.093	-.18	-3.284	.001	.08	-.17

$R = .49$ $R^2 = .24$, $F(3, 348) = 36.183$, $p = .000$

Bağımlı değişken: Sosyal İyi Olma

Tablo 6'daki yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki basit ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde bağımlı değişken olan sosyal iyi olma ile olumlu duygusal dışavurum düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = .46$) bir ilişkinin olduğu; diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ($r = .44$) olduğu görülmektedir. Bağımlı değişkenle olumsuz duygusal dışavurum düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .23$) ilişkili olduğu; ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ($r = .13$) olduğu görülmektedir. Dürtü şiddeti düzeyi ile sosyal iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamakta iken ($r = .08$, $p > .05$, Bkz. Tablo 3) diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ($r = -.17$) anlamlı düşük düzeyde ve negatif yönde ve anlamlı ($p < .01$) olduğu görülmektedir.

Olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum, dürtü şiddeti değişkenleri birlikte sosyal iyi olma değişkeni ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R = .49$ $R^2 = .24$, $p = .000$). Bu üç değişkeni içeren regresyon modeli sosyal iyi olmadaki toplam varyansın yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır.

Standardlaştırılmış regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal iyi olma üzerindeki göreceli önem sırası; 1. olumlu duygusal dışavurum, 2. olumsuz duygusal dışavurum, 3. dürtü şiddeti şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, bütün bu üç değişkenin anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal iyi olmanın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) şu şekildedir: $SİO = 42.064 + 1.273X_{ODDV} + 0.245X_{OsDDV} - 0.304X_{DŞ}$

4.2 SOSYAL İYİ OLMA DÜZEYLERİ AÇISINDAN FARKLI DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

4.2.1 Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Sosyal iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen *t* testi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.2.1).

Tablo 7. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Sosyal İyi Olma	Erkek	119	65.55	9.73	-2.590	350	.529
	Kadın	233	68.14	10.33			

Tablo 7’de cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde sosyal iyi olma düzeyleri açısından erkek ($\bar{X} = 65.55$) ve kadın ($\bar{X} = 68.14$) üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$t(350) = -2.590, p > .05$].

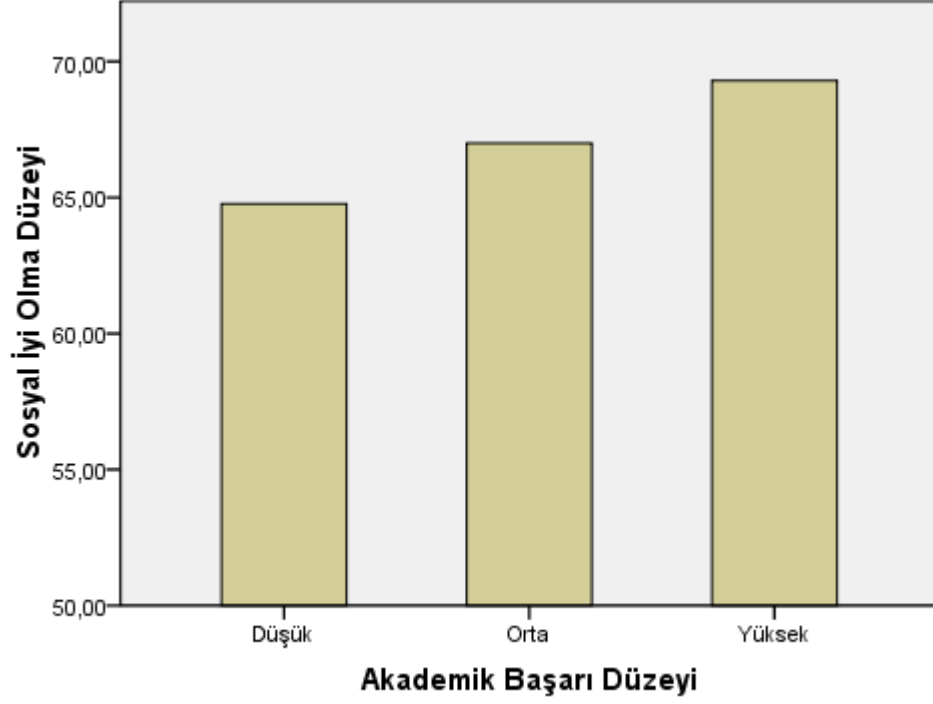
4.2.2 Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Genel not ortalaması düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında sosyal iyi olma düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA (One-Way Analysis of Variance) varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.2.2). Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00 -2.00 aralığındaki öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Analiz bulguları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	51	64.77	10.39		
Orta	210	66.99	9.35	3.467	.032
Yüksek	91	69.30	11.57		
Toplam	352	67.27	10.19		

Tablo 8’de düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki üniversite öğrencilerinin sayıları, sosyal iyi olma puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında sosyal iyi olma puan ortalamaları açısından anlamlı farklar bulunmuştur [$F(2, 349) = 3.467, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi akademik başarı düzeyleri arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre, söz konusu anlamlı farklılığın düşük ($\bar{X} = 64.77$) ve yüksek ($\bar{X} = 69.30$) akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında olduğu görülmüştür. Akademik başarı düzeyi gruplarına göre sosyal iyi olma düzeyleri Şekil 4’teki grafikte gösterilmiştir.



Şekil 4. Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma Düzeyleri

4.2.3 Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan anne baba tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında sosyal iyi olma düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.2.3). Analiz bulguları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Koruyucu	178	66.16	9.36		
Baskıcı/Otoriter	30	68.80	9.98	2.606	.052
İlgisiz	32	65.37	10.22		
Demokratik	112	69.15	11.23		
Toplam	352	67.27	10.19		

Tablo 9’da koruyucu, baskıcı/otoriter, ilgisiz ve demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, sosyal iyi olma puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip katılımcılar arasında sosyal iyi olma puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$F(3, 348)= 2.606, p> .05$].

4.2.4 Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında sosyal iyi olma düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.2.4). Analiz bulguları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sosyal İyi Olma Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Algılanan Düzeyi	Gelir	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük		71	64.95	8.86		
Orta		228	67.67	10.41	2.522	.082
Yüksek		53	68.64	10.57		
Toplam		352	67.27	10.19		

Tablo 10’da düşük, orta ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, sosyal iyi olma puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında sosyal iyi olma puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349)= 2.522, p> .05$].

4.3 DUYGUSAL DIŞAVURUM DÜZEYİ AÇISINDAN FARKLI DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

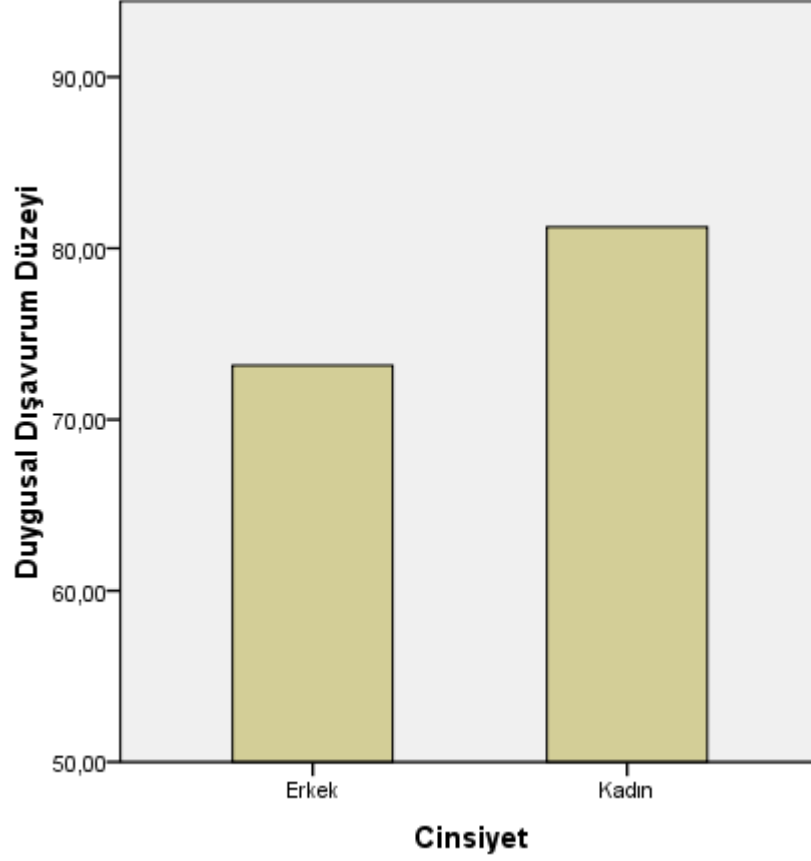
4.3.1 Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen t testi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.1).

Tablo 11. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına İlişkin t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Duygusal	Erkek	119	73.17	10.55	-6.599	350	.000
Dışavurum	Kadın	233	81.24	11.01			

Tablo 11’de cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin duygusal dışavurum düzeylerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$t(350) = -6.599, p < .05$]. Bu farklılık kadın öğrencilerin duygusal dışavurum puanları ortalamasının ($\bar{X} = 81.24$) erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X} = 73.17$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu anlamlı farklılık Şekil 5’teki grafikte görülebilir.



Şekil 5. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik

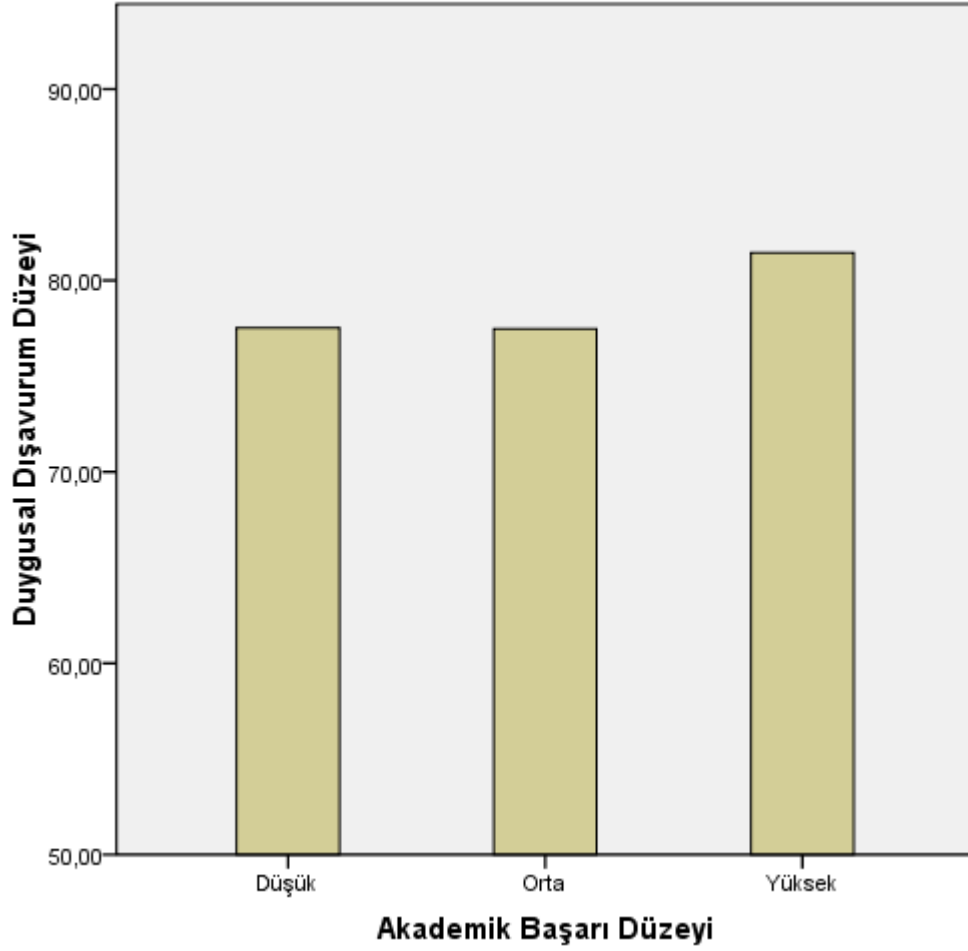
4.3.2 Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Genel not ortalaması düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.2). Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00 -2.00 aralığındaki öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Analiz bulguları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	51	77.52	10.18		
Orta	210	77.47	10,87	4.099	.017
Yüksek	91	81.45	13,10		
Toplam	352	78.51	11.49		

Tablo 12’de düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki üniversite öğrencilerinin sayıları, duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı farklar bulunmuştur [$F(2, 349) = 4.099, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi akademik başarı düzeyleri arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre, söz konusu anlamlı farklılığın orta, ($\bar{X} = 77.47$) ve yüksek ($\bar{X} = 81.45$) akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında olduğu görülmüştür. Akademik başarı düzeyi gruplarına göre sosyal iyi olma düzeyleri Şekil 6’daki grafikte gösterilmiştir.



