

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM  
STİLLERİNİN YORDAYICILARININ  
İNCELENMESİ**

**Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

**Doktora Tezi**

**Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Prof. Dr. Sırrı AKBABA  
2011**

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM STİLLERİNİN  
YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

(InvestigationThe Predictors of University Students Life Styles)

DOKTORA TEZİ

**Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

Danışman:Prof. Dr. Sırrı AKBABA

**ERZURUM**  
Haziran, 2011

## TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Sırrı AKBABA danışmanlığında, Ahmet Ragıp ÖZPOLAT tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Yordayıcılarının İncelenmesi” başlıklı çalışma 27/ 07 / 2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

İmza: .....

Danışman : Prof. Dr. Sırrı AKBABA

İmza: .....

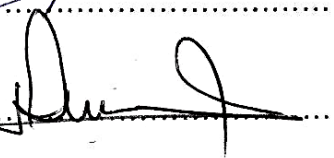
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU

İmza: .....

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

İmza: .....

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Durmuş KILIÇ

İmza: .....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.. / .. / ..

Prof. Dr. H.Ahmet KIRKKILIÇ

Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VEBİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Yordayıcılarının İncelenmesi” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

27 / 07 / 2011

Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

## ÖZET

### DOKTORA TEZİ

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM STİLLERİNİN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

2011,123 sayfa

Bu çalışmanın amacı; bireyin yaşam stillerini belirlemede bireyin çocukluğunu geçirdiği yer, sosyo ekonomik durumu, cinsiyeti ve ana babasının bireye karşı tutumunu oluşturan çevresel şartların bireyin yaşam stilini oluşturmada ne derece etkili olduğunu incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 2010-2011 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nin 9 fakültesine devam eden 251'i kız, 319'u erkek olmak üzere toplam 570 öğrenci oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, Kern (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması araştırmacı tarafından yapılan Yaşam stilleri envanteri, Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen Ana-baba tutum envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu uygulanmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında, bireylerin ana-babalarını demokratik olarak algılamaları bireylerin yaşam stillerinde daha kontrolcü ve mükemmeli arayan bir yapıya sahip olmalarına yol açarken, ana-baba tutumunun otoriter algılanması bireylerin yaşamlarını sürdürürken pek fazla hırslı olmamaları ve çevresel olanakları daha kabul edici bir yaklaşım göstermelerine yol açmaktadır.

Köydeki bireylerin yaşam stillerinin benlik saygısı ve beklenti odaklı olduğu görülürken ilçedekilerin kontrolcü ve mükemmeliyetçi olduğu, şehir merkezindekilerin ise daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü yaşam stillerinin yanında memnuniyet alt ölçeğinde benimsendiği gözlenmektedir.

Üst sosyo ekonomik koşullardaki bireylerin, daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü yaşam stilini benimsediğini. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise benlik saygısı, beklentiler ve memnuniyet odaklı yaşam stilini kabullendiği bulgulanmıştır.

Kızların erkeklere göre daha çok kontrolcü ve mükemmel olma isteklerinin ön planda olduğu erkeklerin ise kızlara göre daha kabullenici bir tavır sergileyerek memnuniyet, beklentiler alt ölçeğinin ve benlik saygısı alt ölçeğini daha çok benimsediği bulgulanmıştır.

Çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini; ana-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo –ekonomik statü ve cinsiyetin anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam stilleri, çocukluk yılları, ana-baba tutumları

## ABSTRACT

### DOCTORAL DISSERTATION THESIS

#### INVESTIGATION THE PREDICTORS OF UNIVERSITY STUDENTS LIFE STYLES

**Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

**2011,123 page**

The aim of this study is to investigate to what extent an individual's environment in which he/she lived, the socio-economic situation, gender and environmental conditions that determine the attitude of father-mother toward the person are effective in the individual's life style determination.

The samples of the study consist of 570 undergraduate students 251 of which were female studying in 9 faculties at Ataturk University in 2010-2011 academic year.

In the current study, the life styles inventories developed by Kern (1982) and adapted into Turkish by the researcher, and father-mother attitude inventory developed by Kuzgun (1972), and finally a background form developed by the researcher were used.

The findings suggest that in case individuals perceive their fathers and mothers as democratic then this causes individuals to have a tendency of being more restrictive and perfectionist, or when they perceive their fathers and mothers as authoritative, this leads to be less ambitious but more tolerable toward life.

It is also seen that while the life styles of people in villages are self-esteem and expectation centered, the life styles of people in towns tend to be restrictive and perfectionist, and the people living in cities tend to be more restrictive and perfectionist in addition to the adoption of the satisfaction category.

The findings also show that people with high socioeconomic conditions appear to have more restrictive and perfectionist life style, and people with low socio-economic level adopt self-esteem, expectations and satisfaction centered life styles.

Female subjects appear to be more restrictive and perfectionist though male subjects tend to be more tolerable and to adopt satisfaction, expectations and self esteem categories in their life styles.

Results show that the life styles of the university students predicts father-mother attitude, socio-economic status of the childhood and gender.

**Key Words:** Life styles, early childhood, parents attitudes

## ÖNSÖZ

“Kendine bir hoşça bak, âlemin özüsün sen, varlıkların gözbebeği olan insansın sen.” Şeyh Galip’in insan için ifade ettiği varlıkların gözbebeği olan insan geldiği dünyada hayatı yakaladığı pencereden bir ömür boyunca bakar. Çoğumuzun farkında olmadığı bu yanımız aslında bizim insan olmamızla ya da kendimizi gerçekleştirmemizle ilgili bütün öğeleri kendinde barındıran bir tür DNA şifresi gibidir. İnsanoğlunun dünyada var olduğu andan itibaren insanın nasıl insan olduğuyula/olacağıyla uğraşan bütün bilginler bireyin bu yönüne farklı ışıklar tutmaya çalışmışlar kendi bakış açılarından olayı açıklamaya uğraşmışlardır. İnsanı bu anlamauğraşı sosyal bilimlerin doğa bilimlerine nazaran daha göreceli olmasından da etkilenmektedir. Ancak yakın tarihte fiziğin mantığındaki değişim ve Kuantum fiziğinin yaklaşımı aslında doğa bilimlerinde de bir sürü görece olabileceğini gözler önüne sermiştir. Bireyin paradigmasını adeta iflasa zorlarcasına değişime ikna eden Schrödinger mantığının fizikteki yansıması bilimsel bilginin aslında hala ne kadar bilinmeyen ve farklı yönlerinin olduğunun bir göstergesidir.

Bu çalışma temelde bu bilimsel dönüşümde sadece bir ayak izi niteliğinde olup, konuyla ilgili sonraki çalışmalara yol açıp, bir öncül teşkil etmeyi hedeflemektedir. Çalışmada bilgi birikimiyle, akademik hayatındaki deneyimleriyle, tezi sürekli okuyup bıkmadan usanmadan gerekli düzeltmeleri yapan ve teze gerekli profesyonelliği kazandıran danışman hocam Prof Dr. Sırrı AKBABA’ ya, istatistiğin sevimli yüzü olan ve tezimin istatistiği konusunda ve akademik yaşantımın her basamağında yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç.Dr. Başaran GENÇDOĞAN’a, tezle ilgili uygulamalar konusunda yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Bahadır GÜCÜYETER’e, çalışmanın yapısal eşitlik modellemesi noktasında bilgi birikimlerini benimle paylaşan kıymetli hocam ve ağabeyim, Yrd. Doç. Dr. Mehmet Palancı’ya, literatür çevirisinde danışmanlık hizmetini esirgemeyen değerli dostum ve çocukluk arkadaşım Yrd. Doç Dr. Oktay YAĞIZ’a ve beni bugünlere getiren, emeği geçen herkese teşekkür ederim.

**Erzurum-2011**

**Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar (ÇİZELGELER) DİZİNİ .....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR .....	xiii

## BİRİNCİ BÖLÜM

<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem.....	3
1.1.1. Alt problemler.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	4
1.3.Sayıtlar .....	4
1.4.Sınırlılıklar .....	4
1.5. Tanımlar .....	5
1.5.1. Yaşam stilleri kavramı.....	5
1.5.2. Ana-Baba Tutumları .....	9
1.5.2.1. Demokratik ana-baba tutumu .....	9
1.5.2.2. Otoriter ana-baba tutumu.....	9
1.5.2.3. İlgisiz ana baba tutumu.....	9

## İKİNCİ BÖLÜM

<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>11</b>
2.1. Kuramsal Yaklaşım.....	11
2.2. Hümanistik Psikoloji ve Yaşam Stilleri.....	11
2.3. Gestalt Psikolojisi ve Yaşam Stilleri.....	13



2.4. Transaksiyonel Analiz ve Yaşam Stilleri.....	15
2.5. Akılcı Duygusal Yaklaşım ve Yaşam Stilleri .....	17
2.6. Varoluşçu Yaklaşım ve Yaşam Stilleri .....	18
2.7. Sosyal Öğrenme Teorisi ve Yaşam Stilleri .....	20
2.8. Bireysel Psikoloji ve Yaşam Stili .....	23
2.9. Bireysel Psikolojide Psikoterapötik Yaklaşım ve Yaşam Stilleri .....	30
2.9.1. İlişki kurulması .....	32
2.9.2. Bireysel dinamiklerin araştırılması.....	33
2.9.3. İçgörüyü teşvik etme .....	36
2.9.4. Tekrar yönlendirmeye yardım etme .....	36
2.10. İlgili Araştırmalar.....	38
2.10.1. Yurt içinde yapılan ilgili araştırmalar.....	38
2.10.2. Yurt dışında yapılan ilgili araştırmalar .....	40

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>44</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	44
3.2. Evren ve Örneklem .....	44
3.3. Veri Toplama Araçları .....	46
3.3.1. Yaşam stilleri envanteri .....	46
3.3.1.1. Kontrol alt ölçeği.....	47
3.3.1.2. Mükemmeliyetçilik alt ölçeği.....	47
3.3.1.3. Memnuniyet alt ölçeği .....	48
3.3.1.4. Benlik saygısı alt ölçeği .....	48
3.3.1.5. Beklentiler.....	48
3.3.2. Yaşam stilleri envanterinin uyarlama çalışması .....	49
3.3.3. Dilsel eşdeğerlilik .....	49
3.3.4. Yapı geçerliliği .....	51
3.3.5. Doğrulayıcı faktör analizi.....	55
3.3.6. Uygunluk geçerliği .....	57
3.3.7. Madde analizi .....	58

3.3.8. Yaşam stilleri ölçeğinin güvenilirlik analizleri.....	59
3.3.9. Test tekrar test güvenilirliği.....	65
3.3.10. Ana-baba tutumu envanteri .....	66
3.3.11. Kişisel Bilgi Formu .....	67
3.4. Verilerin Toplanması .....	67
3.5. Verilerin Analizi.....	67

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>68</b>
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleriyle Ana-Baba Tutumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular.....	68
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Çocukluklarını Geçirdikleri Yerlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	70
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	73
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Yaşam Stilleri Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular.....	75
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular .....	77
4.6. Yapısal Eşitlik Modeli .....	83

## BEŞİNCİ BÖLÜM

<b>5. SONUÇ VE YORUM .....</b>	<b>89</b>
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Ana Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum.....	89
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Farklılaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum.....	92
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum.....	94
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Cinsiyete Göre Farklılaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum .....	95

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Ana Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo- Ekonomik Durum Ve Cinsiyet Ne Oranda Yordamaktadır? Alt Problemine İlişkin Yorum .....	96
5.6. Genel Sonuç ve Öneriler .....	97
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>101</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>112</b>
EK-1. Yaşam Stilleri Envanteri .....	114
EK-2. Ana-Baba Tutum Envanteri.....	114
EK-3. Kişisel bilgi formu .....	120
EK-4. Ölçek Yazarına Gönderilen Elektronik Postalar ve Ölçek Yazarının İzni .....	121
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>124</b>

## TABLOLAR(ÇİZELGELER) DİZİNİ

Tablo 3.1. 2010-2011 Öğretim Yılı'nda Atatürk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı.....	45
Tablo 3.2. Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Fakültelere ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....	46
Tablo 3.3. İngilizce ve Türkçe Maddelerin Korelasyon Analizi.....	50
Tablo 3.4. KMO and Bartlett Testi .....	52
Tablo 3.5. Yaşam Stilleri Ölçeğine İlişkin Maddelerin ve Faktörlerin Varyansı Açıklama Oranları.....	53
Tablo 3.6. Varimax Döndürme Yöntemi Sonrası Ortaya Çıkan Faktör Yükleri Matriksi .....	53
Tablo3.7. Alt ölçekler Arası Korelasyon .....	54
Tablo 3.8. Uyum Geçerliliği Korelasyonu.....	57
Tablo 3.9. Yaşam Stilleri Envanterinin Düzeltilmiş Madde test Korelasyonları ve % 27'lik Alt-üst grup Farkına İlişkin t Değerleri .....	58
Tablo 3.10.Yaşam Stilleri Ölçeğinin Cronbach Alfa Katsayısı .....	59
Tablo 3.11.Yaşam Stilleri Ölçeğinin Madde-Toplam Puan Korelasyonu .....	61
Tablo 3.12.Yaşam Stilleri Ölçeğinin Cronbach Alfa Katsayısı .....	62
Tablo 3.13.Yaşam Stilleri Envanteri Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayısı .....	64
Tablo 3.14.Yaşam Stilleri Envanterinin İç Tutarlılık ve Test-Tekrar Test Güvenirlilik Katsayıları (n=150).....	65
Tablo 4.1. Bağımlı değişkenlere yapılan Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonuçları .....	68
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Ana-baba Tutumlarına Göre Farklarının İncelenmesi.....	69
Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Farklarının İncelenmesi.....	71
Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Çocukluklarını Geçirdikleri Yere Göre Farkın Kaynağına İlişkin Bulgular .....	72
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farklarının İncelenmesi.....	73

Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farkın Kaynağına İlişkin Bulgular .....	75
Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Cinsiyete Göre Farklarının İncelenmesi .....	76
Tablo 4.8. Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Matrisi .....	77
Tablo 4.9. Kontrol Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 4.10. Mükemmeliyetçilik Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	79
Tablo 4.11. Memnuniyet Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	81
Tablo 4.12. Benlik saygısı Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	82
Tablo 4.13. Beklentiler Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	83

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1.Doğrulayıcı faktör analizi path diagramı .....	56
Şekil 4.1.Yaşam stillerini açıklayıcı temel model önerisi.....	86
Şekil 4.2.Yaşam stillerini açıklayıcı temel modelin path diyagramı .....	87

## KISALTMALAR

- Akt : Aktaran  
Kont : Kontrol alt ölçeği  
Mük : Mükemmelşyetçilik alt ölçeği  
Bek : Beklentiler alt ölçeği  
Benlik : Benlik saygısı alt ölçeği  
Mem : Memnuniyet alt ölçeği  
Yaşam : Yaşam Stilleri envanteri  
Dem : Demokratik ana-baba tutumu  
Oto : Otoriter ana-baba tutumu  
İlg : İlgisiz ana-baba tutumu  
SED : Sosyo ekonomik düzey  
Cin : Cinsiyet  
Çocukluk: Çocukluğun geçtiği yer  
YEM : Yapısal eşitlik modeli

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. GİRİŞ

“Akıllı ol.,” “uslu ol.” “akıllı çocuklar.....yapmaz vb.” gibi bir çok vb. ifade her insanın belleğinde bu satırları okuyunca canlanabilecektir. Çocukluğumuzda her birimiz benzer mesajları anne ve babamızdan işitmişizdir. Hatta bazı insanlar yetiştirdikleri çocuklara aynı mesajı veriyor olabilirler. Peki, nedir bu mesajların altındaki temel dinamikler?

Kişisel ilişkileri en kapsamlı ve ayrıntılı açıklayan Bern’ün teorisi transaksiyonel analiz açısından incelenecek olursa; bu teoriye göre bireyler arası iletişimde gönderilen mesajın görünen anlamının yanında, mesajın kişinin farklı ego durumuna hitap eden ikincil bir amacı vardır (Akkoyun,1998:14-35). Bu teoride asıl önemli olanda zaten görünen değil de görünmeyen mesajlara odaklanmaktır. Bu bağlamda yukarıda çocuklukta verilen bu mesajlar incelendiğinde, akıllı çocuklar kurallara uyar, akıllı çocuklar yetişkinlerin dediklerinden dışarıya çıkmaz şeklinde görünenin ötesinde bir mesaj verilerek akıllı olabilmek için çevrenin bize öğrettiği ve bizim çevreden öğrendiğimiz kurallara, yetişkinlerin söylediklerine uyulması gerektiği öğütlenir. Dolayısıyla bu yolla kişinin akıllı biçimselleştirilir. Horkeimer’a (1998) göre; aklın biçimselleşmesinin hemen görülemeyen teorik ve pratik boyutları vardır. Öznelci görüş geçerli olunca, düşünce de herhangi bir amacın kendi içinde değerli olup olmadığını belirleyemez olur. Ülkülerin benimsenebilirliği, eylem ve inançların ölçütleri, ahlak ve siyasetin temel ilkeleri ve bütün önemli kararları, aklın dışındaki etmenlere bağlı hale gelir. Örneğin; birey, bir trafik mahkemesine çağrıldığında, yargıç arabayı akıllıca kullanıp kullanmadığını sorar. Aslında bunun anlamı şudur: kendinizi ve başkalarının hayatını ve mülkünü korumak için ve yasaya uymak için elinizden gelen her şeyi yaptınız mı? Yargıç, bu değerlere saygı gösterilmesi gerektiğini varsaymaktadır. Öğrenmek istediği nokta sadece davranışınızın bu genel olarak belirlenmiş standartlar açısından yeterli olup olmadığıdır. Çoğu zaman akıllı olmak inatçı olmamak anlamına gelir; bu da var olan gerçekliğe uymak demektir. Uyum ilkesi baştan kabullenilmiştir. Dolayısıyla bireyin kendi yaşamıyla ilgili dünyaya temas etmesi, bu teması hangi



noktada nasıl algılayacağı, yaşama dair oluşturacağı paradigmaların hepsi aklın bu biçimselleştirilmesine bağlı olarak bir meteorolojisi olan Lorenz'in (1972) ifade ettiği gibi kelebek etkisiyle (*Kelebek etkisi, bir sistemin başlangıç verilerindeki ufak değişikliklerin, büyük ve öngörülemez sonuçlar doğurabilmesine verilen isimdir.*) etkilenebilecektir. Böylece bireyin kendi hayatına ilişkin oluşturacağı bütün zihinsel şemaları çocukluğundaki bu uyarılar doğrultusunda şekillendirerek aslında onun kendine özgü değil de çevresinin istediği biçimde dünyaya bakmasına ve yaşam stilini bu yönde oluşturmasına neden olabilecektir. Bu yaşam stili bireyin kendi kendiliğini fark ettikçe rahatsız olmasına ve kendi özüne ait olmayan ama kendisinde var olan bu yapılarla bir anlam veremeyerek bir takım varoluşsal kaoslarınonun benliğinde fırtınalar kopmasına yol açacaktır. Benliğinde kopan fırtınalardan kurtulmanın ve sakin limanlara demir atmanın kılavuz kaptanı ise psikolojinin ta kendisi olacaktır.

İnsanın yaşamına dair bu önemli vurguları onunla ilgilenen her bilim dalı yapmıştır. Ancak insanın nasıl insan olduğuyla ilgilenen psikolojinin bütün kuramcıları, bireyin toplumla ve hayatla ilgili bakış açısını incelemeyi kendisine temel amaç edinmiştir. Bu temel amaç doğrultusunda bilişsel davranışçılara göre insan; bilişsel süreçleri aracılığıyla düşüncelerini davranışa dönüştürür. Hayal gücü, düşünme, yaşantıların sembolik olarak ifade edilmesi bu yaklaşımın temelini oluşturur. Dışsal olaylar bilişsel süreçler aracılığıyla davranışı etkilemektedir(Altıntaş ve Gültekin,2003; Leahy, 2004:28-31). Hümanistik yaklaşıma göre ise insan; özgürlük, bireysellik, sorumluluk ve birtakım değerleri olan ve bu değerler doğrultusunda yaşamına yön veren, beklenti ve umutları olan bir varlıktır(Aydın,2000:253-257). Konuya, klasik psikanaliz açısından bakıldığında,insan temelde elemnden kaçan ve haz doğrultusunda hareket eden bir varlıktır. Yani klasik psikanaliz açısından insan; acıdan kaçarak kendisine haz veren davranışlara yönelmeyi seçer (Freud,2001). Klasik psikanalizden ayrılmalarla beraber psikanalitik teorinin insana bakış açısı günümüz neopsikanalistleri açısından her ne kadar daha insancıl olsa da Freud hayatta olduğu dönem boyunca bu yenilikleri kabul etmemiştir(Erten, 2004:17-20). Psikoloji biliminin bu temel teorileri kendi bakış açılarından insanı tanımlamaya çalışmış ve yapılan bu tanımlamaların her biri aslında bireyin farklı bir yönüne vurgu yapmıştır. Her yaklaşım kendi açısından bireyi ele alırken temel hedef bir önceki yaklaşımın eksikliklerini gidermek ve o yaklaşımın vurgu yapmadığı noktalara vurgu yapmaktır. Ancak psikoloji alanında

yapılan insana dair güncel çalışmalar sadece psikoloji teorilerinin insana bakış açısındaki eksikliklerin değil aynı zamanda insanın içine doğduğu kültürün ve bu kültürün kodlarının, bireyin yaşamında, hayata bakış açısında ve kendini tanımlamasında önemli olduğunu bize göstermektedir(Sayar, 2000:9-28). Dolayısıyla bireyin anne karnından itibaren maruz kaldığı çevresel şartlar ve yaşantılar onun kimliğini ve kişiliğini oluşturmada en önemli etkenler arasındadır. İnsanın bu dönemlerden itibaren oluşturduğu kişilik yapısı ve kimliği büyüdükçe çevresiyle olan iletişimini, yaşam amacını, var oluşsal kaygılarını, değerlerini, toplumsal rollerini ve bu rollerin benimsenip içselleştirilme düzeylerini belirlemektedir.

Bu yönleriyle bireyin erken çocukluk yaşantılarının önemli olduğu ve onun bu yaşantılarını geçirdiği yerin yaşam stiliyle yakından ilgili olduğu hatta bireyin yaşam stilini oluşturmada bu öğelerin temel dinamikler olduğu düşünülmektedir.

## **1.1. Problem**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini, yordayan faktörlerin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için; üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini, ana baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum ve cinsiyetin ne oranda yordadığını belirlemek araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

### **1.1.1. Alt problemler**

Yukarıdaki problemin daha ayrıntılı incelenmesi için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri, ana baba tutumlarına göre farklılaşmaktamıdır?

2- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri, çocukluğun geçtiği yere göre farklılaşmaktamıdır?

3- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmaktamıdır?

4- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri, cinsiyete göre farklılaşmaktadır?

5- Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini, ana baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum ve cinsiyet ne oranda yordamaktadır?

## 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; bireyin yaşam stillerini belirlemede çocukluğunu geçirdiği yer, sosyo ekonomik durumu ve algılanan ana baba tutumunun onun yaşam stilini oluşturmada ne derece etkili olduğunu incelemektir. Çalışma bu yönüyle Türkiye’de ilk kez yapıyor olması bakımından da önemlidir. Literatürde konuyu bu yönüyle ele alan bir çalışma henüz yapılmamıştır. Bu nedenle araştırma Türkiye literatüründe bir eksikliği giderecek, yeni çalışmalar için temel oluşturması bakımından alana önemli katkı sağlayabilecektir.

## 1.3. Sayıtlar

1- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları (yaşam stilleri envanteri , ana-baba tutumu envanteri ) geçerli ve güvenilir olup; ölçülmek üzere hazırlandığı özellikleri ölçebilme gücüne sahiptirler.

2- Örneklem olarak alınan grup araştırma evrenini temsil etmektedir.

3- Araştırmaya katılan öğrenciler veri toplama araçlarına içtenlikle ve samimi olarak cevap vermişlerdir.

## 1.4. Sınırlılıklar

1- Araştırma Atatürk üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 1, 2, 3, 4. sınıf öğrencileriyle yapılmıştır. Sadece benzer gruplara genellenebilir.

2- Yaşam Stili, Kern tarafından geliştirilen Yaşam Stili Envanterinin ölçtüğü nitliklerle sınırlıdır.

3- Ana-baba tutumu, Kuzgun tarafından geliştirilen Ana-baba tutumu ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## 1.5.Tanımlar

### 1.5.1. Yaşam stilleri kavramı

Bireyin var olduğu dünyaya ilişkin algıları psikolojide farklı kavramlarla ifade edilmeye çalışılmıştır. Psikoloji kuramcılarının her biri bu kavramsal yapıya temelde kendi bakış açılarını yansıtan kavramlarla yönelmişlerdir. Ancak insanın hayata bakış açısını ilk kez sistemli bir şekilde ele alan ve bu sistemli bütüne “Yaşam stilleri” ismini veren Alfred Adler olmuştur.

Alfred Adler 1900’lu yılların başında bu kavramdan bahsetmeye başlamıştı. Adler her bireyin kendi ailesi ve sosyal çevresi içerisinde oluşturduğu şemalardan hareket ederek yaşam stilini belirlediğini ve bu yaşam stiline göre de hayatında karşılaştığı problem durumlarla baş etme stratejisi geliştirdiğini savunur. Böylece bireysel psikoloji danışmanlarının bireyin yaşam stilini bilmesi danışmanın seyri ve danışanın iyileşmesini olumlu yönde etkileyecektir (Kern, 2008).

Yaşam stilleri, çocukta, çocuğun yaratma gücünden, yani dünyayı nasıl gördüğü ve neyi başarı olarak değerlendirdiği noktasından doğar(Adler,1993:33-39).

Yeni doğan ilk olarak geldiği dünyayla ilgili kavramlarını oluştururken deneyimlerinden yararlanır ve çevresini öğrenir. Bu öğrenme süreci yeni doğanın çevresini tanımak için gerçekleştirdiği deneme ve yanılma yaşantıları sonucu gerçekleşir. Bu deneyimler çocuğun dünyayla ilgili kurallar geliştirmesine neden olur(Shulman & Mosak,1988). Bu kurallar, bizim çevremizdeki dünya hakkında bir bakış açısı oluşturmamıza ve onu anlamlandırmaya çalışmamızı sağlar. Sonuçta bu kurallar bütünü bireylerin kendilerine has yaşam prensipleri olarak karşımıza çıkar. Tabii ki bu bireylerin kendilerine has yaşam prensipleri de onların yaşam stillerini belirlemektedir(Shulman & Mosak, 1988).