Şekil 6. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara ilişkin Grafik

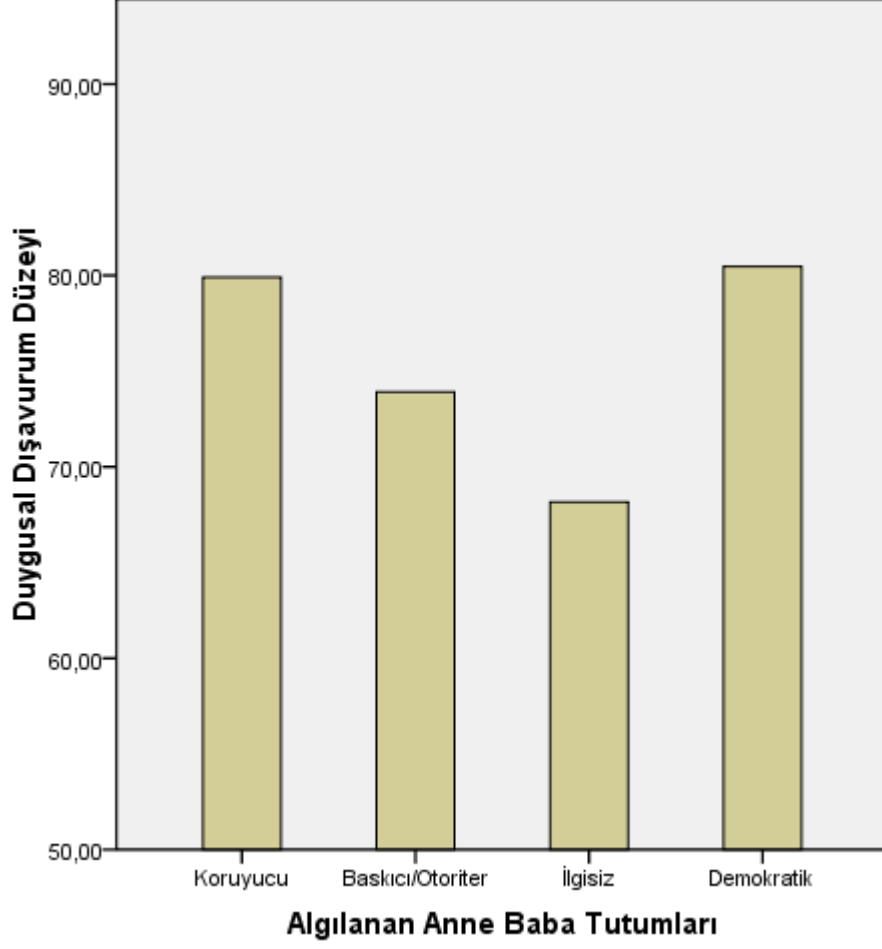
4.3.3 Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan anne baba tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.3). Analiz bulguları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Koruyucu	178	79.91	11.24		
Baskıcı/Otoriter	30	73.92	12.33	13.51	.000
İlgisiz	32	68.16	8.50		
Demokratik	112	80.46	10.62		
Toplam	352	78.51	11.49		

Tablo 13'te koruyucu, baskıcı/otoriter, ilgisiz ve demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip katılımcılar arasında duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(3, 348) = 13.51, p < .05$]. Bu farklılığın hangi algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, söz konusu anlamlı farklılığın demokratik ($\bar{X} = 80.46$) ile baskıcı/otoriter ($\bar{X} = 73.92$); demokratik ($\bar{X} = 80.46$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 68.16$); koruyucu ($\bar{X} = 79.91$) ile baskıcı/otoriter ($\bar{X} = 73.92$); ve koruyucu ($\bar{X} = 79.91$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 68.16$) anne baba tutumuna sahip katılımcılar arasındaki farklardan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan anne baba tutumu gruplarına göre duygusal dışavurum düzeyleri Şekil 7'deki grafikte somut olarak sunulmuştur.



Şekil 7. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara ilişkin Grafik

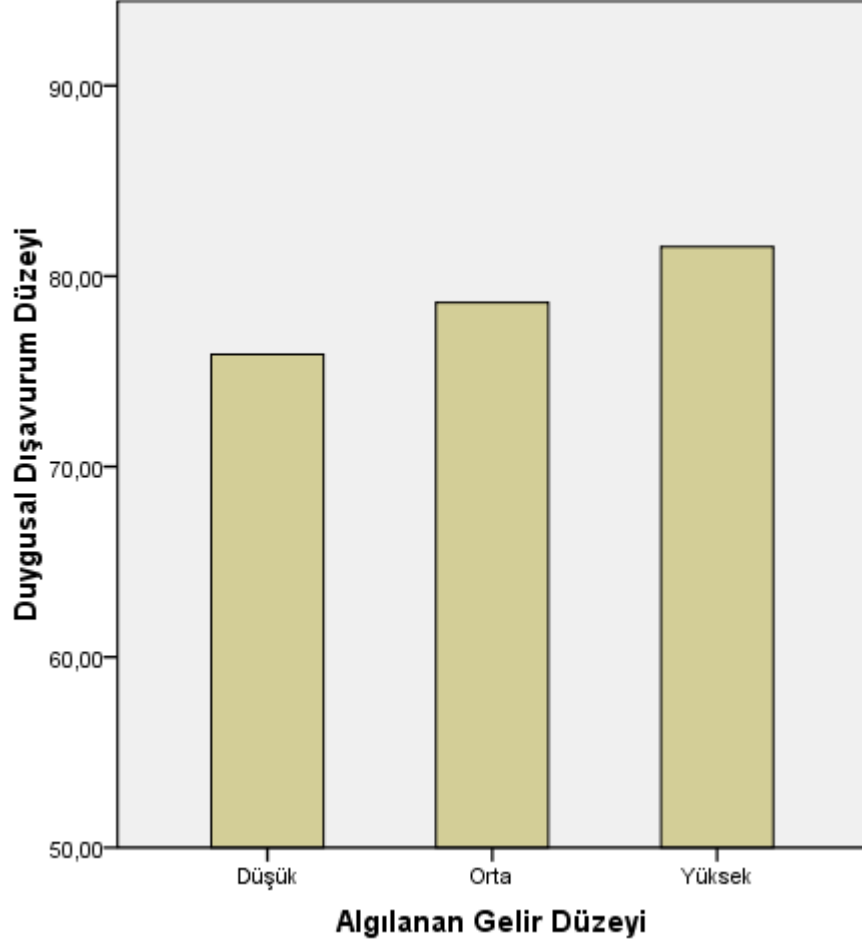
4.3.4 Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.4). Analiz bulguları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Algılanan Gelir Düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	71	75.90	12.47		
Orta	228	78.61	11.04	3.752	.024
Yüksek	53	81.55	11.46		
Toplam	352	78.51	11.49		

Tablo 14’te düşük, orta ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(2, 349)= 3.752, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi algılanan gelir düzeylerine sahip öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, söz konusu anlamlı farklılığın düşük ($\bar{X} = 75.90$) ve yüksek ($\bar{X} = 81.55$) algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasındaki farklılardan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan gelir düzeyi gruplarına göre duygusal dışavurum düzeyleri Şekil 8’deki grafikte somut olarak sunulmuştur.



Şekil 8. Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Gelir Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara ilişkin Grafik

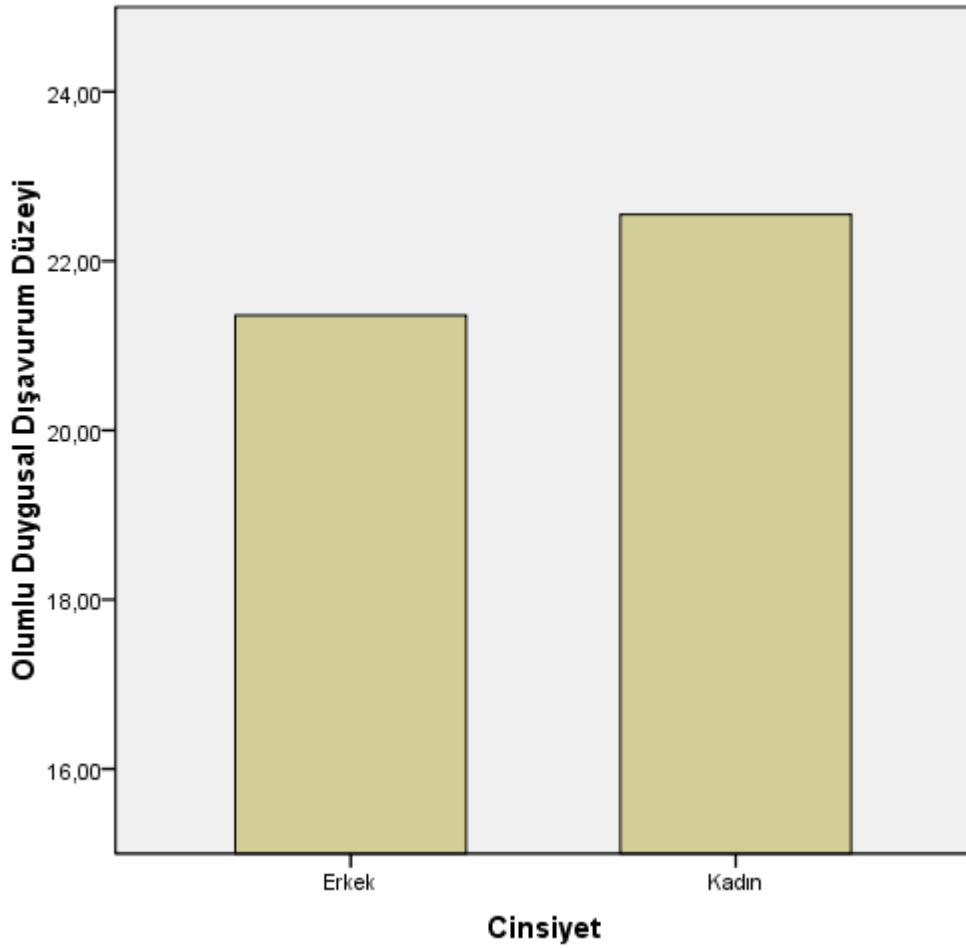
4.3.5 Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına ilişkin Bulgular

Olumlu duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen t testi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.5).

Tablo 15. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Farklarına ilişkin t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Olumlu Duygusal Dışavurum	Erkek	119	21.36	4.16	-2.747	350	.006
	Kadın	233	22.55	3.69			

Tablo 15’te cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin olumlu duygusal dışavurum düzeylerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde olumlu duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$t(350) = -2.747, p < .05$]. Bu farklılık kadın öğrencilerin olumlu duygusal dışavurum puanları ortalamasının ($\bar{X} = 22.55$) erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X} = 21.36$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu anlamlı farklılık Şekil 9’daki grafikte görülebilir.



Şekil 9. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara ilişkin Grafik

4.3.6 Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00 -2.00 aralığındaki öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Akademik başarı düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumlu duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.6). Analiz bulguları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	51	21.89	3.39		
Orta	210	22.02	3.98	.812	.445
Yüksek	91	22.59	3.95		
Toplam	352	22.15	3.89		

Tablo 16’da düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki üniversite öğrencilerinin sayıları, olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı farklar olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349) = .812, p > .05$].

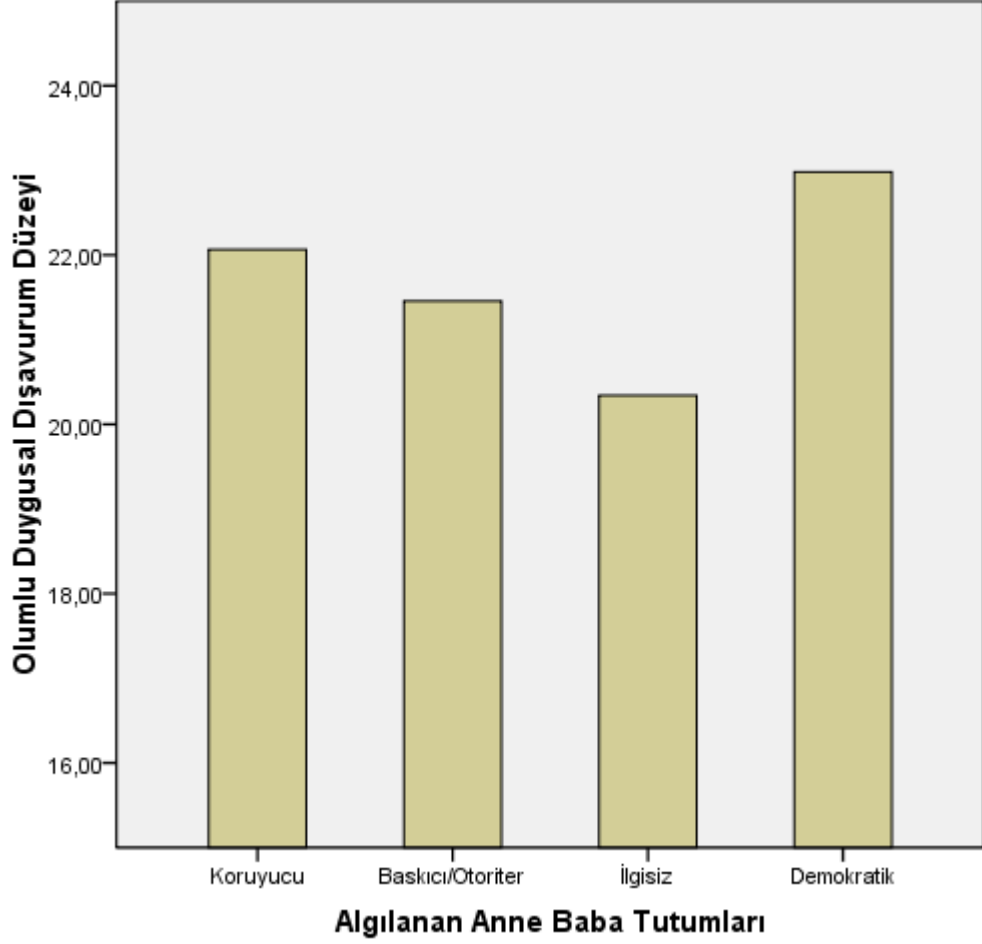
4.3.7 Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan anne baba tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumlu duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.7). Analiz bulguları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Koruyucu	178	22.06	3.805		
Baskıcı/Otoriter	30	21.45	4.53	4.484	.004
İlgisiz	32	20.34	4.19		
Demokratik	112	22.98	3.57		
Toplam	352	22.15	3.89		

Tablo 17’de koruyucu, baskıcı/otoriter, ilgisiz ve demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip katılımcılar arasında olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(3, 348)= 4.484, p< .05$]. Bu farklılıkların hangi algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, söz konusu anlamlı farklılığın demokratik ($\bar{X} = 22.98$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 20.34$) anne baba tutumuna sahip katılımcılar arasındaki farklardan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan anne baba tutumu gruplarına göre olumlu duygusal dışavurum düzeyleri Şekil 10’daki grafikte somut olarak sunulmuştur.



Şekil 10. Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik

4.3.8 Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamli Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumlu duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamli farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.8). Analiz bulguları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Olumlu Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Algılanan Gelir Düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	71	21.58	4.57		
Orta	228	22.15	3.74	1.716	.181
Yüksek	53	22.89	3.49		
Toplam	352	22.15	3.89		

Tablo 18’de düşük, orta ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında olumlu duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349)= 1.716, p> .05$].

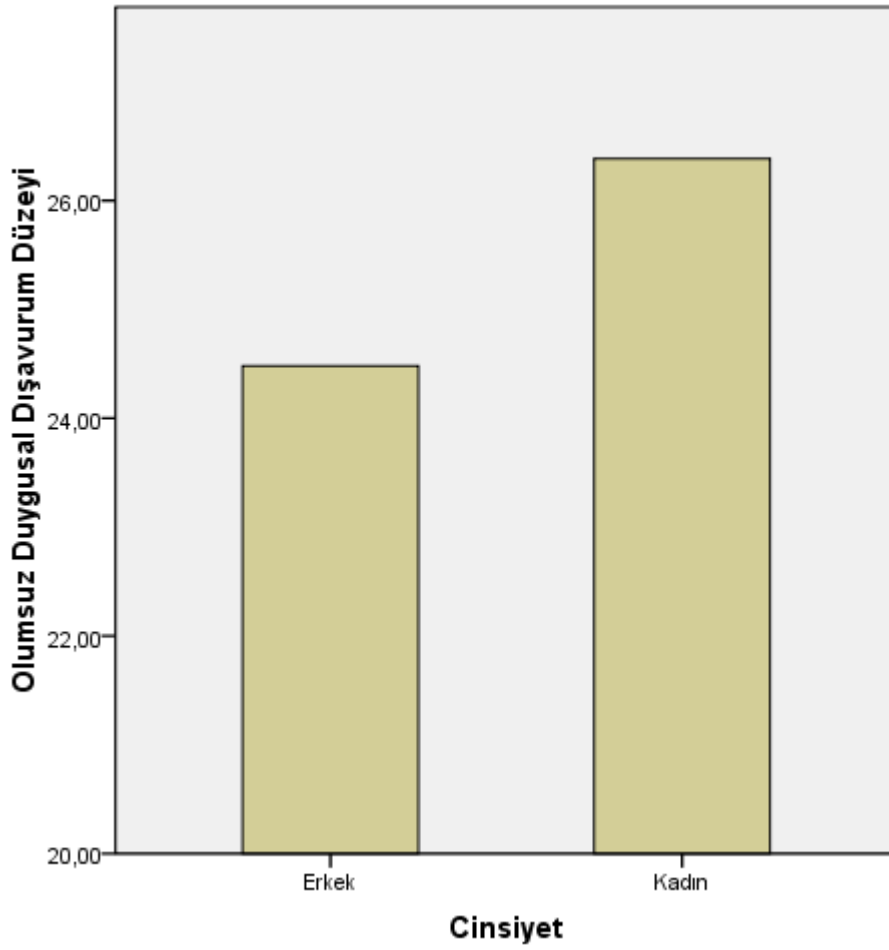
4.3.9 Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen *t* testi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.9).

Tablo 19. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Olumsuz Duygusal Dışavurum	Erkek	119	24.48	4.67			
	Kadın	233	26.38	5.42	-3.261	350	.001

Tablo 19’da cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin olumsuz duygusal dışavurum düzeylerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$t(350) = -3.261, p < .05$]. Bu farklılık kadın öğrencilerin olumsuz duygusal dışavurum puanları ortalamasının ($\bar{X} = 26.38$) erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X} = 24.48$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu anlamlı farklılık Şekil 11’deki grafikte görülebilir.



Şekil 11. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik

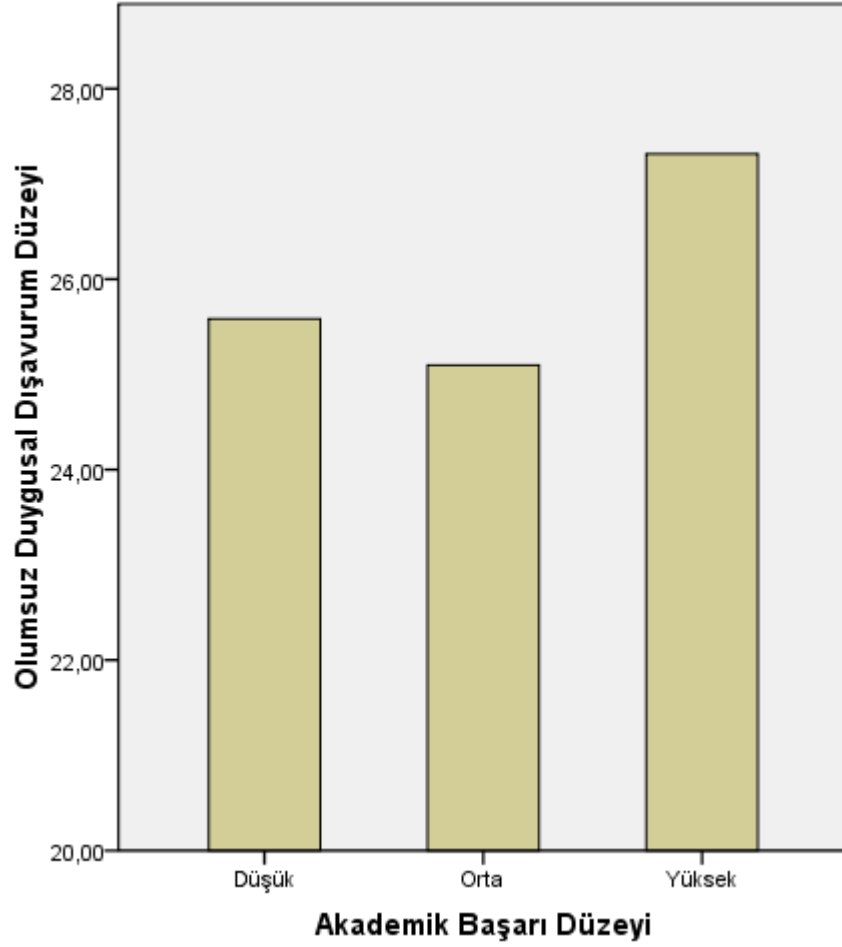
4.3.10 Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00 -2.00 aralığındaki öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Akademik başarı düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.10). Analiz bulguları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	51	25.58	5.05		
Orta	210	25.10	4.71	5.853	.003
Yüksek	91	27.31	6.18		
Toplam	352	25.74	5.25		

Tablo 20’de düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki üniversite öğrencilerinin sayıları, olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı farklar olduğu bulunmuştur [$F(2, 349) = 5.853, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi akademik başarı düzeyleri arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, söz konusu anlamlı farklılığın orta ($\bar{X} = 25.10$) ve yüksek ($\bar{X} = 27.31$) akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında olduğu görülmüştür. Akademik başarı düzeyi gruplarına göre olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri Şekil 12’deki grafikte gösterilmiştir.



Şekil 12. Farklı Akademik Başarı Düzeyindeki Üniversite Öğrencilerinin Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri

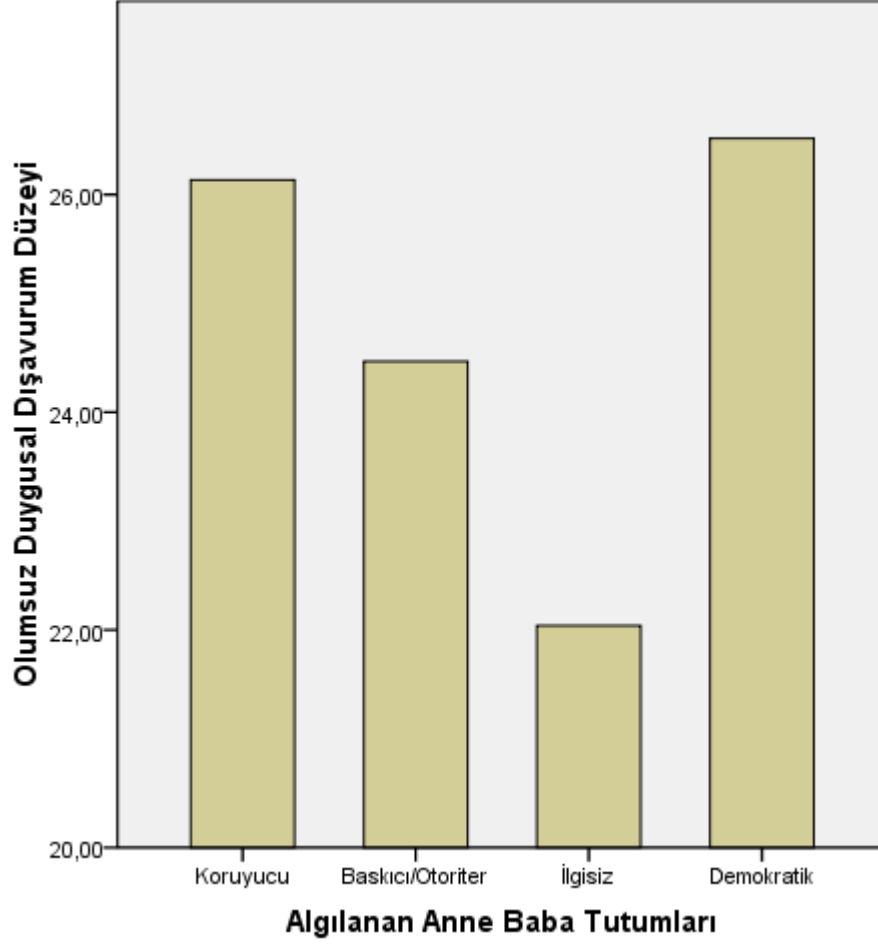
4.3.11 Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan anne baba tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.11). Analiz bulguları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Koruyucu	178	26.13	4.98		
Baskıcı/Otoriter	30	24.47	5.35	7.430	.000
İlgisiz	32	22.04	5.06		
Demokratik	112	26.52	5.26		
Toplam	352	25.74	5.25		

Tablo 21’de koruyucu, baskıcı/otoriter, ilgisiz ve demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip katılımcılar arasında olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(3, 348) = 7.430, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, söz konusu anlamlı farklılığın demokratik ($\bar{X} = 26.52$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 22.04$) ve koruyucu ($\bar{X} = 26.13$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 22.04$) anne baba tutumuna sahip katılımcılar arasındaki farklardan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan anne baba tutumu gruplarına göre olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri Şekil 13’teki grafikte somut olarak sunulmuştur.