Yaşam stilleri sadece bireyin çocukluk deneyimlerinden değil aynı zamanda onun bedensel gelişiminden de etkilenir (Adler, 1993:63-79). Adler’e göre yaşam stilleri biyolojik- psikolojik ve sosyal özellikler taşımaktadır. Örneğin; organ eksikliği biyolojik ya da fiziksel dezavantaj anlamına gelir ve bireyin yaşam stilini etkileyen en

önemli etkenlerden biridir. Aile, arkadaşlar, öğretmenler bireyin yaşam stilleri hakkında rol oynayan önemli etkenlerdendir yine bunların yanı sıra çevresel etkenler, komşular ve kültürde sayılabilir.

Adler, bütün davranışların kişinin yaşam stiline göre düzenlendiğini savunmuştur. Bir insanın değer yargıları, ilgileri, düşünsel yetenekleri, algısal tepkileri, düşüleri, yeme, uyuma ve cinsel davranış alışkanlıkları, geliştirdiği amaçların ve dünyası hakkındaki yerleşmiş görüşlerinin egemenliği altındadır. İnsanın hangi yönü incelense kişilik bütünlüğünün etkisiyle karşılaşılır (Geçtan,1998:129-135).

Yaşam stiline yönelik yönetim dayanakları dört grupta toplanabilir;

- 1- Benlik kavramı; kişinin kim olduğu konusundaki inançları
- 2- Benlik ideali; kişinin ne olması gerektiği konusundaki inançları
- 3- Kendi dışındaki dünyanın ne olduğu ve bu dünyanın ondan ne beklediği konusundaki görüşleridir.
- 4- Vicdani inançları; kişinin geliştirdiği “doğru-yanlış” yönergesi

İnsan yaşamını daha kolay sürdürebilmek için bu şemayı kullanır. Bu şema, yaşantısını anlayabilmesini, değerlendirebilmesini, olayları önceden kestirebilmesini ve kendini denetim altına alabilmesini sağlar. Ne var ki, yaşamını sürdürebilmeye gerekli olan bu araçları kullandığının genellikle bilincinde değildir(Geçtan,1998:136).

Eğer bireyin yaşam stili toplumun beklentileri ile uyuma durumunda değilse ve kişilik yeterince gelişmemişse kişide bir gerilim ortaya çıkar. Adler'e göre düşmanlık, saldırganlık ve sadistik eğilimler insanın birincil eğilimleri değildirler. Ancak bir insanın kişiliği ve yaşam stili yeterince gelişmemişse, yaşamın zorlanmalı durumlarında kolayca ortaya çıkarlar. Adler'e göre yaşam koşullarına uyumsuzluk rastgele bir olay değildir. Dış dünyadan gelen tehditler, eğer toplumsal duygular eksikse yaşama hazırlıkları olmama gerçeğini ortaya çıkarır. Böyle bir kişinin ilk çocukluk dönemleri incelendiğinde, uyku düzensizlikleri, gece idrar kaçırma, öfke nöbetleri, yemek seçme vb. uyumsuzluk belirtilerine sıklıkla rastlanır. Gerilim ve toplumun beklentilerinin yükü altında benmerkezciliğe eğilim de giderek artar. Bu durum uyumsuzluğun artmasına,

uyumsuzluğun artması ise benmerkezciliğin yoğunlaşmasına sebep olur. Böylece kaçınılması olanaksız bir kısır döngü oluşur (Yanbastı,1996:71-75).

Adler'in bu fikirleri ışığında bireyin hayata bakış açısını kendi ifadesinden okuyacak olursak şöyle yazmaktadır; “ birey kendini dış dünyaya sanıldığı gibi önceden saptanmış bir şekilde bağlamaz. Her zaman kendisinin kendi hakkındaki düşüncelerine ve o andaki sorununa göre bağlar. Limiti yalnızca her zaman ki insan limitleri değil, aynı zamanda kendi kendine koyduğu limitlerdir. Onun dış dünyayla ilişkisini belirleyen şey ne kalıtımı, ne de çevre etkileridir. Kalıtım ona yalnızca birtakım yetenekler sağlar. Çevre yalnızca ona bazı izlenimler verir. Bu yeteneklerle izlenimler ve bireyin bunları alışı, algılayış biçimi, yani kendi tecrübelerini yorumlayış biçimi, hayata karşı tavrını yaratıcı biçimde kurarken kullanacağı yapı taşını oluşturur. Yani başka bir deyişle, bu yapı taşlarını kendine özgü biçimde kullanışı, ya da hayata karşı kendi tavrı, onun dış dünyayla ilişkisini saptayacaktır” (Adler,1993:13-16).

Adler'in yaşam stili tanımlamasında bir diğer vurgu yaptığı önemli noktada erken çocukluk yaşantılarıdır. Adler, (1931,akt: Shifron, 2010: 11-29) “danışma esnasında hiçbir bireyin hatırladığı ilk yaşantısını sormadan onun yaşam stili hakkında karar vermedim.” Diyerek ilk çocukluk yaşantılarının önemine vurgu yapmıştır.

Böylece Adler bireyin hayata bakış açısının bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucunda zihninde oluşturduğu tecrübelerin belirlediğini bize ifade etmektedir. Dolayısıyla birey kendi yaşadığı ve zihnine kodladığı bu tecrübeleri yaşamının geri kalanında karşılaştığı problemleri çözmek için kullanacaktır. Bireyin hayata ve karşılaştığı problemlere yaklaşımı ise kendisini ya normal davranışlara yakınlaştıracak ya da normal davranışlardan uzaklaştıracaktır.

Adler takipçileri, Adler'in bu vurgusunu dikkate alarak yaşam stillerini daha sistematik bir şekilde sorgulamaya çalışmışlardır. Bu sorgulamayı yaparken bireysel psikologlar daha çok mülakat tekniğini kullanmışlardır(Eckstein & Kern, 2009). Ancak bireysel psikologlar, bu tekniğin yaşam stillerini belirlemede danışmandan danışmana farklılık gösterdiğini anlayınca daha sistematik bir yaklaşım geliştirmeye karar vermişleridir. Erken çocukluk yaşantıları ve bireysel psikoloji bağlamındaki yaşam

stilleri kavramları dikkate alınarak, 1982 yılında Kern, Wheeler ve Curlette tarafından bir standart envanter geliştirilmiştir (Kern, 1996). Bu envantere göre;

Yaşamlarında kendi ellerinde olmayan hiçbir şey olmamasını isteyen bireyler bu gruba girer. Bu bireyler yaşamlarında ve çevrelerinde daha çok etkili, güçlü, yöneten, ikna edici ve fikirlerinden dönmeyen bireyler olarak algılanırlar. Bu yaşam stili Kern ve arkadaşları tarafından Kontrolcü olarak adlandırılır.

Bu gruptakiler ise, yaşamlarında yaptıkları her işin mükemmel olması için çaba sarf eden bireylerdir. Bu bireyler, çevresindekilere karşı duyarlı, dikkatli ve hata yapmaktan çekinen tiplerdir. Bu yaşam stili Kern ve arkadaşları tarafından mükemmeliyetçi olarak adlandırılır.

Bu gruptakiler ise, yaşamlarında çevrelerindeki insanlara karşı aşırı duyarlı kişilerdir. Bu bireyler iletişime girdikleri kişileri kırmaktan ya da incitmekten özellikle kaçınırlar. Bu yönüyle de bu bireyler daha çok, arkadaş canlısı, sosyal, içten ve sadık olarak tanınırlar. Bu yaşam stili Kern ve arkadaşları tarafından Memnuniyet olarak adlandırılır.

Bir diğer grup ise, yaşamlarında önceden davranışları kestirilemeyen, daha çok yaşamlarında olumsuz bakış açısına sahip, yaşama karşı cesaretsiz, kendi fikirlerini ifade edemeyen bireylerdir. Bu yaşam stili Kern ve arkadaşları tarafından Benlik Saygısı olarak adlandırılır.

Son gruptakiler ise, yaşamlarında, çalışkan, rekabetçi, hırslı olan bireylerdir. Bu bireyler yaşamlarında kendi kişisel hedeflerine ulaşmak için çaba sarf ederler ve bu hedefler doğrultusunda yaşamlarına ilişkin beklentileri vardır. Bu yaşam stili Kern ve arkadaşları tarafından Beklentiler olarak adlandırılır.

Yukarıda sistematize edilen şekliyle Kern ve arkadaşları bireylerdeki yaşam stillerini ifade etmişlerdir (Kern, 1996).

### **1.5.2. Ana-Baba Tutumları**

Psikoloji, literatüründe tutum genel olarak, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili, düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 1999:83-90). Tutum, neyin iyi, neyin kötü, neyin istenir, neyin istenmez olduğu hakkındaki kararlarımızı etkileyen bir şeydir (Arkonaç, 1998). Tutum, motivasyon, heyecan ve idrak süreçleriyle öğrenme sürecinin, ferdin dünyasının bir yönüne göre devamlı bir organizasyonudur (Krech & Crutchfield, 1980).

Tutum konusunda ki bu açıklamalar temel alınarak, bu çalışmada demokratik, otoriter ve ilgisiz ana baba tutumları ele alınmıştır.

#### **1.5.2.1. Demokratik Ana-Baba Tutumu**

Demokratik ana baba çocuğa karşı içten, koşulsuz ve derin sevgi duyar. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır. Davranışlarını ilgi ve anlayışla izler. Özerk davranmasına izin verir. Çocuğa kendini istediği zaman kullanabilecek bir kaynak olarak sunar ve aile kuralları hakkında bilgi verir. Denetimden kaçınır ve amacına ulaşmak için kuvvet yerine mantık ve manipülasyonu kullanır (Baumrind,1966 akt: Eldeleklioğlu, 1996). Kuzgun (1972) ise demokratik ana-baba tutumunu,içten sevgi ve geliştirici kontrol olarak niteler.

#### **1.5.2.2.Otoriter Ana-Baba Tutumu**

“Otoriter ana babalar katı kurallar koyup, bu kurallara uyması için çocuğu zorlarlar. Sık sık bu zorlama öfke, bağırma ve fiziksel cezalandırmayla yapılır. Bu ana babaların davranışları çocuğun kişiliğine tecavüze kadar gidebilir” (Whirter, &Acar, 2000: 70). Kuzgun (1972) ise otoriter ana-baba tutumunu sıkı disiplin ve şartlı sevgi olarak ifade eder.

#### **1.5.2.3.İlgisiz ana baba tutumu**

“İlgisiz tutum “saldım çayıra Allah kayıra” tutumudur. İlgisiz tutum çocuğun kimi zaman yaptığı hataları ebeveynin bilinçli olarak görmüyormuş gibi davranması



değildir. ocuğu etkin olarak dinlememek, çocuğun zamanını nerde, nasıl, kiminle geçirdiğini bilmemektir” (Akbaba, 2004: 14). Kuzgun (1972) ise ilgisiz ana-baba tutumunun yukarıda tarifi verilen iki ana-baba tutumunun arasında kaldığını belirtir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Yaklaşım

Bu bölümde bazı psikolojik danışma kuramlarının yaşam stili kavramına ilişkin görüşleri ele alınmaya çalışılmıştır.

#### 2.2. Hümanistik Psikoloji ve Yaşam Stilleri

Hümanistik psikolojinin kurucusu Carl Rogers'tır. Rogers teorisini oluştururken, Maslow, Combs ve Snygg gibi yazarlardan etkilenmiştir. Bu yazarlar, öznel benlik kavramının önemini vurgulamaktadırlar. İnsan Organizmasının doğal bir eğilimi olarak kendini gerçekleştirme ve geliştirme sürecine eğilimli olduğunu savunurlar. İnsanoğlu yaşamının ilk dönemlerinde bir benlik kavramı geliştirmeye başlar. Benlik kavramını biçimlendiren pek çok benlik algısı bulunmaktadır. Bu benlik algısı muhtemelen organizmanın kendini değerlendirme sürecine dayanmaktadır. Ancak değerlerin veya değer verme koşullarının içselleştirilmesini yansıtan diğer benlik kavramları sanki organizmanın kendini değerlendirme sürecine dayalı imiş gibi kullanılır. Bu durumda kendini gerçekleştirme eğilimi ile kendini gerçekleştirme eğiliminin bir alt sistemi olan benlik kavramı arasında bir çelişki ortaya çıkarmaktadır. Böylece değer verme koşulları hem içsel hem de dışsal yaşantıların doğru olarak algılanmasını engellemektedir. Organizmada benlik kavramındaki değişme yaşantılarını ayırt eden alt algılama mekanizması sayesinde, yaşantıdaki tehlikenin derecesine dayalı olarak, organizma kendi benlik kavramını yaşantıyı reddederek veya algısını çarpıtarak savunabilir (Jones, 1982).

Yaşantıyı reddetme veya algı çarpıtması sonucu bireyin benlik yapılanmasında Rogers inkar edilmiş benlik, tahrif edilmiş benlik olmak üzere iki farklı benlik gelişimi

tarif eder. Bunların olmadığı bireyler ise sağlıklı benlik gelişimine sahip bireylerdir. İnkâr edilmiş bir benliğe sahip birey; geçirdiği yaşantıların gerçekle ilgili bağlantısını kopararak, sanki o yaşantılar olmamış gibi davranır. Benlik algısında da bu yaşantıyı inkâr eder, dolayısıyla gerçeklik algısından uzaklaşır. Örneğin; “evlenme konusunda çevresinde, çok fazla olumsuz yaşantılar görüp, evlenmemesi gerektiği yönünde bildirimlerle sıkı sıkıya yetiştirilmiş bir bireyin evlilik arzusunun farkında olmaması”. Bireyin yaşantılarını sürekli bu şekilde yorumlaması ve yaşam stilini bu benlik üzerinden oluşturması bireyin ruhsal sağlıksızlığının temelidir. Rogers psikotik bozuklukların temelinde inkâr edilmiş benlik gelişiminin olduğunu ifade etmiştir. Çünkü psikotik bireylerde de gerçeklik algısı bozuktur.