Şekil 13. Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik

4.3.12 Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında olumsuz duygusal dışavurum düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.12). Analiz bulguları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Olumsuz Duygusal Dışavurum Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Algılanan Gelir Düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	71	25.12	5.16		
Orta	228	25.62	5.17	2.291	.103
Yüksek	53	27.08	5.56		
Toplam	352	25.74	5.25		

Tablo 22’de düşük, orta ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında olumsuz duygusal dışavurum puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349)= 2.291, p> .05$].

4.3.13 Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

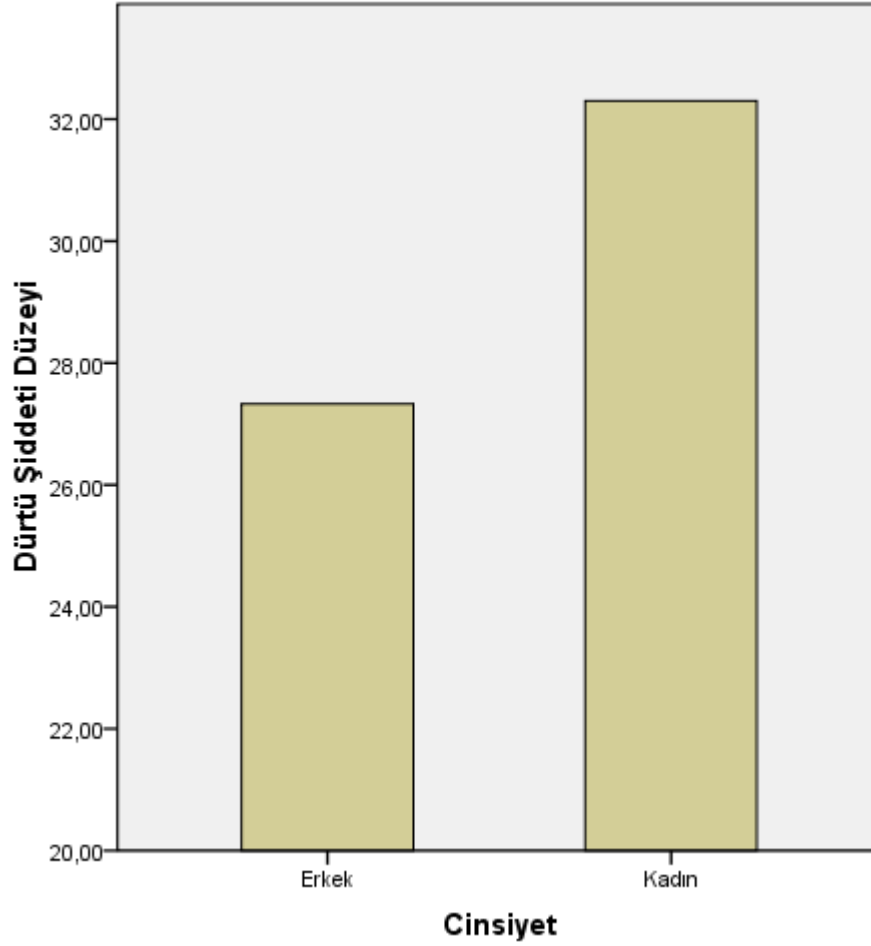
Dürtü şiddeti düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen *t* testi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.13).

Tablo 23. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Farklarına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Dürtü Şiddeti	Erkek	119	27.33	6.00			
	Kadın	233	32.30	5.03	-8.211	350	.000

Tablo 23’te cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin dürtü şiddeti düzeylerine ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde dürtü şiddeti düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında

anlamli bir farklılık olduğu gör÷lmektedir [$t(350) = -8.211, p < .05$]. Bu farklılık kadın öğrencilerin dürtü şiddeti puanları ortalamasının ($\bar{X} = 32.30$) erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X} = 27.33$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Söz konusu anlamli farklılık Şekil 14'teki grafikte görselleştirilmiştir.



Şekil 14. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara İlişkin Grafik

4.3.14 Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamli Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Genel not ortalaması 0.00-1.00 ve 1.00-2.00 aralığındaki öğrenciler “düşük başarı düzeyi”, 2.00-3.00 aralığındaki öğrenciler “orta başarı düzeyi” ve 3.00 ile 4.00 aralığındaki öğrenciler “yüksek başarı düzeyi” olarak tanımlanmıştır. Akademik başarı düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında dürtü şiddeti düzeyleri

açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.14). Analiz bulguları Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	51	30.05	6.02		
Orta	210	30.36	5.71	1.602	.203
Yüksek	91	31.55	6.09		
Toplam	352	30.62	5.86		

Tablo 24’te düşük, orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki üniversite öğrencilerinin sayıları, dürtü şiddeti puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı akademik başarı düzeylerindeki katılımcılar arasında dürtü şiddeti puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349) = 1.602, p > .05$].

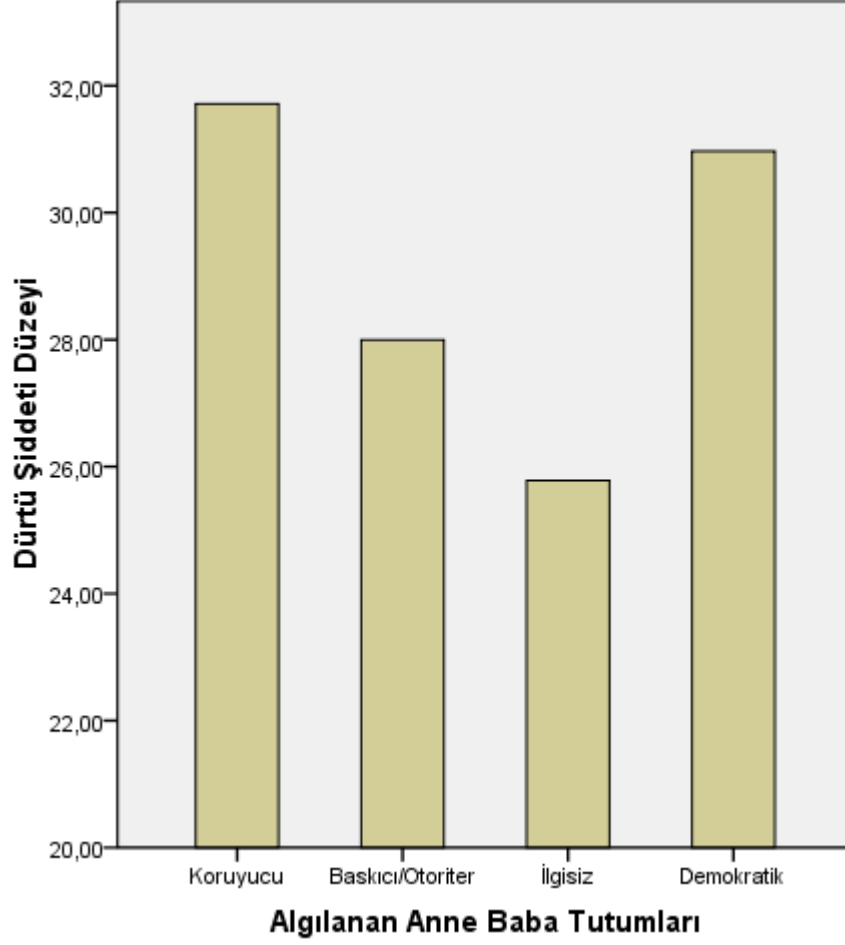
4.3.15 Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan anne baba tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında dürtü şiddeti düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.15). Analiz bulguları Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Algılanan Anne Baba Tutumları Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Akademik Başarı	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Koruyucu	178	31.71	5.37		
Baskıcı/Otoriter	30	28.00	6.85	12.589	.000
İlgisiz	32	25.78	5.29		
Demokratik	112	30.97	5.66		
Toplam	352	30.62	5.86		

Tablo 25’te koruyucu, baskıcı/otoriter, ilgisiz ve demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, dürtü şiddeti puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip katılımcılar arasında dürtü şiddeti puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(3, 348)= 12.589, p < .05$]. Bu farklılıkların hangi algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasındaki farktan kaynaklandığını incelemek amacıyla uygulanan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçlarına göre, söz konusu anlamlı farklılığın demokratik ($\bar{X} = 30.97$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 25.78$); demokratik ($\bar{X} = 30.97$) ile baskıcı/otoriter ($\bar{X} = 28.00$); koruyucu ($\bar{X} = 31.71$) ile ilgisiz ($\bar{X} = 25.78$) ve koruyucu ($\bar{X} = 31.71$) ile baskıcı/otoriter ($\bar{X} = 28.00$) anne baba tutumuna sahip katılımcılar arasındaki farklardan kaynaklandığı görülmektedir. Algılanan anne baba tutumu gruplarına göre dürtü şiddeti düzeyleri Şekil 15’teki grafikte somut olarak gösterilmiştir.



Şekil 15. Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Farklı Algılanan Anne Baba Tutumlarına Sahip Üniversite Öğrencileri Arasındaki Farklara ilişkin Grafik

4.3.16 Dürtü Şiddeti Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında dürtü şiddeti düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır (Bkz. Alt Problemler 1.2.3.16). Analiz bulguları Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Dürtü Şiddeti Açısından Algılanan Gelir Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Varyans Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistik Değerler

Algılanan Gelir Düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	Std. Sapma	<i>F</i>	<i>p</i>
Düşük	71	29.20	6.27		
Orta	228	30.84	5.56	2.985	.052
Yüksek	53	31.58	6.36		
Toplam	352	30.62	5.86		

Tablo 26’da düşük, orta ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin sayıları, dürtü şiddeti puan ortalamaları, standart sapmalar ve ANOVA sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda farklı algılanan gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında dürtü şiddeti puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$F(2, 349) = 2.985, p > .05$].

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın temel problemi, çalışmanın giriş bölümünde de belirtildiği gibi üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesidir (Bkz. Bölüm 1.1). Bu temel problem, çeşitli alt problemler kapsamında incelenmiştir. Aşağıda problem soruları araştırma sonuçları ve ilgili alan yazın ışığında ele alınacaktır.

5.1.1 Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum

Araştırmanın problemlerinden ilk olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeyi ile duygusal dışavurum düzeyi (Bkz. 1.2.1.1) arasında ve sosyal iyi olma ile duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum (1.2.1.2), olumsuz duygusal dışavurum (1.2.1.3) ve dürtü şiddeti (1.2.1.4) arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığı incelenmiştir. Yüksek duygusal dışavurum düzeyi ve ilgili alt boyutlarına ilişkin düzeyleri yüksek olan bireylerin; kişilerarası ilişkilerde duygularını daha fazla yansıtacağı ve ilişkilerini tutarlı ve yeterli bir şekilde kurup sürdüreceği ve bu etkinliğin ve yeterliğin sonucunda kendilerini diğer insanlar ve toplum içerisinde daha yeterli olarak yargılayacakları, sosyal iyi olma halinin bileşenleri olan toplumsal bütünleşme, toplumsal kabul, toplumsal katkı, toplumsal gerçekleştirme ve toplumsal uyum ile ilişkili özelliklerinin yüksek düzeylerde olacağı düşünülmektedir. Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi için öncelikle yürütülen korelasyon analizinde duygusal dışavurum ile sosyal iyi olma arasında anlamlı ve orta düzeyde korelasyon olduğu; duygusal dışavurum alt boyutları ile sosyal iyi olma arasında ise dürtü şiddeti boyutu dışında

anlamli korelasyon katsayilari olduğu grlmŖtir (Tablo 3). Alt boyutlari etkilerini daha iyi incelemek ve diğer deęiŖkenlerin etkisini kontrol etmek amaciyla yapilan kismi (partial) korelasyon hesaplamalarinda ise olumlu duygusal diŖavurum ile sosyal iyi olma arasindaki iliŖkinin orta düzeyde olduğu; sosyal iyi olma ile olumsuz duygusal diŖavurum arasindaki iliŖkinin olumlu ve dŖk düzeyde; dürtü Ŗiddeti ile sosyal iyi olma arasindaki iliŖkinin olumsuz ve dŖk düzeyde olduğu grlmŖtir (Tablo 6). Dürtü Ŗiddeti ile sosyal iyi olma arasindaki iliŖki diğer alt boyutlari etkisi kontrol edildiğinde anlamlı düzeye ıkmıŖtır. Duygusal diŖavurum düzeyinin sosyal iyi olma düzeyini yordayıp yordamadığının incelenmesi için (Bkz. 1.2.1.5) yapilan regresyon analizinde ise duygusal diŖavurum düzeyinin sosyal iyi olma düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulgulanmıŖtır (Tablo 4 ve 5). Duygusal diŖavurum alt boyutlari sosyal iyi olmayı yordayıp yordamadığını (Bkz. 1.2.1.6) incelemek için yürütülen çoklu regresyon sonuçlarına göre; olumlu ve olumsuz duygusal diŖavurum sosyal iyi olma düzeyini olumlu yönde yordamakta, dürtü Ŗiddeti ise sosyal iyi olmayı olumsuz yönde yordamaktadır (Tablo 6). Açıklanan varyans oranlarına bakıldığında olumlu duygusal diŖavurum düzeyinin en büyük katkıya sahip olduğu; bunu sırasıyla olumsuz duygusal diŖavurum ve dürtü Ŗiddetinin izlediği; alt boyutlarla kurulan çoklu regresyon modelinin duygusal diŖavurum modeline göre varyansı daha yüksek düzeyde açıkladığı grlmŖtir. Dürtü Ŗiddeti alt boyutu ise sosyal iyi olma düzeyini olumsuz yönde yordamaktadır. Bu bulgulara göre olumlu duygusal diŖavurumun sosyal iyi olma açısından en yüksek öneme sahip olduğu, olumsuz duygusal diŖavurum ve dürtü Ŗiddetinin ise görece daha az etkisinin olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kavramlarla ilgili alan yazında kuramsal ve ampirik birçok alıŖmada duygusal diŖavurumun sosyal iŖlevsellięe eŖitli yönlerden katkılarda bulunduğuna iliŖkin bulgular bulunmaktadır (Bkz. 2.2.5.5). Örneğin; Friedman, Riggio ve Casella (1988) ilk sosyal karŖılaŖmalarda, dıŖa dönük ve duygusal diŖavurum düzeyleri yüksek bireylerin daha çekici olarak algılandığını bulgulanmıŖlardır. Civan (2011) duygularını ve eŖinin duygularını tanımlayabilen ve diŖavurum düzeyleri yüksek bireylerin evlilik kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaŖmıŖtır. Duygusal diŖavurum, aynı zamanda sosyal becerilerin bir bileŖeni olarak kabul edilmektedir. Olumlu duygusal diŖavurumun yakınlık ve bağlılık oluŖumunda, sosyal çekim sürecinde olumlu etkilerinin olduğu eŖitli alıŖmalarda bulgulanmıŖtır (Butler ve diğerleri,

2003). Gross ve John (2003) sosyal etkileşimin duyguları doğurduğunu aynı zamanda duyguların da kişi için önemli diğer bireylerle iyi ilişkileri düzenlediğini belirtmektedirler. Duygularını bastıran bireyler, aslında olumlu ve olumsuz duygularını paylaşmakta isteksiz oldukları için yoğun duygusal paylaşımı gerektiren yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Bu döngünün uzun vadedeki sonucu ise sosyal ağların zayıflaması ve bireyin deneyimlediği sosyal desteğin azalması ile sonuçlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Aynı çalışmada duygusal bastırma düzeyi ile depresyon arasında olumlu ilişkiler, psikolojik iyi olma boyutları, özgüven, iyimserlik, yaşam doyumu arasında olumsuz ilişkiler bulgulanmıştır. Duygusal dışavurumun dürtü şiddeti alt boyutunun sosyal işlevselliğe etkisine ilişkin yurt içi ve yurt dışındaki ilgili alan yazında herhangi bir incelemeye rastlanmamıştır. Bununla birlikte dürtü şiddeti düzeyinin yüksek olması duygusal düzenleme süreçlerindeki bir aksaklıktan dolayı da gerçekleştiği düşünülebilir.

Duygusal dışavurumun sosyal işlevselliğe katkı sağladığına ilişkin alan yazındaki bulgu ve kuramsal açıklamalar, mevcut araştırmadaki duygusal dışavurum düzeyi ile sosyal iyi olma arasında olumlu bir ilişki olduğuna ve duygusal dışavurumun kesin neden sonuç ilişkisi olmasa da sosyal iyi olma üzerinde yordayıcı etkisi olduğuna ilişkin bulguları desteklemektedir.

5.1.2 Çeşitli Değişkenler Açısından Sosyal İyi Olma

5.1.2.1 Cinsiyet ve Sosyal İyi Olma

Sosyal iyi olma düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırmanın alt problemlerinden biridir (1.2.2.1). Erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan “*t* testi” sonucunda erkeklerle kızlar arasında sosyal iyi olma puanları açısından anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur (Tablo 7). Araştırmanın bu bulgusuna göre sosyal iyi olma düzeyi bu örnekte cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Alan yazında sosyal iyi olma açısından cinsiyete ilişkin farklılıklar olmadığını bulgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Keyes, (1998) çalışmasında sosyal iyi olma açısından anlamlı cinsiyet farklılıkları olmadığını bulgulanmıştır. Evliliğin sosyal iyi olma üzerindeki etkisini inceleyen Shapiro ve Keyes (2008) çalışmalarında

genel sosyal iyi olma düzeyi açısından erkeklerle kadınlar arasında anlamlı farklılıkların olmadığını bulgulamışlardır. Cramm, Van Dijk ve Nieboer (2013) tarafından yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada da genel iyi olma açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamışlardır. Yukarıdaki araştırmaların bu çalışmadaki bulguları desteklediği söylenebilir.

5.1.2.2 Akademik Başarı Düzeyleri ve Sosyal İyi Olma

Sosyal iyi olma düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı sorusu da araştırmanın alt problemlerinden biridir (1.2.2.2). Sosyal iyi olma düzeyi açısından akademik başarı düzeyi gruplarına göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 8). Bu farklılıkların hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını anlamak için uygulanan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise söz konusu farklılığın düşük ve yüksek akademik başarı düzeyindeki öğrenciler arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrenciler akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal iyi olma düzeylerine sahiptirler.

Akademik başarı, okul ortamında en önemli başarı göstergelerinden birisi ve sosyal karşılaştırma ve sosyal işlevsellikte önemli bir alandır. Alan yazın incelendiğinde sosyal iyi olma açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğuna ilişkin bir çalışmaya ulaşamamasına rağmen, genel eğitim durumunun sosyal ve psikolojik iyi olmayı olumlu etkilediğine ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülen bir çalışmada genel iyi olma düzeyi açısından eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu ve daha yüksek eğitim düzeylerine sahip olan bireylerin iyi olma düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Cramm ve diğerleri, 2013). Amerika’da yürütülen bir çalışmada katılımcıların öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma alanlarındaki düzeylerinin eğitim düzeyi arttıkça arttığı bulgulanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Keyes’in (1998) çalışmasında eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal iyi olmanın bütün bileşenlerinde bir yükseliş olduğu görülmektedir. Akademik başarı düzeyini de

eğitim ile ilgili bir değişken olarak ele aldığımızda eğitim düzeyinin toplumsal uyuma katkı sağlaması gibi üniversite ortamında da akademik başarının sosyal iyi olma düzeyini arttırıcı etki yaptığı düşünülebilir. Araştırmamızda bulguların farklılığın alan yazındaki söz konusu araştırmalar tarafından desteklendiği düşünülebilir.

5.1.2.3 Algılanan Anne Baba Tutumları ve Sosyal İyi Olma

Araştırmanın 1.2.2.3 numaralı alt problemi sosyal iyi olma düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığının incelenmesidir. Algılanan anne baba tutumlarına göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrencilerin sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur (Tablo 9).

Araştırmacı tarafından yurtiçi ve yurtdışı alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında algılanan anne baba tutumları açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.1.2.4 Algılanan Gelir Düzeyi ve Sosyal İyi Olma

Araştırmanın 1.2.2.4 numaralı alt problemi sosyal iyi olma düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığının incelenmesidir. Algılanan gelir düzeylerine göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur (Tablo 10).

Alan yazında tamamı yetişkin ve yaşlılar üzerinde yürütölen çalışmalarda algılanan gelir düzeyleri açısından sosyal iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin çok düşük düzeylerde olsa da farklılaştığına ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Keyes, (1998) gelir düzeyi ile sosyal iyi olma arasındaki ilişkilerin yaş farkı ya da eğitim durumu gibi diğer değişkenlerle açıklanabilen ya da anlamsız düzeyde ilişkiler olduğunu belirtmektedir. Shapiro ve Keyes (2008) 3032 yetişkin üzerinde

yürüttükleri çalışmalarında sosyoekonomik düzey ile sosyal iyi olma düzeyinin anlamlı ancak çok düşük düzeyde olduğunu bulgulamışlardır.

Mutlu insanların gelir düzeyleri, arkadaşlık ilişkileri ve medeni durumlarına ilişkin bir alan yazın tarama çalışması yürüten Myers (2005), gelir düzeyinin mutluluk ve genel iyi olma açısından etkilerini özetlemiştir. Birçok araştırmada ortaya çıkan bir sonuç şu şekildedir: Özellikle gelir düzeyinin çok düşük olduğu Hindistan gibi ülkelerde iyi olma ile gelir düzeyi ilişkisi oldukça güçlüdür; ancak bu ilişki genel gelir düzeyi yüksek ülkelerde ise ihmal edilebilir boyutlara kadar düşmektedir. Bu duruma çalışmasında dikkat çeken Diener, (2000, Bkz. 2.1.2) gelişmemiş ülkelerde gelir düzeyi ile öznel iyi olma ilişkisinin oldukça güçlü olduğu bulgusunu sunmakta ve bu durumu, dar gelirli ülkelerde kişilerin gelir düzeyinin artmasıyla birlikte, sağlık, eğitim, güvenlik, özgürlük gibi temel şartlarında iyileşmeler olmasıyla açıklamaktadır. Yaşlı yetişkinler üzerinde (Cramm ve diğerleri, 2013) yürütülen bir çalışmada genel iyi olma düzeyi açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu, gelir düzeyi yükseldikçe iyi olma düzeyinin yükseldiği bulgulanmıştır.

Bu araştırmada gelir düzeylerine göre sosyal iyi olma açısından anlamlı farklılıklar olmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu, alan yazında bu açıdan farklılıklara ulaşamayan ya da farklılıkların çok düşük düzeylerde bulunduğu araştırmaların varlığı dikkate alındığında, anlaşılır bir bulgudur. Alan yazında iyi olmanın diğer alanlarında gelir düzeyinin olumlu etkisi olsa da; gelir düzeyinin sosyal iyi olma üzerindeki etkisinin üniversite örnekleminde anlamsız düzeyde olmasının beklenebilecek bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.3 Çeşitli Değişkenler Açısından Duygusal Dışavurum

5.1.3.1 Cinsiyet ve Duygusal Dışavurum

Duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı sorusu araştırmanın alt problemlerinden biridir (1.2.3.1). Erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin duygusal dışavurum puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan “*t* testi” sonucunda erkeklerle kadınlar arasında duygusal dışavurum puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu ve kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 11). Duygusal dışavurum alt boyutları

olan olumlu duygusal dışavurum (Tablo 15), olumsuz duygusal dışavurum (Tablo 19) ve dürtü şiddeti (Tablo 23) düzeyleri açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “*t* testi” sonucunda, bütün bu alt boyutlarda da kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgulanmıştır. Araştırmanın söz konusu bulgularına göre duygusal dışavurum ve alt boyutlarına ilişkin özellikler cinsiyete göre farklılaşmaktadır ve bütün alt boyutlarda kadınlar erkeklere göre daha yüksek düzeylere sahiptir.