Tahrif edilmiş benlikte ise birey geçirdiği yaşantıları çarpıtarak algılar. Örneğin; “gerekli ödevleri yapmayıp dönem sonunda dersten kalan bir öğrencinin aslında ders öğretmeni beni sevmedi bana kafayı taktı bu yüzden sınıfta bıraktı.” şeklindeki inancı. Tahrif edilmiş bir benliğe sahip birey çevresiyle sağlıklı iletişimde bulunamaz. Gerçekliği sürekli çarpıtarak algılar.

Sağlıklı benlik gelişiminde ise birey, geçirdiği yaşantıları herhangi bir savunma mekanizması kullanmaksızın çarpıtmadan ve inkâr etmeden algılar. Böylece bireyin benlik kavramı ve yaşantıları arasında bir tutarlılık söz konusudur. Bireyin benlik gelişimindeki bu tutarlılık onun yaşantılarına da yansır. Sağlıklı benlik gelişimine sahip birey davranışlarında ve yaşantılarında tutarlıdır.

Benliği yukarıdaki biçimlerde tahribat gören kişi korunmasızdır, yaşamını olduğu yerde çaba göstermeksizin sürdürür, yaşamını önceden planlamadan rastgele sürdürür, özgür düşünmekten çok hep birileri tarafından yönlendirildiğini düşünür, yaratıcı olmaktan öte sıradan, kabullenici, bıkkın bir ruh halindedir (Maddi, 1996). Buna karşılık, sağlıklı bir benliğe sahip birey ise, diğer benlik durumlarının tam tersi olarak kendini koruma sisteminin dışında özgürce bir yaşam sürer, deneyimlere açıktır, yaratıcı ve “iyi yaşam” da yaşamayı elde edebilen kişidir.

Hümanistik psikolojinin insana dair bakış açısını özetleyen yukarıdaki bilgilerden de anlaşılacağı gibi Roger’s ta temelde bireyin dünyaya geldiği andan itibaren geçirdiği yaşantıların üzerinde durmuştur. Bireyin çevresiyle iletişimi ve bu

iletişimin bireyin içsel dünyasındaki yankıları bireyin gelecek yaşantısını şekillendirmektedir. Dolayısıyla bireysel psikolojide yaşam stilleri olarak adlandırılan bu kavram hümanistik psikolojide bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey kendini gerçekleştirmek için hayatı boyunca çocukluğunda edindiği deneyimlerden hareketle kendi olma yolunda adımlar atmaktadır.

### **2.3. Gestalt Psikolojisi ve Yaşam Stilleri**

Gestalt yaklaşımı Dr. Firtz Perls tarafından ortaya konmuştur. Gestalt psikolojisi anlambilim, davranışçılık, sibernetik gibi batı uygarlığının ve Zen, Yoga, Taoculuk gibi doğu uygarlığının öğretilerini bütünleştiren bir yaklaşımdır. Kişinin kendi bedenine, duygularına, düşüncelerine ve çevresine ilişkin bilinçliliğini arttırarak büyüme potansiyelinin olduğunu savunur.

Doğmamış bir bebek, fiziksel gelişimi için gerekli maddeleri, oksijeni, ılıklığı, barınmayı ve taşınmayı elde etmek için annesine bağımlıdır; doğumdan hemen sonra kendi oksijenini kendisi sağlamak zorunda kalır. Çok geçmeden süt emerek kendi beslenmesine katkıda bulunması ve belli ölçüde kendini ılık tutması gerekir. Zaman geçtikçe, giderek öz desteklemesi artar, iletişim kurmayı, emeklemeyi ve yürümeyi, ısırılmayı, çiğnemeyi, kabul etmeyi ve geri çevirmeyi öğrenir böylece gelişme sürer ve çocuk var olan potansiyelinin bazı yanlarını gerçekleştirir. Ne yazık ki çağımızda insan ortalama potansiyelinin yalnızca % 10-15'ini kullanır. %25'ini kullanan bir insana da dahi gözüyle bakılır (Perls, 1996:40-45).

Potansiyelini ortaya çıkarması ve gerçek olgunlaşmaya ulaşması için, çocuğun birçok engellemenin üstesinden gelmesi gerekir. Sağlıklı çocukta bu engellemeler doğuştan var olan yetileri harekete geçirir. Engellemeler, çocuğun başa çıkamayacağı kadar büyükse ya da çocuk şımartılmış ve kendi işini kendisi yapma deneyiminden yoksun bırakılmışsa, kendine özgü ruh hastalığını geliştirecektir. Ruhsal rahatsızlıkların temelinde çevrenin çocuktan, onun olmadığı şeyi olmasını beklemesi ve kendini gerçekleştireceği yerde bir ideali gerçekleştirmesini istemesi yatmaktadır (Perls, 2000:140-160).

Perls, 1966 yılında bireyin gelişimini engelleyen ve kendi özünü fark etmesini bloke eden beş katmanlı bir modelden söz etmiştir. Bunlar; *yapmacık*, *fobik*, *tıkanma*, *araştırma* ve *patlama* olarak adlandırılır. Yapmacık katmanında birey yapmacık davranışlarda bulunur. Bireyin gerçek düşünceleri ve fikirleri karşısındakine ifade edilmez. Bireylerin karşılıklı yaşadıkları duyguyla, birbirlerine karşı hissettikleri arasında hiçbir bağlantı yoktur. Fobik katmanda ise; bireyler kendilerinden beklendiği gibi davranmaya çalışırlar ama aslında gerçek benliklerini inkar etmektedirler. Daha çok toplumsal normlara uyum söz konusudur. Bir önceki katmana göre birey yaptıklarının kendi özüne aykırı olduğunun daha fazla farkındadır dolayısıyla dönem dönem yaptığı davranışlardan ötürü kendi öznelinde fobik reaksiyonlar sergileyebilir. Tıkanma katmanında ise birey; diğer iki katmandaki davranışlarının aslında kendi özünün bir parçası olmadığını fark eder. Dolayısıyla bir tıkanma yaşar. Ya kendi özünü keşfetmeye doğru hareket edecektir ya da diğer davranışlarına geri dönecektir. Bu ikili çatışma karşısında bireyde bunalma ve boğulma hisleri yoğun oranda yaşanır. Bu katmanı atlatmak oldukça güçtür. Araştırma katmanında ise birey, kendi özüne ait doğru davranışları ve kendisinin çevresindeki ve toplumdaki yerini araştırır. Daha önceden sergilediği kendi özüne ait olmayan davranışların kendine ait olanlarını bulmaya çalışır. Son katman olan ve bireyin özünü keşfettiği ve dışa yansıttığı katman ise patlama olarak adlandırılır. Bu katmanda birey artık kendisi olmuştur. Bütün yeteneklerinin ve kendiliğinin farkındadır. Bu katmanların her biri bireyin spontanlığıyla doğru orantılıdır. Birey kendi kendisine ne kadar içten ve spontan davranırsa büyüme ve gelişmesini o oranda destekler ve sağlıklı benliğine kavuşur aksi takdirde sağlıklı benlik biçimleriyle toplum içerisinde var olur. Bu varoluşu ise bireyin gestalt yaklaşımında farklı terminolojiyle ifade edilen yaşam stilidir. Bu katmanların her biri bireyin çevresiyle ve kendisiyle kurduğu farklı temas biçimlerini yansıtmaktadır. Bu temas biçimleri aslında bireyin varoluşsal yaşam biçimleri ya da yaşam stilleridir (Akkoyun, 2001:43-110).

Perls'in gestalt yaklaşımını özetleyen yukarıdaki ifadelerden hareketle gestalt psikolojisi bireyin çevresiyle ve içsel dünyasıyla maksimumda farkındalığını vurgular. Birey kendi çevresiyle ve içsel dünyasıyla ne oranda temasta ve iletişimde ise o oranda gelişime açıktır ve bu içsel dünyasıyla farkındalığı onun gelişme potansiyelinin göstergesidir. Bu bakış açısıyla gestalt yaklaşımı bireyin yaşam stilinin aslında

çocukluğundan itibaren çevresiyle ve kendisiyle olan farkındalığına dayandığını vurgulamaktadır. Farkındalığın azlığı kişilik bütünlüğüne zarar vermektedir. Kişiliğin etken ve edilgen yanlarından birisinin (etken) yaşanmamasına neden olmakta, bu nedenle kişilik bütünlüğünü kaybedenin yaşam stili, büyümeyi gerçekleştirmekten farklı olmaktadır. Bireyin hayatını anlamlandırışı, yaşama dair oluşturduğu bütün paradigmlar temelde bireyin içsel ve dışsal farkındalıklarına yüklediği duygusal tonlamalardan geçmektedir. Birey bu duygusal yaşantılarının ve kendisi için anlamlarının ne oranda farkına varırsa o oranda da kendini gerçekleştirmiş olacaktır.

#### **2.4. Transaksiyonel Analiz ve Yaşam Stilleri**

Eric Berne tarafından ortaya konulan kuram temelde geçmiş yaşantılarımızın şu anki davranışlarımız üzerinde etkin rol oynadığını savunur. Transaksiyonel analize göre bireyler verdikleri kararları değiştirme yetisine ve becerisine sahiptirler. Dolayısıyla birey şimdiki durumda verdiği kararın ve davranışının da sorumluluğunu üstlenmelidir. Transaksiyonel analiz temelde bu yaklaşımdan hareket ederek bireyin farkındalığını artırmayı hedefler. Berne’de bireyin çocukluk yaşantılarına önemli vurgular yapmıştır.

“Uzun süre dokunulmadan bir yana bırakılan bebeklerin büyük bir gerileme gösterdikleri ve herhangi bir hastalığa karşı hemen yenik duruma düşecek bir görünüm sergilediği Spitz tarafından saptanmıştır. Bu gözlem duygusal yoksulluğun kötü sonuçları da birlikte getireceğini gösteriyor. Bu durum bireyin en önemli açlığının uyarılma açlığı olduğu düşüncesinin oluşmasına yol açmıştır” (Berne, 1992: 14). Berne çocuğun uyarılma açlığından hareket ederek bireyin okşanma ihtiyacına ve okşanma sonucu oluşan karşılıklı iletişimin bireyin duygu dünyası ve aynı zamanda biyolojik dünyasındaki iyi oluşa yol açtığını ifade etmiştir. Bireyin uyarılma açlığı ve okşanma ihtiyacı aynı zamanda var oluşunun tanınma ihtiyacına, yol açar dolayısıyla birey çocukluk yaşantılarında bu tip olumlu yaşantılara ne oranda maruz kalırsa gelecekte sağlıklı bir birey olması ve sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirmesi de söz konusudur. Berne aynı zamanda toplumsal ilişkinin kişiye sağladığı yararlar üzerinde durur. Toplumsal iletişimin öneminden bahseder. Toplumsal ilişkinin bireyi gerilimden kurtardığı, zararlı durumlardan kaçınmasını sağladığı, bireyin okşanma

gereksinimlerinin karşılanmasına yol açtığını ve bireyde yerleşmiş bir denge oluşturduğunu savunmuştur (Berne, 1992:14-15).

Berne bireyin çocukluğundaki yaşantılar sonucu yaşamına dair bir yazgı geliştirdiğini savunur. Bu yazgı çocuğun ebeveynlerinin ve çevresindekilerin onunla iletişimleri sonucu gelişir. Kahler, bireyin geliştirdiği yazgıları dört tipik özellik altında toplamıştır. Bunlar; *mükemmel ol, kendini zorla, başkalarını hoşnutet, acele et, güçlü ol* tipik özelliklerini içerir. Mükemmel ol yazgısında birey; isminden de anlaşılacağı üzere sürekli mükemmellik peşinde koşar, bireyin düşüncelerine ve yaşam tarzına “daha iyi yapabilirim” fikri hakimdir. Kendini zorla yazgısında; bireyin yaşam tarzında yaptığı bütün işlerde, “daha da zorlamalıyım” fikri hakimdir. Bu bireyler çoğu zaman sabırsızdır. Başkalarını hoşnut et yazgısında ise bireyin yaşamında “onlar için yapmalıyım” fikri hakimdir kendinden önce sürekli başkalarını düşünür. Acele et yazgısında ise; birey kıpır kıpırdır. Bireyin yaşamındaki davranışlarıyla ilgili “hiçbir zaman yapamıyorsun” fikri hakimdir. Bu bireyler inişli çıkışlı davranışlar sergilerler. Yaşamlarında pek tutarlı değillerdir. Güçlü ol yazgısında ise; bireyin yaşamına “zayıf olduğunu başkalarına gösterme” fikri hakimdir bu bireyler daha çok yaşamlarında katı sert bir duruş sergilerler (Akkoyun, 1998:109-137).

Bütün bu bilgiler ışığında Transaksiyonel analiz yaklaşımında Berne’ün yazgı oluşumuyla kastettiği aslında bireyin yaşam stilidir. Yazgı analizi ise bireyin yaşam stili sorgulamasıdır. Bireyin yaşama dair algıladıkları ve çarpık inançları danışman tarafından danışana yazgı analizinde fark ettirilmeye çalışılarak yaşama dair çarpık algılamaları düzeltilmeye çalışılır. Kendisiyle ve çevresiyle olan iletişim biçimleri bireye fark ettirilmeye çalışılır. Bireyin açıklığa kavuşan çarpık davranış örüntüleri üzerinden birey sağlıklı olan yeni davranışları denemesi için cesaretlendirilir. Dolayısıyla bireyin o zamana kadar getirdiği kusurlu yaşam stili yeniden sağlıklı bir şekilde yapılandırılır.