Alan yazında duygusal dışavurum açısından cinsiyet farklılıkları olduğunu bulgulayan birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada duygusal dışavurum düzeyi açısından erkek ve kadınlar arasında farklılıklar olduğu; kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeylerine sahip oldukları bulgulanmıştır (King ve Emmons, 1990). Kring, Smith ve Neale (1994) ise altı farklı örnekleme yürüttükleri çalışmalarında bütün örneklemlerde duygusal dışavurum açısından kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeylere sahip olduklarını bulgulamışlardır.

Bu araştırmalarda ve alan yazın taraması bölümünde (Bkz. 2.2.2.1) ayrıntılı olarak aktarılan araştırmalarda kadınların duygusal dışavurum düzeylerinin daha yüksek, erkeklerin ise daha düşük olduğu bulgusu tutarlı bir şekilde tekrarlanmaktadır. Buna paralel olarak bazı çalışmalarda da duyguları bastırma düzeyleri erkeklerde daha yüksek, kadınlarda ise daha düşüktür (Bkz. 2.2.2.1). Bu çalışmada da alan yazındaki bu bulgu tekrarlanmıştır.

Duygusal dışavurum düzeyinin erkeklerde neden daha düşük düzeylerde olduğuna ilişkin alan yazında çeşitli kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Örneğin, Jansz (2000) erkeksi kimliğin duyguların ifadesini engelleyici bir yönü olduğunu ve diğer çalışmalarda da ele alınmış olan dört temel özelliğin bu durumu betimlediğini belirtmektedir. Bunlardan *özerklik* bir erkeğin kendi ayakları üzerinde durması ve başkalarına bağımlı olduğunu belli etmesinin yanlış olduğu algısıdır. *Başarı* ise bir erkeğin evinin geçimini sağlamak için başarılı olması gerektiği algısıdır. *Saldırganlık* ise bir erkeğin sert durması ve gerekli şartlarda şiddete başvurabileceğine ilişkin kanıdır. *Acılara göğüs germe* ise bir erkeğin acısını ve yasını açığa vurmaması, güçlü, bağımlı ve sıcak duygulardan uzak durması gibi özelliklerini ifade eder. Türkçede de kullanılan “erkekler ağlamaz” ifadesi bu durumun halk kültüründeki bir

görünümü sayılabilir. Jansz (2000) erkeksi kimliğin bu bileşenlerinin duygusal dışavurumdaki farkları açıklayabileceğini belirtmektedir.

Brody, (1997) duygusal dışavuruma ilişkin cinsiyete dayalı stereotiplerin yanıltıcı ve yetersiz olduklarını, erkek ve kadınların duygusal dışavurumlarındaki durumsal, bireysel ve kültürel değişkenleri temsil etmekten uzak olduklarını ve bu stereotiplerin varlığının söz konusu farklılıkları olduğundan daha fazla gösterdiğini savunmaktadır. Shields'a göre ise (2002) duygusal dışavurum ile ilgili cinsiyet farklarına ilişkin stereotiplerin cinsiyetleri arasındaki farkların yeniden üretilmesinde rol almakta ve aslında kadın ve erkek kimliklerinin yeniden üretilerek toplumda var olmaya devam etmelerine yardımcı olmaktadır.

5.1.3.2 Akademik Başarı Düzeyleri ve Duygusal Dışavurum

Duygusal dışavurum düzeyi açısından akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı sorusu araştırmanın alt problemi olarak incelenmiştir (1.2.3.2). Duygusal dışavurum düzeyi açısından akademik başarı düzeyi gruplarına göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda akademik başarı düzeyleri farklı olan öğrencilerin duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 12). Bu farklılıkların hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını anlamak için uygulanan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise söz konusu farklılığın orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki öğrenciler arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrenciler orta akademik başarı düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeylerine sahiptirler.

Duygusal dışavurum alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum (Tablo 16), olumsuz duygusal dışavurum (Tablo 20) ve dürtü şiddeti (Tablo 24) düzeyleri açısından farklı akademik başarı düzeylerindeki öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizleri sonucunda, sadece olumsuz duygusal dışavurum açısından akademik başarı gruplarına göre anlamlı farklılıklar olduğu, olumlu duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur. Olumsuz duygusal dışavurum düzeylerindeki bu farklılıkların hangi gruplar arasındaki farktan

kaynaklandığını anlamak için uygulanan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise söz konusu farklılığın orta ve yüksek akademik başarı düzeyindeki öğrenciler arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Duygusal dışavurum açısından akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olduğuna ilişkin alan yazında çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Pennebaker, Colder ve Sharp tarafından yürütülen araştırmada (1990) duygularını yazarak ifade eden deney grubundaki öğrenciler daha istikrarlı akademik başarı düzeyleri göstermişler ve genel not ortalaması düzeylerini korumuşlardır. Birinci sınıfa devam eden 72 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri bir diğer çalışmada ise üniversite ile ilgili duygularını yazarak ifade eden öğrencilerin diğer bazı olumlu değişkenlerdeki istedik düzeylerinin yanı sıra yüksek not ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur (Pennebaker ve Francis, 1996).

Araştırma sonuçlarına göre akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrenciler orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olumsuz duygusal dışavurum düzeylerine sahiptirler. Akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla duygusal dışavurum düzeylerine sahip olmalarının nedeni duygusal dışavurumun akademik başarıyı artırıcı süreçlere katkıda bulunmasıyla ya da bu süreçlere katkıda bulunan başka değişkenleri etkilemesiyle açıklanabilir.

5.1.3.3 Algılanan Anne Baba Tutumları ve Duygusal Dışavurum

Araştırmanın 1.2.3.3 numaralı alt problemi duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığının incelenmesidir. Algılanan anne baba tutumlarına göre duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda algılanan anne baba tutumları farklı olan öğrencilerin duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur (Tablo 13). Bu farklılıkların hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını anlamak için uygulanan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise söz konusu farklılığın demokratik ile baskıcı/otoriter; demokratik ile ilgisiz; koruyucu ile baskıcı/otoriter ve koruyucu ile ilgisiz algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Algılanan anne baba tutumları demokratik olan öğrencilerin en yüksek duygusal dışavurum

düzeylelerine sahip oldukları, bunu sırasıyla koruyucu, baskıcı/otoriter ve ilgisiz algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrencilerin izlediği bulgulanmıştır.

Duygusal dışavurum alt boyutları olan olumlu duygusal dışavurum (Tablo 17), olumsuz duygusal dışavurum (Tablo 21) ve dürtü şiddeti (Tablo 25) düzeyleri açısından farklı algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizleri sonucunda, bütün algılanan anne baba tutumları gruplarına göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Her alt boyut için ayrı ayrı yürütülen varyans analizlerinde farklı ikili ilişkiler çıksa da, bütün alt boyutlar açısından demokratik algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrencilerle ilgisiz algılanan anne baba tutumlarına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Algılanan anne baba tutumları açısından duygusal dışavurum ve alt boyutlarında farklılaşmalar olduğuna ilişkin alan yazında bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmada Brody, (2000) çocukların yetiştirilme sürecinde anne babaları tarafından cinsiyet rollerine uygun davranmalarını sağlayacak şekilde yetiştirildiğini ifade etmektedir. Araştırmacı okul çağındaki 95 çocuk ve aileleri üzerinde yürüttüğü çalışmasında, çocuklarıyla daha fazla ilgilenen ve vakit geçiren babaların kızlarının ilgili olmayan babaların kızlarına göre daha fazla yarışmacı ve saldırganlık çağrıştıran kelimelerle kendilerini ifade ettiklerini; ilgili babaların erkek çocuklarının ise ilgisiz tutum sergileyen babaların çocuklarına göre daha fazla olumlu ilişkileri çağrıştıran, daha az saldırganlık ve yarışma çağrıştıran duygusal anlatımlar kullandıklarını bulgulanmıştır.

Bu araştırmada bulgulanan algılanan anne baba tutumlarına göre duygusal dışavurum ve alt boyutlarındaki farklılıklara göre demokratik ebeveyn tutumlarının duygusal dışavurum açısından en olumlu, ilgisiz ebeveyn tutumlarının ise en olumsuz tutum olarak tanımlanabilir. Demokratik tutuma sahip anne babaların bu tutumu çocukları ile duygularını rahatça davranışa dönüştürmelerine olanak sağlayacak şekilde ilişkiler geliştirdikleri düşünülebilir. Buna karşılık ilgisiz ve baskıcı tutumlar sergileyen anne babalarının çocuklarının ise duygularını davranışa dönüştürmede yeterli modellere sahip olmadıkları ve desteklenmedikleri için yetersiz kaldıkları söylenebilir. Bu bağlamda araştırma bulgularının alan yazın ile uyumlu olduğu söylenebilir.

5.1.3.4 Algılanan Gelir Düzeyi ve Duygusal Dışavurum

Araştırmanın 1.2.3.4 numaralı alt problemi duygusal dışavurum düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına incelenmesidir. Algılanan gelir düzeylerine göre duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını incelemek için uygulanan varyans analizi sonucunda algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur (Tablo 14).

Bu farklılıkların hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını anlamak için uygulanan çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise söz konusu farklılığın düşük ve yüksek algılanan gelir düzeylerine sahip öğrenciler arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Algılanan gelir düzeyleri yüksek olan öğrenciler, bu düzeyi düşük olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeylerine sahiptirler. Algılanan gelir düzeyleri açısından duygusal dışavurum ve ilgili alt boyutlarındaki farklılaşmaya ilişkin yurtdışı ve yurtiçinde yapılan çalışmalarda herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte gelir düzeyi yüksek ailelerde yetişen ve gelir düzeylerinden kaynaklanan olanaklardan yararlanmaya devam eden bireylerin duygusal dışavurum düzeylerini artırabilecek değişkenlerin nicelik ve nitelik olarak istenilir düzeylerde olacağı düşünülebilir.

5.2 GENEL SONUÇ VE ÖNERİLER

5.2.1 Genel Sonuç

Araştırmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum yapılarının birbiriyle ilişkili oldukları ve duygusal dışavurum ve alt boyutları olan olumlu ve olumsuz duygusal dışavurum düzeylerinin sosyal iyi olma düzeylerini olumlu yönde yordadığı bulgulanmıştır. Dürtü şiddeti alt boyutu ise sosyal iyi olma düzeyini olumsuz yönde yordamaktadır. Olumlu duygusal dışavurum sosyal iyi olma üzerindeki varyansı en yüksek düzeyde açıklayan duygusal dışavurum boyutudur. Bu bulgular ışığında duyguların davranışlarla dışa yansıtılması olarak ele aldığımız duygusal dışavurumun sosyal işlevselliğin genel bir göstergesi olarak kabul edebilecek bir yapı olan sosyal

iyi olma ile kuramsal olarak da anlaşılabilir ilişkiler içerisinde olduğu söylenebilir. Olumlu duygusal dışavurum boyunun etkisinin diğer boyutlara göre oldukça yüksek düzeylerde ve olumlu yönde olması da duygusal dışavurum ile ilişkili süreçlerin sosyal işlevsellik ve uyuma katkı sağlayabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Bununla birlikte dürtü şiddeti alt boyutunun sosyal iyi olma üzerinde olumsuz etkisinin olması da duygusal düzenleme süreçleri açısından ele alınabilir. Dürtü şiddeti düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal işlevselliklerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği düşünülebilir.

Araştırmada sosyal iyi olma açısından cinsiyet farkları bulgulanmamasına rağmen alan yazındaki birçok araştırmada da olduğu gibi duygusal dışavurum açısından kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeylere sahip oldukları bulunmuştur. Akademik başarı düzeyleri açısından iki yapıya ilişkin düzeylerde anlamlı farklılaşmalar bulgulanmıştır. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan katılımcıların sosyal iyi olma düzeyleri düşük olanlara göre anlamı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Akademik başarı düzeyleri yüksek olan katılımcıların duygusal dışavurum düzeyleri, orta başarı düzeyinde olanlara göre anlamı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Algılanan anne baba tutumlarına göre sosyal iyi olma açısından farklılaşma olmamasına rağmen duygusal dışavurum açısından farklılaşmalar bulunmuş, demokratik algılanan anne baba tutumuna sahip grubun en yüksek düzeylere sahip oldukları, ilgisiz ve baskıcı/otoriter tutum belirten katılımcıların ise görece düşük düzeylerde oldukları bulgulanmıştır. Algılanan gelir düzeyi grupları arasında sosyal iyi olma açısından farklılaşma olmamasına rağmen duygusal dışavurum açısından yüksek gelir grubundaki katılımcıların puanlarının düşük gelir grubundaki bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularının ilgili alan yazınla büyük oranda uyumlu olduğu düşünülmektedir. Sosyal iyi olma, duygusal dışavurum ve alt boyutlarına ilişkin düzeylerde cinsiyet, akademik başarı düzeyi, algılanan anne baba tutumları, ve algılanan gelir düzeyi grupları arasındaki farklılıklarla ilişkin bilgiler özetlenerek Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İyi Olma ve Duygusal Dışavurum Düzeyleri Açısından Çeşitli Değişkenlerde Oluşan Farklılaşmalar

	SİO	DDV	ODDV	OszDDV	DŞ
Cinsiyet	YOK	VAR	VAR	VAR	VAR
Aka.Başarı	VAR	VAR	YOK	VAR	YOK
Alg. An. Ba. Tut.	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR
Alg. Gelir. D.	YOK	VAR	YOK	YOK	YOK

Not: DDV= Duygusal Dışavurum Düzeyini, ODDV= Olumlu Duygusal Dışavurum Düzeyini, OszDDV= Olumsuz Duygusal Dışavurum Düzeyini, DŞ= Dürtü Şiddeti düzeyini ve SİO= Sosyal İyi Olma düzeyini simgelemektedir. VAR, Anlamli ilgili değişken açısından gruplar arasında farklılık olduğu; YOK ise anlamlı farklılaşma olmadığı anlamına gelmektedir.

5.2.2 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

- Araştırma bulgularına göre erkeklerin duygusal dışavurum düzeyleri kadınlara göre daha düşük düzeydedir. Erkeklerden oluşan gruplara yönelik duygusal dışavurum düzeyini arttırmaya dönük çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma bulgularına göre algılanan gelir düzeyi arttıkça duygusal dışavurum düzeyi artmaktadır. Bu açıdan sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bölge ve ailelerin konumlarının iyileştirilmesine ilişkin çalışmalar yapılması duygusal dışavurum açısından olumlu etkide bulunabilir.
- Araştırma bulgularına göre demokratik algılanan anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek duygusal dışavurum düzeylerine sahip oldukları bulgulanmıştır. Özellikle baskıcı/otoriter ve ilgisiz anne baba tutumları gruplarında ise anlamlı düzeyde düşük duygusal dışavurum düzeyleri bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumlarını geliştiren ve olumsuz anne baba tutumlarını azaltmayı amaçlayan eğitim programlarının yaygınlaştırılması faydalı olacaktır.

5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu çalışma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenime devam eden lisans öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Sonuçların genellenebilirliğinin artırılması açısından ilerideki çalışmaların farklı gelişim dönemlerindeki bireyleri de kapsayan temsil gücü yüksek örneklem üzerinde yapılması faydalı olacaktır.

b) Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum yapıları arasındaki ilişkiler daha farklı değişkenleri de içerecek şekilde incelenebilir. Duygusal dışavurum alt boyutlarından biri olan dürtü şiddeti düzeyinin sosyal iyi olma düzeyi ile ilişkisinin anlamsız; diğer değişkenler kontrol edildiğinde anlamlı ancak düşük düzeyde ve negatif korelasyon göstermektedir. Bu değişkenin sosyal iyi olma değişkeni ile ilişkisi ileri düzey istatistiksel yöntemlerle olası aracılık ya da moderatörlük etkisi gibi durumların incelenmesi yapılar arasındaki ilişkilerin anlaşılması açısından faydalı olabilir.

c) Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum yapılarıyla farklı demografik değişken ve yapıların ilişkisini incelemeye yönelik çalışmalar yapılması faydalı olacaktır. Özellikle sosyal iyi olma açısından her hangi bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bu durum, söz konusu yapıların araştırılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

d) Araştırmada duygusal dışavurum olgusunun sosyal iyi olma ile ilişkisi incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda her iki olgu üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenler de incelenerek bu kavramlara ilişkin bilgi birikimi zenginleştirilebilir.

e) Çalışmada algılanan anne baba tutumları ve algılanan gelir düzeyi bireylerin algıladıkları şekliyle birer madde ile toplanmış ve bu yapıların algılanan boyutları ele alınmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda demografik özellikleri daha kapsamlı ve nesnel olarak ölçen formlar oluşturularak kullanılabilir. Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum yapıları benzer yapıları ölçen birden fazla ölçme aracıyla incelenebilir.

f) Araştırmanın deseni neden sonuç ilişkisi kurmak için görece yetersiz kabul edilen ilişkiyel tarama türünde bir çalışmadır. Sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum kavramlarıyla ilgili yapılacak deneysel ve nitel çalışmalar bu yapılar arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adams, S., Kuebli, J., Boyle, P. A. ve Fivush, R. (1995). Gender Differences in Parent-Child Conversations About Past Emotions: A Longitudinal Investigation. *Sex Roles*, 33, 309-323.
- Adler, N. E., Boyce, T., Chesney, M. A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R. L. ve Syme, S. L. (1994). Socioeconomic Status and Health. *American Psychologist*, 49(1), 15-24.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Berkeley Expressivity Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 27-33.
- Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sarıçam, H., ve Ocakçı, H. (2013, Mayıs). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. 5. *Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, Mayıs, 10-11, Sakarya, Türkiye.
- Akın, A., Satıcı, S. A., & Kayış, A. R. (2012). Emotional Expressivity and Submissive Behavior. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 21, 1- 6.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Andersen P. A. ve Guerrero L. K. (1998). The Bright Side of Relational Communication: Interpersonal Warmth as a Social Emotion. Andersen, P. A. ve Guerrero, L. K. (Editörler). *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts*. ABD: Academic Press. s. 305-331.
- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Barbee, A. P., Rowatt, T. L. ve Cunningham, M. R. (1998). When a Friend Is in Need: Feelings about Seeking, Giving, and Receiving, Social Support. Andersen, P. A. ve Guerrero, L. K. (Editörler). *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts*. ABD: Academic Press. s. 282-304.
- Bell, D. J., Foster, S. L ve Mash E. J. (2005). Understanding Behavioral and Emotional Problems in Girls. Bell, D. J., Foster, S. L. ve Mash E. J. (Editörler). *Handbook of Behavioral and Emotional Problems in Girls*. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers, s. 1-24.
- Berridge, K. C. ve Kringelbach, M. L. (2011). Building A Neuroscience of Pleasure and Well-Being. *Psychological Well Being*, 24, 1–3. DOI:10.1186/2211-1522-1-3.
- Biddle, B. J. (1986). Recent Developments in Role Theory. *Annual Review of Sociology*, 12, 67-92.
- Birnbaum, D. W., Nosanchuk, T. A. ve Croll, W. L. (1980). Children's Stereotypes About Sex Differences in Emotionality. *Sex Roles*, 6(3), 435-443.
- Bonanno, G. A. ve Keltner, D. (1997). Facial Expressions of Emotion and the Course of Conjugal Bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126-137.
- Bootzin, R. R. (1997). Writing About Emotional Experiences Examining the Theory and Clinical Utility of Writing About Emotional Experiences. *Psychological Science*, 8, 167-169. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00404.x
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Brody, L. R. (2000). The Socialization of Gender Differences in Emotional Expression: Display Rules, Infant Temperament, and Differentiation. Fischer, A. H. (Editör). *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*. Paris: Cambridge University Press, s. 24-47.
- Brody, L. R. (1997) Gender and Emotion: Beyond Stereotypes. *Journal of Social Issues*. 53(2), 369-394.
- Buhler, C. (1935). The Curve of Life as Studied in Biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.

- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson E.A. ve Gross, J.J. (2003). The Social Consequences Of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Genişletilmiş 11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65.
- Chovil, N. (1998). Facing Others: A Social Communicative Perspective on Facial Displays. Russell, J.A.ve Fernandez-Dols, J. M. (Editörler). *The Psychology of Facial Expression*. Cambridge University Press, s. 321-333.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141-152.
- Civan, A. (2011). *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. T. ve McCrea, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-78.
- Costabile L. ve Scazzieri, R. (2008). Social Models, Growth and Key Currencies. Costabile, L. (Editör). *Institutions for Social Well-Being: Alternatives for Europe*. New York: Palgrave Macmillan, s. 136-137.
- Cramm, J. M., Van Dijk, H. M. ve Nieboer, A. P. (2013). The Importance of Neighborhood Social Cohesion and Social Capital for the Well Being of

- Older Adults in the Community. *The Gerontologist*, 53(1), 142-152. DOI: 10.1093/geront/gns052
- Denham, S. A., Workman, E., Cole, P. M., Weissbrod, C., Kendziora, K. T. ve Zahn-Waxler, C. (2000). Prediction of Externalizing Behavior Problems From Early to Middle Childhood: The Role of Parental Socialization and Emotion Expression. *Development and Psychopathology*, 12, 23-45.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychol. Inq.* 9, 33-37.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E. ve Seligman, M. E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84. DOI: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Larsen, R. J. ve Emmons, R. A. (1985). Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5). 1253-1265.
- Diener, E., Oishi, S. ve Richard, E. L. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 54, 403-25. DOI:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dobbs, J. L., Sloan, D. M. ve Karpinski, A. (2007). A Psychometric Investigation of Two Self-Report Measures of Emotional Expressivity. *Personality and Individual Differences*, 43, 693-702.
- Duck, S. (1998). *Human Relationships* (Üçüncü Baskı). Sage Publications.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide*. New York: Free Press.
- Earnst, K. S. ve Kring, A. M. (1999). Emotional Responding in Deficit and Non-Deficit Schizophrenia. *Psychiatry Research*, 88, 191-207.

- Ekman, P. (1992). Facial Expression and Emotion: New Findings, New Questions. *American Psychologist*, 48(4), 34-38.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48(4), 376-379.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. Dalglish, T. ve Power, M. (Editörler). *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, s. 45-60.
- Ekman, P. ve Davidson, R. J. (1993). Voluntary Smiling Changes Regional Brain Activity. *American Psychologist*, 4(5), 342-345.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (İkinci Baskı). New York: Springer.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Paladin.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin Geliştirilmesi Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-27.
- Finkenauer, C. ve Rimé, B. (1998). Keeping Emotional Memories Secret: Health and Subjective Well-being when Emotions are not Shared. *Journal of Health Psychology*, 3(1) 47-58.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865.
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E. ve DiMatteo, M. R. (1980). Understanding and Assessing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(2), 333-351.
- Friedman, H. S., Riggio, R. E. ve Casella, D. (1988). Nonverbal Skill, Personal Charisma, and Initial Attraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 203-211.

- Gamble, D. N. (2012). Well-Being in a Globalized World: Does Social Work Know How To Make It Happen?. *Journal of Social Work Education*, 48(4), 669-689.
- Gecas, V. (1989). The Social Psychology of Self-Efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.
- Geçtan, E. (2012). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (20. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geist R. L. ve Gilbert D. G. (1996). Correlates of Expressed and Felt Emotion During Marital Conflict: Satisfaction, Personality, Process, and Outcome. *Person. Individ. Diff.*, 21(1), 49-60.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-Focused Therapy: An Overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. ve Korman, L. (1993). Assimilating Emotion Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 249-265.
- Greenberg, M. A. ve Stone, A. A. (1992) .Emotional Disclosure About Traumas and Its Relation to Health: Effects of Previous Disclosure and Trauma Severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 75-84.
- Greenwald, A. G. ve Pratkanis, A. R. (1984). The Self. Wyer R.S. ve Srull, T.K. (Editörler). *Handbook of Social Cognition* (3. Cilt). Hillsdale, NJ: Erlbaum. s. 129-78.
- Gross J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of Emotional Expressivity: Three Self-Report Factors and Their Correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-968.
- Gross J. J. ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.