## 2.5. Akılcı Duygusal Yaklaşım ve Yaşam Stilleri

1959'da akılcı yaşamın ilkelerini öğretmek amacıyla kazanç amacı gütmeyen bilimsel amaçlı bir eğitim örgütü olan Akılcı Yaşam enstitüsü kuran Albert Ellis bu yaklaşımın temel öncüsüdür.

Akılcı duygusal yaklaşım insanın akılcı bir potansiyelle doğduğunu güçlü düşünebileceğini ancak irrasyonel ve rahatsızlık yaratacak düşünce biçimlerine de sahip olabileceğini öne sürer. Bireyler mutlu olmaya, kendilerini gerçekleştirmeye, âşık olmaya, kendilerini ifade etmeye, diğerleriyle ilişkiye girmeye ve kendilerini gerçekçi olarak değerlendirmeye yatkındırlar, görüşünü savunur, aynı zamanda bireylerin var olan potansiyellerini, kendilerine yıkıcı yaklaşarak, hoşgörüsüz davranarak, hatasız davranmaya yönelerek, mükemmelliyetçi davranarak, kendilerini suçlayarak engellediklerini ileri sürer. Bu engellemeler bireyin ruhsal problemleriyle sonuçlanır.

Ellis'e göre (1973) akılcı duygusal yaklaşımın temel öğeleri şöyle sıralanabilir;

- İnsanlar, biriciktir onlar şartlarındaki rahatsızlıklarından dolayı ve bunları algılayış biçimleri nedeniyle acı çekerler.
- İnsanlar, dış şartlardan çok onların algıladıkları şartlara yükledikleri anlamlardan dolayı rahatsızlık duyarlar.
- İnsanların, kendi bilişlerini, duygularını ve davranışlarını değiştirebilme kapasiteleri vardır. Alışılmış tarzlarının dışında ve onlardan farklı davranış biçimleri geliştirebilirler, diğerlerince reddedilince üzüntü yaşarlar.
- Birey kendini ifade eden, kendini değerlendirebilen ve kendini destekleyen yapıya sahiptir.
- Tüm insanların iki amacı vardır. Birincisi canlı kalmak, ikincisi acıdan uzak kalarak görece kendini mutlu hissetmektir.
- Mantıklılık , mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir.



Bu temel öğeleri takip eden Ellis'in bir diğer önemli vurgusu ise, bireyin zihinsel şemalarının oluşumu ve bu oluşumların bireyin davranışlarına duygularına etkileridir. Bu konuda Ellis, A-B-C modeli dediği bir model önerir bu modele göre; A (olay) B (inanç) C (duygusal ve davranışsal sonuç) D (müdahale) E (etki) F (yeni duygu) bu modele göre bir olay sonucunda kişi bir tepki verir. Verdiği bu tepki sağlıklı ya da sağlıklı değil olabilir. Ancak (C) tepkiye yol açan olay (A) değil bu olaya atfedilen inançtır (B). İnançın değiştirilmesi bireyin olaylara bakışını değiştirecek bu değişimde bireyin duygu ve davranışlarına yansiyacaktır (Corey, 2005:300-302). Bu yönüyle bireyin olaylara ilişkin bakış açısını oluşturan zihinsel şemaları (B) bireyin aslında yaşam stilini yansıtmaktadır. Bu şemaların rasyonel ya da irrasyonel olması bireyin yaşam tarzının da aynı zamanda belirleyicisidir.

Yukarıdaki öğelerden hareketle akılcı duygusal yaklaşımın bireyin duygu ve düşüncelerine ve bu düşüncelere atfedilen anlamlara vurgu yaptığı açıkça görülebilir. Buradan hareketle akılcı duygusal yaklaşım duygusal tepkilerimiz ve yaşam biçimimizin bizim inançlarımız ve yarattığımız bilinçle ilgili olduğunu vurgulamaktadır

Ellis'te bireyin yanlış inançları doğrultusunda dünyayla ve hayatla ilgili çarpık algılamalarının olduğunu vurgulamıştır. Bu çarpık algılamalar bireyin duygu dünyasını da alt üst etmektedir. Dolayısıyla bireyin mantıksız inançları düzeltilince bireyin hayata ve kendiliğine bakış açısı da değişebilmektedir.

## 2.6. Varoluşçu Yaklaşım ve Yaşam Stilleri

Varoluşçu psikoterapistlere göre bireyin üç tür varoluş alanı vardır. İlki, *umwelt* denilen bireyin biyolojik dünyasıdır. Bu dünyada birey çevresel uyaranlarla ve biyolojik ihtiyaçlarıyla iletişim halindedir. Biyolojik dünyada yaşayan insan davranışlarını biyolojik ihtiyaçlarına göre düzenler. Bu bireyler daha çok yaşam stillerinde biyolojik ihtiyaçlarını gidermenin peşindedirler. İkincisi, *mitwelt* bireyin toplumla olan iletişimi bu dünyada yer alır. Bu yaşam alanında kişi diğer bireylerin içsel dünyasına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşır. Bu bireyler yalnızlıktan ve soyutlanmışlıktan diğer bireylerle kurdukları iletişim bağlamında kurtulurlar. Bu yaşam stiline sahip bireylerin sosyal ilişkileri daha güçlüdür. Üçüncüsü *eigenwelt* bireyin kendisiyle iletişim halinde

olduğu dnyadır. Bu yaşam alanındaki bireyler kendi öz benliklerinin farkındadırlar. Bu yaşam stilindeki bireylerin kendilerine ait ilkeleri ve değer yargıları vardır. Bu ilkeler ve değer yargıları doğrultusunda yaşarlar. Varoluşu psikologların en fazla önemseğiği yaşam stilidir bu alan. Bu bireyler, yaşamlarında kendileriyle, diğer bireylerle ve dnyayla en fazla iletişim halinde olan insanlardır (Yalom, 2000). Varoluşu felsefenin temelini oluşturan bu yaklaşım aslında biyo-psiko-sosyal bir modeldir. Bu modele bakınca Adler'in bireysel psikolojisinin de benzer temele oturduğu görölmektedir (Peven & Shulman, 2002). Varoluşu psikoterapide her bir varoluş alanı farklı bir yaşam stilini doğurmaktadır.

Bir başka varoluşu dūřünür Heidegger'e (1949) göre, ise dnyaya var olmanın vazgeçilmez koşulu olan yaşam alanıdır. Hareket ise varoluşun bir diğer koşuludur. Heidegger'in dilinde insan dnyaya atılmıştır, doğmak istememiştir ve dnyayla iç içe olmak için bırakılmıştır. Dolayısıyla kendi sorumlulukları çerçevesinde hareket ederek, kendi özelliklerini kullanarak kendiyile ilgilenmesi için dnyaya atılmıştır. Böylece yaşamın tümü bir görevin karakterini varsayar. Nasıl ki insanın bu görevi yerine getirmesi kişisel gelişimiyle eşdeğerdir. İnsan bu şekilde kendi değerlerini yaratmaya zorlanır (Forgus & Shulman, 1979).

Logoterapinin kurucusu Frankl'a (1999) göre ise, bugünün toplumunda doyumsuz kalan ve günümüz psikolojisi tarafından göz ardı edilen şey bireyin anlam istemidir. Bu anlam istemi bireyin aslında yaşama amacının da temelidir. Anlam istemi bireyden bireye değişiklik gösterebilir ancak hiçbir zaman bireyin hayatından eksik olmaz. Frankl yaşamın her koşulunda kişinin bir anlam bulabileceğini belirtir. Kişi son nefesine kadar yaşamını anlamlı kılabilir.

Frankl bireyleri yaşamında sorumluluk alan ve yaşamını anlamlandıran, sorumluluk almayan ve yaşamını anlamlandırmayan olarak ikiye ayırır. Bu aynı zamanda iki farklı yaşam stilini çağrıştırır. Yaşamında sorumluluk alıp anlam yükleyen bireyler, yaşamlarında daha mutlu, istekli ve çevresine karşı duyarlı bireylerdir. Bu bireyler yaratma, sevme, çalışma ve kendilerini geliştirmeye açık bireylerdir. Dolayısıyla bu bireylerin yaşam biçimleri sürekli kendini yenileyen, sevecen ve çok yönlü dūřünebilen özellikler içermektedir.

Yaşamında sorumluluk almayan dolayısıyla da yaşamının anlamı olmayan bireyler ise, genel olarak pasif, içe dönük, depresif duygu durumu içinde olan bireylerdir. Yapılan bir çalışmada Frankl (1999) şöyle aktarmaktadır; bir Amerikan üniversitesinde intihar girişiminde bulunan 60 öğrenci üzerinde bir anket yapılmıştır. Bu öğrencilerin % 85'i intihar girişimlerine gerekçe olarak “yaşamın anlamsız gözükmesini” göstermişlerdir. Dolayısıyla yaşamlarında sorumluluk alıp anlam bulamayan bireyler aslında psikolojik olarak birçok patalojide kendilerinde barındırırlar.

Bu bakış açısından hareketle varoluşçu yaklaşım açısından, yaşam stili temelde bireyin yaşama ve kendisine dair bütün sorumluluklarını kapsar. Dolayısıyla bireyin hayatına bakış açısı bu sorumluluklarının ne kadar farkında olup bunları görece sağlıklı bir şekilde yerine getirmesiyle şekillenir. Sağlıklı bireyler kendi yaşam stillerinden hareketle toplumla ve dünyayla uyum içinde yaşarlarken bu uyumu gösteremeyen bireyler, temelde yaşamlarında sağlıklı ve uyumsuzdurlar.

## **2.7. Sosyal Öğrenme Teorisi ve Yaşam Stilleri**

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı davranışçı ve daha çok süreç oryantallı veya bilişsel yaklaşımların bir sentezi niteliğindedir. Bu yaklaşım, sosyal yeterliğin gelişimi üzerinde geniş sosyal ve çevresel faktörlerin fonksiyonelliğini inceler (Özbay, 1999:110-113)

Albert Bandura çocukların sadece bir modeli gözleyerek yeni tepkiler öğrenebileceğini vurgulamıştır. Eğer modelin bir davranıştan dolayı ödüllendirildiği görülürse çocuklar, sanki kendileri ödüllendirilmiş gibi onu taklit etmeye yönelirler. Dahası, bir çocuk bir modeli taklit ettiği için ödüllendirilirse, çocuk daha sonra da ödüllendirilmediği zaman bile modeli taklit etmeye meyilli olacaktır (Altıntaş & Gültekin, 2003:274-278).

Bandura insanlar için özellikle öz yeterlilik ve öz düzenleme kavramlarından bahseder. Bireyin yaşam stillerini şekillendiren en önemli unsurlar bu kavramlardır. Öz yeterlilik; insanların kendi yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde bir miktar kontrol kurmalarını sağlayacak şekilde davranma becerilerine dair kanaatleriyle ilgilidir. Ayrıca

öz yeterlilik, bireyin kendi kapasitesine inanarak hayatını etkileyecek olaylarda performans sergilemesidir Öz düzenleme ise; bireyin kendi davranışlarını etkilemesi, yönlendirmesi, kontrol etmesidir (Bandura, 1999). Bu yaklaşımlarıyla Bandura bireyin yaşam örüntülerini kendilerinin oluşturma kapasitesine sahip olduğunu vurgular. Bu vurgu kendini düzenleme kapasitesi ve kendini yargılama kapasitesi kavramlarıyla daha da netleşir. Bandura, kendini düzenlemeyi, insanların kapasitelerini kontrol etme, yönlendirme ve düzenleme yeterliliğine sahip olduğu şeklinde açıklarken, kendini yargılamayı ise, insanların düşündüklerini uyguladıktan sonra sonuçlarını değerlendirme kapasitesi olarak ifade eder (Akbaba, 2010:94-95).

Sosyal öğrenme kuramına göre birey, kendi davranışlarını gözleyip, kendi ölçütleriyle karşılaştırarak değerlendirebilir ve kendini pekiştirerek ya da cezalandırarak davranışlarını düzenler. İnsan kendi davranışlarını etkili olarak kontrol edebilir (Senemoğlu, 1997:216-220).

Sosyal öğrenme teorisi açısından bireyin yaşam stilleri onun kendi kapasitesi hakkında fikir sahibi olmasına, karşılaştığı olaylar karşısında kendisinin ve çevresindekilerin sergiledikleri davranışları fark etmesine ve kendi davranışlarını kontrol edebileceğine dair inanca sahip olmasıyla oluşur.

Bu yönüyle de birey çevresel uyarıların etkisiyle ve kendi bilişsel farkındalığının organize olmasıyla olaylara ve yaşama dair kendi algılarını ve zihinsel şemalarını oluşturur. Bu şemalar bireyin kendi hayatına dair yaşam stillerini oluşturmada etkili olan zihinsel unsurlardır.

Bu yeteneklerini fark edemeyen bireyler ise yani öz yeterlilik ve öz düzenlemenin farkında olmayan bireyler ise yaşamda daha pasif, depresif, mutlu olamayan kendi yeteneklerine dair herhangi bir farkındalığı ve fikri olmayan bireyler olarak karşımıza çıkarlar.

Yukarıda açıklanan bütün bu yaklaşımların Adler'in (ki Yaşam Stilleri kavramının kurucusudur) bireysel psikolojisiyle ilgili ortak noktalarını ifade etmek gerekirse bu ortak noktalar şöyle özetlenebilir;

Hümanistik; yaklaşım açısından; bireyin erken çocukluk yaşantıları önem teşkil ederken, bireysel psikolojide de erken çocukluk dönemi yaşantılarının yaşam stillerini belirlemedeki önemi üzerinde durulmaktadır. Adler' e göre, bireyin erken çocukluk dönemine ilişkin hatırladıkları ve bu hatırladığı yaşantıların duygu tonları bireyin yaşam stiliyle ilgili ipuçlarını taşımaktadır (Ansbacher & Ansbacher, 1956).

Yine benzer biçimde, sosyal öğrenme teorisindeki çevresel koşulların,öz yeterlilik, öz düzenlemeninve taklit ederek model alınan yaşantıların birey üzerindeki etkisi bireysel psikolojideki erken çocukluk yaşantılarının bireyin yaşam stili üzerindeki etkisiyle benzerlik gösterir.

Gestalt; yaklaşımı açısından; Power ve Griffith'e (1996) göre, yaşam stili, bireyin sadece kişilik yapısının bir parçası değildir. Yaşam stili bireyin, yürüyüşü, ses tonu, düşünceleri, hisleri ve davranışlarından oluşan kişinin kendisine özgü bütün ifadeleridir. Adler sonrası bireysel psikologların bu yaklaşımlarında görüldüğü üzere yaşam stili kavramı gestalt psikologlarının yaklaşımında olduğu gibi bireyin hayata dair ve kendine dair bütün öğelerini içermektedir. Dolayısıyla gestalt psikolojide bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeli olarak görülen bireyin kendine ve hayatına dair farkındalıkları bireysel psikolojinin yaşam stili kavramıyla örtüşmektedir

“Kendi ölüm acımıza katlanmamız ve yeniden doğmamız kolay değildir” (Perls, 1996: 55) ifadesiyle Perls temelde çocuklukta geçirilen bireyin büyümesi ve gelişmesini engelleyici yaşantıların sonucu olarak bireyin kendiliğindeki yanlış öğrenmelerinden vazgeçip yeni davranışlar denemeye kalkışmasının kolay olmadığını vurgulamaktadır. Aynı şekilde bireysel psikolojide de bireyin yaşam stilinin belirlenmesindeki temel amaç bireyin hayata dair yanlış inanışlarını tespit etmek ve bunları değiştirmektir. Bu noktada da her iki yaklaşımın sadece kavramsal örgütlenmede farklılıklarının olduğu ama temelde yaşam stilleriyle ilgili benzer noktalara vurgular yaptıkları görülmektedir.

Transaksiyonel analiz yaklaşımı açısından; Adler'e (1956) göre her bireyin doğuştan getirdiği insanlarla beraber olma ve birlikte çaba sarf etme arzusu vardır. Bu sosyal gereksinimleri bireyler için çok önemlidir. Dünyaya gelen yeni doğan ilk ilişkisini annesiyle gerçekleştirir. Ardından baba gelir, sonrasında kardeşi yakın çevre derken çocuğun sosyal ilişkileri genişler. Yeni doğanın kendisini insanların dünyasında

bulmasına yol açan bu süreç sosyal ilişki denilen duygunun ya da başkalarıyla birlikte çalışma yeteneğinin gelişimine yol açar.

Bu bağlamda hem bireysel psikoloji hem de Transaksiyonel analiz bireyin yaşamında sosyal ilişkinin ve sosyal ilginin önemini vurgulamışlardır. Bireysel psikoloji açısından yaşam stillerinin oluşmasında sosyal ilginin bireye önemli katkıları vardır. Bu noktada bireysel psikoloji ve Transaksiyonel analiz aynı noktaya farklı kavramlarla vurgu yapmaktadırlar. Transaksiyonel analizde insanlar arası ilişkileri açıklayan kavramlar aslında bireyin seçmiş olduğu hayatı algılama farkındalığıyla ilgilidir. Bireysel psikoloji ise bu noktayı yaşam stilleri olarak isimlendirmekte ve açıklamaktadır.

Akılcı duygusal yaklaşım açısından; Ellis'in önerdiği ABC modeli ve bu modeldeki rasyonel ve irrasyonel inançların sorgulanması, bireysel psikolojideki, yaşam stili sorgulamasıyla benzerlik gösterir. Bireyin yaşam stiline bilinmesi bireyin yaşamında hangi noktalarda mantıksız inançlara sahip olduğunun tespit edilmesinde bize en önemli ipuçlarını verir. Bu ipuçları sayesinde bireyin yaşama dair algısı da değiştirilir.

## **2.8. Bireysel Psikoloji ve Yaşam Stili**

Adler'in hayatı, kendi görüşlerini yansıttığı bireysel psikoloji yaklaşımı için birçok örnek öge barındırmaktadır. Adler'in hayatının bu yönüyle bilinip ele alınması bireysel psikoloji yaklaşımının daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla, aşağıda Adler'in hayatındaki önemli yaşantılar ve bu yaşantıların yaşam stilleri kavramıyla ilişkisi kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Adler, altı kardeşin yukarıdan aşağıya doğru ikincisidir. Çok kardeşli hayat, kardeşler arasındaki hiyerarşi ve ilişki, onun psikolojik yaklaşımını geliştirmesi üzerinde derin izler bırakmıştır. Adler, birinci çocuk olan ağabeyini daima kıskanmıştır. Onun daima kendisinden önde ve başarılı olduğuna inanmıştır. Onu güçlü ve başarılı bulmuş daima onun gölgesinde yaşadığını hissederek bir aşağılık duygusuna kapılmıştır (Yanbastı, 1996:75-78).

Bu yaşantıları Adler'in bireyin yaşam stillerini oluşturan temel öğelerden birinin bireyin aşağılık kompleksi olduğunu öne sürmesine neden olacaktır. Aynı zamanda Adler bireydeki yetersizlik duygusunun bireyi üstün olmaya sevk edecek bir itici güç olduğunu da teorisinde vurgulayacaktır.

O, raşitik bir çocuktur; glottis spazmları yüzünden zaman zaman solunum güçlükleri çekmiştir. Beş yaşında iken kendisini ölümle yüz yüze getirecek kadar ağır bir zatürre geçirmiştir. Sokakta iki defa kaza atlatmış, adeta ölümle burun buruna gelmiştir. Kendi kardeşinin ölümüne şahit olmanın dışında bütün bu olaylar, içinde bir ölüm korkusunun yerleşmesine sebep olmuştur. Bu da onu elinden geldiği kadar sağlıklı ve güçlü olmaya daha sonra da doktor olmaya sevk etmiştir. Kendi bedeni zayıflığının farkında olan Adler, bu zayıflıktan kurtulmak için her çareye başvurmuştur. Adler, "hayatımın ilk döneminde rahat bir şekilde konuşamıyordum, konuşma güçlüğü çekiyordum. Çok yavaş bir şekilde konuşuyordum. Almanca konuşurken çok iyi bir hatibim bu güçlüğün de üstesinden geldim." demektedir (Yörükan, 2000).

Zayıflığı, ailesinin, özellikle annesinin üzerine titremesine, onun şımartılmış bir çocuk olarak büyütülmesine sebep olmuştur. Sağlığına yararlı olacak düşüncesiyle bol bol dışarıda oynamasına izin verilmiş, bu da onu hayat boyu sürece yakın ve sıcak arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine imkân sağlamıştır.

Şubat 1911'de Adler, teorik ve entelektüel noktalarda klasik psikanalizden ayrılır. Bu ayrılış Adler ve Freud'un arasını açar ve Adler, Viyana Psikanaliz Cemiyetinden istifa eder. Daha sonra Viyana Psikanaliz Cemiyetinden istifa eden birkaç üye daha Adler'e katılır ve birlikte Serbest Psikanaliz Araştırmaları Topluluğu ismini verdikleri bir grup oluştururlar. 1912'de Adler kendi fikirlerini ortaya koyduğu birkaç makale yazmıştır. Bu dönemde Adler'in yaklaşımı Bireysel Psikoloji adıyla anılmaya başlanmıştır, ilk makalesini ise ona çok güvenen ve sürekli onu destekleyen Carl Fürtmüller yayınlamıştır (Mozdzierz, & Mozdzierz, 1997: 310-321).

Freud ve Adler'in temel olarak ayrıldıkları nokta şöyle özetlenebilir; Freud'un görüşlerinin temeli, bilinçdışı ve cinsellik üzerine kurulmuşken Adler'in fikirlerinin temeli, aşağılık duygusu üzerine kurulmuştur. Adler her türlü nevrozun aşağılık duygusundan kaynaklandığını; nevrozun ise sürekli olarak etkinliğini gösteren bir

aşağılık duygusu olduğunu söylüyordu. Freud'da cinsiyet neyse Adler'de de aşağılık duygusu odur. Nitekim, Adler insan davranışlarının hemen hemen tümünü aşağılık duygusuyla açıklamaya çalışır (Yanbastı, 1996:76-80).

Benlik, egonun vurgulanması, aşağılık kompleksi, kardeş rekabeti, insanın aile içindeki konumunun etkisi, -tek çocuk, ilk çocuk, son çocuk olmanın ne manaya geldiği- ve saldırganlığın, gücün ve rekabet arzusunun önemi gibi bazı önemli kavramlar ilk olarak Adler tarafından ifade edilmiştir. Aynı zamanda Freud'un sonradan "ego savunması" adını vereceği kavramı da "kendini koruma" olarak tanımlamıştır. Freud bu fikirlerin bazılarını kendi teorilerine dâhil etmiştir. Diğer fikirlerse Freud sonrası psikanalizde kendilerine yer bulmuştur (Breger, 2001).

Adler hepimizin yaşama bir *aşağılık duygusuyla* başladığımızı söyler. Güçsüz ve çaresiz bir çocuğun yaşamını sürdürebilmek için daha büyük ve güçlü yetişkinlere bağımlı olması, bunun ilk örneğidir. Adler'e göre bu algı, yaşam boyu aşağılık duygularımızla başa çıkmak için göstereceğimiz çabanın başlangıcıdır ve bunu *üstünlük çabası* olarak adlandırır. Adler üstünlük çabasının yaşamdaki güdüleyici güç olduğunu öne sürer. Ona göre bütün diğer güdüler bu tek oluşum altında ele alınabilir. Nitekim "Üstünlük çabasını, bütün psikolojik olgularda açıkça görmeye başladım" "Bütün sorunlarımızın altında bu yatar ve bu çaba, sorunlarla başa çıkma yöntemlerimizde de kendini belli eder. Bütün işlevlerimiz üstün olma arzusu yolundadır" (Breger, 2006) diye yazmıştır.

Adler aynı zamanda organların dilinden de bahseder, örneğin kusma durumları çocuğun çoğu kez farkında olmadığı ve kabul etmediği korku duygusunun bir anlatımıdır. Böyle bir çocuğun mide sorununun devamlı bir belirti durumuna getirmesi ya da getirmemesi onun yaşama karşı geliştirdiği genel tutumuna bağlıdır. Burada önemli olan öge çocuğun bedensel zayıflığından çok bu duruma geliştirdiği tepkidir (Yanbastı, 1996:79-82).

Konjenital kalp hastalıkları, kısa boyluluk, ileri derecede görme bozuklukları, fizyonomik kusurlar, bazı hastalıklara yapısal eğilimlilik vb. durumlar çoğu kez kalıtsal kökenlidir ya da doğuştan vardır. Önemli olan böyle bir bedensel kusurun biyolojik niteliğinden çok, bireyin bu durumu nasıl karşıladığı ve onun yaşamını nasıl



etkilediğidir. Organ eksikliğine karşı yapıcı tepki geliştirmiş kişiler arasında kekemeliği ödünleme çabası sonucu ünlü bir konuşmacı olan Demosten ile aksayan ayağına rağmen Lord Byron'un danstaki başarısı sayılabilir.

Adler'e göre insan, kendi algılarını, eylemlerini, düşüncelerini ve görüşlerini oluşturma ve biçimlendirme konusunda doğuştan yeteneklidir ve yarattığı kavramlar, kendisini ve dünyasını anlamlı bir biçimde temsil eder ve insanın bu yeteneğini *yaratıcı güç* olarak adlandırır (Boeree, 2006).

Adler'in *toplumsal ilgi* adını verdiği davranışlar dizisi, normal bir insanın uyum yapabilmesi için kesinlikle zorunlu bir ögedir. Bu tür davranışların geliştirilmediği durumlarda ise kişilik bozukluğu söz konusudur. Toplumsal ilgi kavramının doğuştan var olan bir yetenek olduğu ve toplumsal ortam içinde kendiliğinden ortaya çıktığı söylenebilir. Toplumsal ilgi belirtileri ilk kez çocuğun annesiyle ilişkisinde gözlemlenir. Başlangıçta oldukça ilkel biçimde olan bu eğilim, çocuk büyüdükçe birbirini izleyen gelişme dönemlerinden geçer ve yetişkin yaşama ulaşıldığında, yaşam felsefesinin de oluşmasıyla karmaşık bir biçim alır. Bu davranış temelde bireyin dost ve yardımsever tepkiler gösterebilmesini içermektedir. Adler'e göre; benmerkezcilik çocuğun çevresiyle etkileşiminde öğrenemediği kusurlu bir davranıştır (Geçtan, 1998:131).

Adler'e göre, sosyal ilgi; bireyin çevresiyle iletişim biçimine bağlı olarak gelişir ve bireyin çevresiyle iletişiminin bir yansımasıdır. Dolayısıyla sosyal ilgi bir bireyin ana karakterini oluşturup; yansıtan, aynı zamanda bireyin bütün paradigmalarına referans teşkil eden bir süreçtir (Ansbacher, 1978: 55-65). Bu bilgiler ışığında denilebilir ki, sosyal ilgi bireyin yaşam stilinin oluşumuna doğrudan etki eden en temel öğelerden biridir.