- Gross, J. J., ve John, O. E. (1995). Facets of Emotional Expressivity: Three Self-Report Factors and Their Correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gross, J. J. ve John, O.E. (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. s. 3-26.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. ve Trost, M. R. (1998). Communication and Emotion: Basic Concepts and Approaches. Andersen, P. A. ve Guerrero, L. K. (Editörler). *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts*. ABD: Academic Press. s. 5-29.
- Hess, U., Sene'cal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P. ve Kleck, R. E. (2000). Emotional Expressivity In Men and Women: Stereotypes and Self-Perceptions. *Cognition and Emotion*, 14(5), 609-642.
- Homey, K. (1945). *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York: Norton.
- International Federation of Social Workers & International Association of Schools of Social Work. (2004). Ethics in social work, statement of principles. <http://www.ifsw.org/f38000032.html> adresinden erişildi.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Jansz, J. (2000). Masculine Identity and Restrictive Emotionality. Fischer, A. H. (Editör). *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*. Paris: Cambridge University Press, s. 166-186.

- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (Çev. W. S. Dell ve C. F. Baynes). New York: Hartcourt, Brace & World.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kardum, I. (1999). Affect Intensity and Frequency: Their Relation to Mean Level and Variability of Positive and Negative Affect and Eysenck's Personality Traits. *Personality and Individual Differences*, 26, 33-47.
- Kawachi, I., Colditz, G. A., Ascherio, A., Rimm, E. B., Giovannucci, E., Stampfer, M. J. ve Willett, W. C. (1996). A Prospective Study of Social Networks In Relation to Total Mortality And Cardiovascular Disease in Men in the USA. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 50(3), 245-251.
- Keltner, D. (1996). Facial Expressions of Emotion and Personality. Magai, C. ve McFadden, S. H. (Editörler). *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging*. ABD: Academic Press. s. 385-401.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999): Social Functions of Emotions at Four Levels of Analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505-521.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*. 43, 207-222.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict Over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kring, A. M., Smith, D. A. ve Neale J. M. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional

- Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- Lafrance, M. ve Hecht, M. A. (2000). Gender and Smiling: A Metaanalysis. Fischer, A. H. (Editör). *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*. Paris: Cambridge University Press, s. 97-142.
- Larson, J. S. (1992). The Measurement of Social Well-Being. *Social Indicators Research*, 28, 285-96.
- Larson, J. S. (1996). The World Health Organization's Definition of Health: Social versus Spiritual Health. *Social Indicators Research*, 38, 181-92.
- Leising, D., Müller, J. ve Hahn, C.(2007). An Adjective List for Assessing Emotional Expressivity in Psychotherapy Research. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 377-385.
- Luhtanen, R. ve Crocker, J. (1992). A Collective Self-Esteem Scale: Self-Evaluation of One's Social Identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 302-18.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Maslow A. (2011). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Eserin orijinali 1968'de yayımlandı).
- Mastekaasa, A. (1995). Age Variations in The Suicide Rates and Self-Reported Subjective Well-Being of Married And Never Married Persons. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 21-39.
- McSherry,S. C. ve Holm, J. E. (1994). Sense of Coherence: Its Effects on Psychological and Physiological Processes Prior To, During, and After A Stressful Situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 476-487.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, Self and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mendes W. B., Reis, H. T., Seery, M. D. ve Blascovich, J. (2003). Cardiovascular Correlates of Emotional Expression and Suppression: Do Content and Gender

- Context Matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 771-792.
- Merton, R. (1949). *Social Theory and Social Structure*. Glencoe, IL: Free Press.
- Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress* (İkinci Baskı). New York: Aldine De Gruyter.
- Myers, D. G. (2005). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.56
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The Psychology of Adult Development and Aging*. Washington, DC: American Psychological Association. s. 311-335.
- Pennebaker, J. W. ve Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., ve Sharp, L. K. (1990). Accelerating the Coping Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W. ve Graybeal, A. (2001). Patterns of Natural Language Use: Disclosure, Personality, and Social Integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 90-93. DOI: 10.1111/1467-8721.00123
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experience as A Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E.(1996). Cognitive, Emotional, and Language Processes in Disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K. ve Glaser R. (1988). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications For Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239-45.
- Rogers C. R. (2012). *Kişi Olmaya Dair* (İkinci Baskı) (Çev. A. Babacan). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Eserin orijinali 1961'de yayımlandı).

- Rook, K. S. (1984). The Negative Side of Social Interaction: Impact on Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108.
- Rothstein, B. ve Uslaner E. M. (2005,) All for All: Equality, Corruption, and Social Trust. *World Politics*, 58(1), 41-72.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-108.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.
- Ryff, C. D., Singer, B. 1998. The Contours of Positive Human Health. *Psychol. Inq.* 9, 1-28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. ve Love, G. D. (2004). Positive Health: Connecting Well-Being With Biology. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359, 1383-1394. DOI:10.1098/rstb.2004.1521
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A. ve Witherington, D. (2006). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. Eisenberg, N. (Editör). *Handbook of Child Psychology, Sixth Edition Volume Three: Social, Emotional, and Personality Development*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. s. 226-299.
- Sayar, M. (2006). *Düşük Sosyoekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Algıladıkları Sosyal Destek ile Ruh Sağlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Boylamsal Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi.
- Seeman, M. (1959). On the Meaning of Alienation. *American Sociological Review*, 24, 783-91.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Snyder, C. R. ve Lopez, S.J. (Editörler). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, s. 3-9.

- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J. ve Steptoe, A., (2011). Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults. *Health Psychology*, 30(4), 377-385.
- Shapiro A. ve Keyes C. L. M. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off?. *Soc Indic Res*, 88, 329-346. DOI:10.1007/s11205-007-9194-3
- Shaw, W. S., Patterson, T. L., Semple, S. J., Dimsdale, J. E., Ziegler, M. G., ve Grant, I. (2003). Emotional Expressiveness, Hostility, and Blood Pressure in a Longitudinal Cohort of Alzheimer Caregivers. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 293-302.
- Shields, S. A. (2002). *Speaking from the Heart: Gender and the Social Meaning of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press
- Sloan D. M. ve Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137. DOI: 10.1093/clipsy/bph062
- Sloan, D. M., Strauss, M. E., ve Wisner, K. L. (2001). Diminished Response to Pleasant Stimuli by Depressed Women. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 488-493.
- Smyth, J. M. (1998). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri, Çukurova Üniversitesi.
- Srole, L. (1956). Social Integration and Certain Corollaries: An Exploratory Study. *American Sociological Review*, 21, 709-16.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., ve diğerleri, (2000). Emotionally Expressive Coping Predicts

- Psychological and Physical Adjustment to Breast Cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 875-882.
- TDK. (1992). *Türkçe Sözlük (1. Cilt)*. İstanbul: Milliyet
- Teo, A., Choi, H. ve Valenstein, M. (2013). Social Relationships and Depression: Ten-Year Follow-Up from a Nationally Representative Study. *PLOS One*, 8(4), p. e62396.
- Thieme, K. (2013). *Bringing People Together*. Community Health. Lusaka. pp.17-31.
- Thoits, P. A. (1992). Identity Structures and Psychological Well-Being: Gender and Marital Comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 55(3), 236-56.
- Trafimow, D., Triandis, H.C. ve Goto, S. G. (1991). Some Tests of the Distinction between the Private Self and the Collective Self. *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 649-55.
- Turner, J. H. (2006). Psychoanalytic Sociological Theories and Emotions. Stets, J. E. ve Turner, J. H (Editörler). *Handbook of the Sociology of Emotions*. ABD: Springer. s. 276-294.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46. DOI: 10.1501/sbeder_0000000044
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Weston, R. (1998). Quality of School Life in Government, Catholic and Other Private Secondary Schools: Views of Students and Their Parents. *Australian Institute of Family Studies Family Matters*, 50, 56-61.
- Whelton, W. J. (2004). Emotional Processes in Psychotherapy: Evidence Across Therapeutic Modalities. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 58-71. DOI: 10.1002/cpp.392

EKLER

EK 1- YÖNERGE

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu formdan elde edilecek veriler Sakarya Üniversitesinde yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve ad-soyadı bilgisi istenmeyecektir. Sizden istenen, her ifade için olmak istediğiniz durumu değil, gerçekte olduğunuz durumu yansıtacak şekilde cevaplar vermenizdir. Bölümlerden önceki ifadeleri dikkatlice okumanızı, herhangi bir bölümü boş bırakmamanızı ve bir soru için birden fazla seçenek işaretlememenizi önemle rica eder, katılımınız için teşekkür ederim.

Çınar KAYA

EK 2- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: E K 2. Yaşınız (...)

3. Bölümünüz: 4. Sınıfınız 1 2 3 4

5. Şu anki genel akademik not ortalamanız hangi aralıktadır?

0.00-1.00 arası 1.00-2.00 arası 2.00-3.00 arası 3.00-4.00 arası

6. Anne-babanızın veya çocukluğunuzda bakımınızı üstlenen kişinin size karşı genel tutumunu hangisi en iyi tanımlar?

Koruyucu Baskıcı/Otoriter İlgisiz Demokratik

7. Ailenizin gelir düzeyini aşağıdakilerden hangisi en iyi tanımlar?

Alt gelir grubu Orta gelir grubu Üst gelir grubu

EK 3- BERKELEY DUYGUSAL DIŞAVURUM ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Olumlu bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bazı zamanlar acıklı filmleri izlerken ağlarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsanlar sıklıkla hissettiklerimi anlayamaz.	1	2	3	4	5	6	7
4	Birisi bana komik gelen bir fıkra anlattığında kahkahayla gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Benim için korkumu gizlemek zordur.	1	2	3	4	5	6	7
6	Mutlu olduğumda duygularım bunu gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bedenim duygusal durumlara güçlü tepkiler verir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Öfkemi açığa vurmaktansa gizlemenin daha iyi olduğunu öğrendim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ne kadar gergin veya üzgün olsam da dışarıya rahat görünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Duygularımı ifade eden birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Güçlü duygularım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
12	İstesem de bazı zamanlar duygularımı gizleyemem.	1	2	3	4	5	6	7
13	Olumsuz bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ne kadar denesem de ağlamamı durduramadığım zamanlar olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
15	Duygularımı çok yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Yüzüm duygularımı yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4- SOSYAL İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip her cümle için size en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Önemli ölçüde katılmıyorum (3) Çok az katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Bazen Katılıyorum (6) Önemli ölçüde katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.							
1. Dünya bana fazla karmaşık geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi hiçbir gruba ait hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bana iyilik yapan insanlar karşılığını beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
4. Dünyaya katabileceğim değerli bir şeyler var.	1	2	3	4	5	6	7
5. Dünya herkes için daha iyiye gidiyor.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kendimi çevremdeki insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yaptığım şeylerin çevreme hiçbir yararı yok.	1	2	3	4	5	6	7
8. Dünyada neler olup bittiğine anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hiçbir toplumsal ilerleme olmuyor.	1	2	3	4	5	6	7
10. İnsanlar diğer insanların sorunlarını umursamıyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çevremdeki insanlar benim için bir rahatlık kaynağıdır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yaşadığım çevrede olacakları tahmin edebilmek benim için çok zor değildir.	1	2	3	4	5	6	7
13. İçinde bulunduğum toplum benim gibi insanlar için yeterince ilerlemiyor.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanların nazik olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
15. Topluma katkı sağlayacak önemli bir şeyim yok.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Çınar KAYA 1987 yılında Yozgat'ta doğdu. Lise öğrenimini 2005 yılında Boğazlıyan Anadolu Lisesinde tamamladı. Lisans öğrenimini 2005-2009 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında onur öğrencisi olarak tamamladı. Aynı üniversitede 2009 yılında Bilişsel Bilim Yüksek Lisans Programına başladı, bilimsel hazırlık ve ders dönemindeki birçok dersi tamamladı. 2010-2012 yılları arasında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir Rehberlik Araştırma Merkezi ve bir ilköğretim okulunda Psikolojik Danışman olarak görev yaptı. 2012 Güz yarıyılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Yüksek Lisans Programındaki öğrenimine başladı. İki adet ulusal kitap bölümü yazarı olan, dört adet tam metin bildiri ve iki adet uluslararası makalede eş yazarlık yapmış olan KAYA, 2012 Aralık ayından bu yana Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır; evlidir ve bir çocuk babasıdır.