Adler her normal insanda *yüreklilik ve sağduyunun* geliştiğini savunur. Normaldışı davranışlar gösteren kişi bu niteliklerden yoksundur, ama başarılı bir tedavi sürecinde bu yetenekler geliştirilebilir. Ona göre yüreklilik, kişinin amaçlarını diğer insanların çıkarlarına ve ihtiyaçlarına yönelik bir biçimde gerçekleştirebilmesidir. Sağduyuyu ise; kişinin kendisinin ve diğer insanların ortak amaçlarına uygun düşen değer yargıları geliştirebilmiş olması şeklinde tanımlar. Sağduyuyla gerçekleştirilen çözümler daima toplumun çıkarlarını da içerir. Sağduyudan yoksun insan, kendisini ve

dünyayı yalnızca kendi bakış açısından görür ve kendi çıkarlarına yönelik amaçlardan başkasını düşünmez (Geçtan, 1998:140).

Bireyin yaşam stili sorgulamasındaki temel amaç ta bireyin yukarıda bahsedilen yüreklilik ve sağduyuyu ne kadar içselleştirebildiğini tespit etmeye yöneliktir. Bireydeki yüreklilik ve sağduyu eksikliği ya da yeterince içselleştirilememiş yüreklilik ve sağduyu, bireyin çevresiyle iletişim çatışmalarına sebep olmaktadır. Bu iletişim çatışmaları da bireyin yaşam kalitesini düşürmekte ve hayata bakışını olumsuz yönde etkilemektedir.

Adler'in geliştirdiği ve psikoloji literatürüne katkıda bulunduğu önemli kavramlardan bir diğeri ise *erkeksi protestodur*. Adler doğuştan olan eksiklik duyguları yönünden kadınla erkek arasında önemli bir fark olmadığını fakat toplumdaki kurumlar, gelenekler ve kanunların erkeğe daha büyük bir önem verdiğini savunur. Böylelikle erkek kadın ayrımı daha çocukluk çağlarında etkisini gösterir ve çocukların ruh dünyalarında etkilerini bütün yaşam boyunca gösterecek olan izler bırakır. Kız çocuk, daha erken yaşlarda kadınların yetersizliğine inanır. Kendisine güvenmez ve bunların sonucunda rollerini benimsemeyen bir kişilik geliştirirse erkeksi davranışlar başlar ve varlıklarındaki bu eksikliği erkeksi davranışlar göstererek telafi etmeye çalışırlar. Evlenmekten ve ev işlerinden nefret ederler ya da evlendiklerinde kocalarına hükmetme isteği duyarlar. Bu bir protesto içeriği taşır ve yaşantısından memnun olmadığını gösterir (Boeree, 2006).

Kimi kadın ise cinsiyetinin yarattığı eksiklik duygularına karşı farklı bir tepki geliştirir ve kadınlığını abartılmış bir biçimde yaşar. Cinselliğini kullanarak erkekleri incitme, onlardan öç alma ya da onları sömürme yolunu seçebilir. Erkeksi protesto türünden davranışlar, erkek rolünün beklentilerini karşılayamamış ve bundan ötürü davranışları bir kız çocuğuna benzeyen erkek çocuklarda da gelişebilir. Böyle bir çocuk, ileriki yaşamında abartılmış ve saldırgan bir erkek kimliğini benimseyebilir ya da kadınsı eğilimlerini çevresine meydan okurcasına yaşar (Geçtan, 1998:139).

Bireysel psikolojinin bu yaklaşımı yaşam stillerinin cinsiyet açısından farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla bireyin kendisi için oluşturacağı yaşam stili bireyin cinsiyetine göre değişebilecektir.

Adler çocukluk dönemlerindeki etkileşimler sonucu kişinin kendine özgü bir davranış örüntüsü geliştirdiği görüşünü savunur. Buna *yaşam biçimi* ya da *stili* adını verir. İnsan yaşam biçimini yaşantılarının bir sonucu olarak kendisi yaratır. Yaşam biçimi, yaklaşık olarak çocuk beş yaşlarına geldiğinde şekillenir ve sonraki çağlarda belirgin bir değişiklik göstermez. Yaşam biçimi bireye özgüdür ve bir diğer insanda eşine rastlama olanağı yoktur. Yaşam biçimi tutarlıdır ve bir kez oluştuktan sonra bütün tepkilerin belirleyicisi olur ve kişinin her türlü davranışı onun yaşam stilinin etkisi altındadır. Dolayısıyla davranışların bütünleşmesini ve kişiliğin birleşimini sağlayan da yaşam stilidir (Yanbastı, 1996:80-85).

Adler'in bireysel psikolojisine göre birey bölünmez bir bütünü teşkil eder. Bu bütünlüğü sağlayan şey ise özgün yaşam stili ya da yaşam biçimidir. Söz konusu yaşam stili kişinin kendisini ve çevresi hakkındaki kanaatlerine dayanır ve aslında çocuk, bu planı daha sözlü dilin sentaks bağlarını kurmaya başlamadan, yani henüz mantık öncesi düşünce döneminde kendi yaratıcı aktivitesi ile geliştirir

Çocuk henüz sözdizimsel düşünce aşamasına gelmeden yaşam stilini oluşturduğu için, bu plan söz dizimsel düşüncenin mantıki bağlantı izlerini taşımaz. Öte yandan, bu plan bilinçli de değildir. Ancak bilinçdışı kavramını burada kullanmak yanlış olur; deyim yerindeyse bu plan bilinçsiz bir plandır. Bu bilinçsiz yaşam planını, bireyin yaşam problemleri karşısında; toplumsal, mesleki, cinsel yaşantıya ilişkin problemler karşısında takındığı tutum incelenerek anlaşılabilir. Böylece, psikoterapide bu planın içeriği, kişinin kendisi ve çevresine ilişkin kanıları değiştirilebilir (Tura, 2005).

Adler bireyin hayatını, varoluşunun anlamını ve amacını temelde yaşam stilleri kavramıyla açıklamaya çalışmıştır. Onun bu yaklaşımı kendisinin var oluşçu felsefeden etkilendiğini göstermektedir. Nitekim, bireysel psikoloji açısından yaşam stilleri kavramı bir anlamda bireyin varoluş amacıdır.

Bireyle ilgili sağlıklı ve sağlıksız kavramlarla ilgili olarak Göka (2009)' ya göre, Alfred Adler, insanın üç temel ödev alanı olduğunu söyler ve bu alanları insanın var oluşundan türetir. Bunlardan birincisi; bu dünyada güçsüz ve güvensiz bir insan teki olarak, bu dünyanın bizi buyur ettiği sınırlamalar ve olanaklar çerçevesinde kendimizi geliştirmemizdir. İkinci ödevimiz; toplumsallığımızdan türer. Dünyaya vereceğimiz her

cevapla, bireylerin insanlık ailesinin bir üyesi ve insanların da bu yeryüzünde yaşayan varlıklar olduğu gerçeğini göz önüne almak zorundayızdır. Zaten güçsüzlüğümüz ve varlığımızdaki sınırlamalar, insanın saptadığı hedeflerine tek başına ulaşmasını imkansız kılmaktadır. Üçüncü ödevimiz ise, biyolojik bir cinsiyetle dünyaya gelmemizden türeyen bireyin ve toplumun varlığını sürdürmesi için şart olan, sevgi ve evlilikle ilgilidir. Yaşam sorunu dediğimiz şeyler, aslında, iş-güç, toplumsallık ve cinsellikten oluşan bu üç ödevle ilgilidir. Özellikle bu üç ödev karşısındaki tutumumuz, hayatın anlamına nasıl baktığımızı ortaya koyar.

Adler'e göre davranış bozuklukları gösteren kişi normal insandan farklı iki özellik gösterir; bu bireyler (1) özellikle yaşamının ilk dönemlerinde, normal insana oranla daha yoğun eksiklik duyguları içindedir ve (2) bu duyguları ödünleme çabası içinde, uyumsuzluğunu artırıcı davranışlar geliştirir. Bundan dolayı da, normal dışı davranışlar gerek yoğunluk, gerek nitelik yönünden normalden farklılık gösterirler. Normal dışı eksiklik duyguları ise aşağıdaki koşullarda ortaya çıkar;

İnsanın dünya içindeki konumundan yola çıkarak, onun psikolojisini aydınlatmaya çalışan Adler, ileride toplumsallıkla ilgili anlam ve görevleri yerine getirmede sorunla karşılaşacak çocukları üç gruba ayırır: Yetersiz organlarla dünyaya gelen, bebeklik döneminde çeşitli hastalıklar geçiren, değişik nedenlerle güçsüz kalanlar birinci gruptur. İkinci grup, şımartılmış, istekleri çevresi tarafından sürekli yerine getirilen çocuklardır. Üçüncü grubu ise, sevginin ve toplumsallığın ne olduğunu öğrenme fırsatı bulamamış, dünyayı düşman olarak gören, ihmal edilmiş çocuklar oluşturur.

1- Organ eksikliği; bedenlerinde yapısal kusur ve işlevsel bozuklukla doğan çocuklar, sağlıklı çocuklara oranla daha ciddi sorunlarla karşılaşır. Ancak bu bir kural olmayıp olasılık fazlalığıdır. Bazı sakat çocuklar, durumlarını ciddi bir kusur olarak yorumlayabilir ve eğer çevreleri de aynı tutum içinde olursa, aşırı eksiklik duyguları ortaya çıkabilir. Eğer çocuğun kendisi ve çevresi söz konusu sakatlığa aşırı önem verirse, çocuk kendisini diğer insanlardan eksik hissedebilir. Böyle bir durum, çocuğun üstünlük çabasının abartılmasına neden olur ki, Adler bu tür tepkileri, çoğu kez kusurlu organla doğrudan ilişkili olduğu görüşündedir. Örneğin, kas yapısı zayıf olan bir çocuk halterci olabilmek için büyük çaba gösterebilir ve Adler bunu *organın dili* deyiimiyle tanımlar (Geçtan, 1998:129-133).

2- Aşırı korunma; aşırı korunan ve şımartılan çocuk eksiklik duygularını yoğun bir biçimde yaşar. Çünkü böyle bir çocuk hep korunarak eksik bir insanmış gibi yetiştirilmiştir. Çocuğun kendi başına bir şey yapamayacağını, doğru karar veremeyeceğini, sokağa yalnız başına çıkamayacağını düşünen anne çocuğun bu durumlarda gerçekten yetersiz kalmasına neden olur. Çocuk giderek yetersizliğine, hiçbir işi yardımcısız yapamayacağına, zayıflığına ve kolayca hastalanabileceğine inanır. Böyle bir çocuk kendisini yaşlılarından daha eksik görür ve bundan ötürü duygusal sorunlar geliştirir, hatta ileride nevroitik bir insan olabilir (Yanbastı, 1996:80-88).

3- İlgisizlik; Adler, istenmeyen çocuk terimini nefret, ceza, ilgisizlik gibi koşullarda yetişen çocuklar için kullanır. Böyle bir çocuğa sürekli olarak istenmediği, kötü aptal ya da çirkin olduğu söylenir. Bu koşullarda yetişen çocuğun durumundan etkilenmemesi ve eksiklik duygusuna kapılmaması beklenemez. Böyle çocuklar ileride çeşitli ruhsal bozukluklar geliştirirler (Leeper & Carwile & Huber, 2002: 155-165).

Çocuktaki her problem davranış, ister ağızla, ister vücudun herhangi bir kısmıyla ilgili olsun, bu problem çocukların toplum hayatına erken yaşta isyan ettiklerini gösterir. Kendilerini sosyal hayata yerleştirmemektedirler. Bu yüzden bu tip çocuklar daha küçük yaşlarında, çevresindekilere bir yardımcı değil, bir yük olarak görünürler (Adler, 1993).

## **2.9. Bireysel Psikolojide Psikoterapötik Yaklaşım ve Yaşam Stilleri**

Adler'in yaşam stili kavramı ve yaşam stilleri sorgulaması temelde bireysel psikolojinin danışanlara yardım etmek için kullandığı terapötik yöntemlerden biridir. Dolayısıyla yaşam stilleri kavramının bireysel psikoterapi içerisindeki yeri teorik olarak kavramın anlaşılması bakımından önemlidir. Bu başlık altında yaşam stilleri kavramı ve bu kavramın bireysel psikoterapideki yeri vurgulanmaya çalışılmıştır.

Adler' e göre, bütün bireyler içine doğdukları kültürün öğelerini ve doğuştan getirdikleri biyolojik özellikler olan kalıtımın izlerini taşırlar. Aynı zamanda bu öğeler bireylerin, dünyayla nasıl bir ilişki içinde olacağına da göstergeleridir (Powers & Griffith, 1987). Bireylerin çevreleriyle kurdukları bu iletişim tarzı aynı zamanda onların kendileri, diğerleri ve dünyayla olan ilişkilerini açıklar. Dolayısıyla bu çerçevede bireyin yaşam stilini oluşturur (Adler, 1935).

Bireysel psikoloji açısından bireyin çocukluk yaşantıları çok önemlidir. Çocukların büyüdüğü ailelerin aile içi atmosferi ve ailenin ana yapısı çocuğun yaşam sitilinin temel tuğlalarıdır. Aile içi iletişim biçimleri çocuğun yaşam tarzı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Dewey, 1971).

Bireysel psikoterapi bireyin içine doğduğu kültür, çocukluğunu geçirdiği çevre ve bu çevresel koşullar, bireyin fizyolojik durumu gibi öğelerden hareketle bireyin erken çocukluk yaşantılarından itibaren başından geçenlerin bir öyküsünü alarak bireye yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bunları yaparken de bireyin bütünlüğünü bozmamaya da özen göstermektedir. Bütün bu yönleriyle bireysel psikoterapi ortaya çıktığı dönemde etkin olan klasik psikanalizden farklılaşmaktadır.

Bireysel psikoloji, iç kuvvetler varsayımından, yani iç güdülerden, dürtülerden, bilinçdışılık vb.'den kopmayı başaran ilk psikoloji ekolüdür ve bunları mantık dışı malzeme sayar. Kişiyi veya bir grubu anlamak ve değerlendirmek söz konusu olduğu zaman, bu kopmanın çok yararlı olduğu görülür. Olumlu açıdan bireysel psikoloji şu varsayımlarda bulunur (Adler, 1993).

Bireysel psikoloji, insan kişiliğinde bütünlük ve devamlılık bulunduğunu varsayar ki, buna karşı olan geçerli bir iddia da bulunmamaktadır.

Bireysel psikoloji, kendi sağlam ve mantıklı faaliyet alanını her zaman tutarlı olan bireyin, sürekli değişmekte olan hayat sorunlarına karşı davranışında bulmaktadır. Bu davranışta esas rolü oynayan da, bireyin kendi hakkındaki ve içinde yaşayıp ilişki kurmak zorunda olduğu çevre hakkındaki fikri olmaktadır.

Bireysel psikoloji ayrıca bireyin sorunlarını çözebilmek için başarıya ulaşma çabası gösterdiğini varsayar. Bu çaba hayatın yapısında vardır. Ama başarının ne olup ne olmadığı, nelerin başarı sayılıp nelerin başarı sayılmayacağı, yine bireyin kendi düşüncesine bırakılmıştır.

Bireysel psikolojide danışman danışanı asla psikolojik hasta olarak görmez. Sadece danışanı cesareti kırılmış olarak adlandırır ve cesareten yoksun görür. Böylece bireysel psikologlar kendilerine gelen cesareti kırılmış hatta yok olmuş olan danışanları temelde yeniden cesaretlendirmeyi hedeflerler. Adler bir danışmasında danışanına sorar

“bu danışmanın senin için başarılı olabilmesi için neyin değişmesi gerektiğini düşünüyorsun” danışan şöyle yanıt verir “bu çok basit yaşama dair bütün cesaretimi kaybettin umarım bu danışma bana tekrar bu cesareti kazandırır” (Adler,1956, Akt,Watts& Pietrzak, 2000: 32-41).

Adler’e göre bireysel psikoterapide tedavinin özü, danışana dayanışma gücünden yoksun olduğunu ve noksanlığının çocukluk yıllarındaki uyumsuzluğundan kaynaklandığını göstermekle mümkündür. Danışan, dayanışma gücünü danışmanı ile olan ilişkisi içerisinde geliştirir. Eksiklik kompleksinin bir yanılısama ürünü olduğu açıklanır. Yüreklilik ve iyimserlik cesaretlendirilir (Altıntaş & Gültekin, 2003:37-40).

Bireysel psikoterapide, terapötik süreç dört merkezi amaç etrafında yapılandırılır. Bu safhalar doğrusal değildir ve sırası değişebilir. Bunlar;

- \* Uygun teröpatik ilişkinin kurulması.
- \* Danışanda etkin olan psikolojik dinamiklerin araştırılması(analiz ve teşhis )
- \* Benlik anlayışının gelişmesini tetkik etme ( iç görüş )
- \* Danışana yeni seçimler yapmasında yardımcı olma ( yeniden yönlendirme ve yeniden eğitim ) (Corey, 2005:118-130).

### **2.9.1. İlişki kurulması**

Bireysel psikoterapide danışman, danışanlarla işbirliği içinde çalışarak yaşamları için sorumluluk duygularını yükseltir. Bu ilişki derin ilgi, alaka ve arkadaşlık duygusuna dayanır. Terapötik gelişme ancak danışmanın amaçları açık bir şekilde belirlendiğinde Danışman ve danışanın amaçları aynı hizada olduğunda mümkündür.

İşlerliği olan bir terapötik ilişkiyi sağlamak için danışman danışanın devamlı surette pasiflikleri ve zayıf noktaları üzerinde değil de güçlü noktaları ve yapabilecekleri şeyler üzerinde yoğunlaşmasını sağlamalıdır. Bundan dolayı bireysel psikoterapide olumlu boyutlar üzerinde yoğunlaşılır ve teşvik desteği kullanılır. Adleryan danışmanlar tekniklerden daha fazla danışanın öznel yaşantılarına önem verirler. Her danışanın ihtiyacına göre tekniklerini uyarlarlar. Danışmanın bu ilk safhası

boyunca ana teknikleri dikkat etme, dinleme, amaçların açığa çıkarılması ve belirlenmesi ve empatidir (Corey, 2005:136).

### **2.9.2. Bireysel dinamiklerin araştırılması**

İkinci aşamada amaç danışanların yaşam biçimlerinin anlaşılması ve bu yaşam biçiminin şu anki yaşamını nasıl etkilediğini görmektir. Danışman öncelikle danışanın yaşamın değişik alanlarında nasıl fonksiyon gösterdiğini tespit etmeye başlar. Danışman aşk, iş, arkadaşlık ve toplum alanlarında nasıl fonksiyon gösterdiğini araştırır. Danışanlardan bu alanlar hakkında konuşması ve neyi değiştirmek ya da geliştirmek istediğini ortaya koyması beklenir. Bu teşhisin bir parçası olarak danışanlardan sosyal ilişkilerdeki başarı düzeyini derecelendirmesi istenebilir. Örneğin: “ diğ er insanlarla ilişkiye girdiğ inde haz duyuyor musunuz ? “ gibi (Corey, 2005:115-125). Bireysel psikoterapi açısından bireysel dinamikler incelenirken aşağıdaki başlıklarla bireyin yaşam stili daha ayrıntılı olarak ele alınmaya çalışılır. Bunlar;

#### **A-Ailenin yapısı:**

Adleryan terapi ağırlıklı olarak danışanın aile yapısının araştırılmasına dayanır. Bu araştırma bireyin çocukken yaşam stilini ve temel varsayımlarının şekillendiğ i dönemde ailede hüküm süren şartların değ erlendirilmesini kapsar. Mosak (1989) Adleryan terapide kişinin yaşamında etkili olduğ u kabul edilen faktörleri araştır an bir yaşam stili-tespit anketi ( lifestyle-assesment questioannaire ) oluşturmuşlardır. Ölçek çocuğ un ailedeki psikolojik durumunu, doğ um sırasını, kardeşler ve ana baba arasındaki etkileşimleri kapsar. Sorulardan bazıları ş unlardır:

—Gözde çocuk kimdi?

—Çocuklarla babanızın ilişkisi nasıldı? vb. gibi

Burada amaç danışanın benlik algısını ve gelişimi sırasında etkilendiğ i yaşantıların portresini çıkartmaktır.

#### **B- Çocukluk dönemindeki hatıralar:**



Adleryan terapide kullanılan diğer bir tespit süreci de danışanlardan çocukluk dönemindeki hatıraları anlatmalarını istemeleridir. Bu tür spesifik hatıralar, inanç ve temel hataları gün yüzeyine çıkarır. Adleryan Danışmanlar bireyin yaşam stilinin anlaşılmasında önemli bir ipucu olduğu için bu çocukluk hatıralarına değer verirler. İnsanların sadece şu anki kendilerini görüş açılarıyla uyumlu olayları hatırladıklarını savunurlar (Boeree, 2006).

### **C-Rüyalar:**

Danışanın şu anki ilgi ve zihin durumunun yansımalarıdır. Danışanlar rüyalarını irdeleyerek kendi iç dinamiklerini tanımasını ve gözlemlemesini öğrenebilirler. Çocukluk rüyalarına önem verilir. Rüyalarda sabit bir sembolizm yoktur. Rüya göreni tanımsızın rüyalar anlaşılabilir (Boeree, 2006).

### **D- Öncelikler:**

Adleryan Danışmanlar danışanların önceliklerini tespit edilmesinin onların yaşam stilinin anlaşılması için önemli bir yol olduğuna inanırlar. Dört öncelik belirlemiştir. Bunlar:

*1-Üstün Kişilikler ( Superiority ):* Liderlik ya da başarı yoluyla öne çıkmayı amaçlar. Yaşamda anlamsızlıktan kaçınmaya çalışır fakat aşırı iş ve yorgunluktan şikayetçidir.

*2- Kontrollü Kişilikler ( controlling ):* Gülünç duruma düşmemek için garanti ararlar. Alay konusu olmamak için durumun tam kontrolleri altında olmasını isterler. Sosyal ilişkilerinde başarısızlıktan hoşlanmazlar.

*3- Çekingen Kişilikler ( Avoiding ):* Bu kişilikler rahatlığı arzu ederler problemlerle başa çıkmayı ve karar vermeyi erteleme eğilimindedirler. Acı ve stres doğuran her şeyden kaçarlar. Günlük rutin işler de bile stres yapıcı görüldüğünden dolayı kaçınırlar.

*4- Sevimli Kişilikler ( Pleasing ):* Devamlı kabul arayarak reddedilmekten kaçınırlar. Danışman danışanın önceliğini belirlemek için tipik bir gününü ayrıntılı

olarak anlatmasını ister. Neler yaptığını, nasıl hissettiğini ve hakkında neler düşündüğünü anlatmasını ister (Stein, 2008).

### **E-Bir araya getirme ve özetleme**

Danışanın aile yapısı çocukluk hatıraları rüyaları ve öncelikleri ile ilgili bilgiler toplandığında bunları her biri için bir özetleme yapılır. Sonunda yaşam stili tespit ölçeğine dayanılarak bu özetlemeler birleştirilir ve yorumlanır. Özet danışanın yanında okunur ve danışanla bazı noktalar üzerinde tartışılır.

Özet ayrıca bireyin temel hatalarının bir analizini de içerir. Mosak'a göre (1989) yaşam stili kişisel bir mitoloji olarak tasarlanabilir. Mosak beş temel hata sıralamıştır.

- 1- Aşırı genelleme: Dünyada doğruluk yoktur.
- 2- Hatalı ya da imkansız amaçlar: Sevilmek istiyorsam, herkesi memnun etmeliyim.
- 3- Kişinin öz değerini inkar etmesi: Ben aptal birisiyim. Bundan dolayı birileri benimle niye bir şey yapmak istesin ki.
- 4- Yaşam ve yaşamın gerekleri hakkındaki yanlış algılamalar: Benim için yaşam oldukça güçtür.
- 5- Hatalı değerler : Yolda kimi yaraladığına bakmaksızın en yükseğe çıkmalısın .

### **F-Cesaret verme süreci**

Yaşam stiline tamamlanmasından sonra danışanlara hatalı algılamalarının farkında olmaları için zorluklara karşı meydan okumak için ve güçlü yanlarını farkında olması için cesaret verir. Cesaret verme Adleryan terapinin en ayırıcı tekniğidir. Bundan dolayı teşhis ve yorumlamanın tamamı göze alındığında sadece hatalı ve zayıf tarafları değil danışanın olumlu özelliklerinin de olması oldukça önemlidir. Cesaret verme süreci danışmanın her safhası için esastır. Adleryan danışmanlar cesaretsizliğin kişileri fonksiyondan alıkoyan temel durum olduğuna inanırlar: Cesaret verme danışma sürecine bağlı olarak değişik şekillerde olabilir (Stein, 2008).

### 2.9.3. İçgörüyü teşvik etme

Adleryan terapi destekleyici olmasına rağmen ayrıca yüzleştiricidir de. Danışmanlar danışanların hatalı amaçlarına ve kendilerinin dumura uğratan davranışlarına karşı iç görü geliştirmeye davet ederler. Davranışın gizli amaç ve gayelerine karşı iç görü sadece cesaret verme ve meydan okuma yoluyla ortaya çıkmaz. Ayrıca Danışman tarafından zamanlaması iyi ayarlanmış yorumlamalar yoluyla da ortaya çıkabilir. Adleryan Danışmanlara göre iç görü davranış değişikliği için güçlü bir parça olmasına rağmen bir ön şart olarak görülmez. Yorumlama iç görü kazanma sürecini kolaylaştıran bir tekniktir (Stein, 2008).

### 2.9.4. Tekrar yönlendirmeye yardım etme

Terapötik sürecin en son safhası tekrar yönlendirme ve yeniden eğitim ya da pratiğe iç görüyü yerleştirmektir. Bu safhada danışanların yeni ve daha fonksiyonel seçenekleri görmesine yardım etme vardır. Danışmanın yeniden yönlendirme safhası boyunca danışanlar kararlar alırlar ve amaçlarını şekillendirirler. Danışanlardan olmak istedikleri kişiler “imiş gibi” hareket etmeleri teşvik edilir. Taahhüt bu safhanın önemli bir parçasıdır. Danışanlar eğer değişmek istiyorlarsa kendileri için görevler belirlemeye ve problemleri ile ilgili bazı spesifik çözümler bulmaya istekli olmalıdırlar. Bu şekilde danışanlar yeni iç görülerini somut fiillere çevirmiş olurlar. Adleryan Danışmanlar tarafından yeniden yönlendirme safhası boyunca ortaya koyulan ana tekniklerden bazıları şunlardır (Stein & Edwards, 1998);

*A- Yakınlık:* Yakınlık olarak bilinen bu teknik danışma anında meydana gelenlerle ilgilenmeyi kapsar. Bu teknik danışma süresince oluşan şeylerin günlük yaşamda olanların bir örneği olabileceğini görmelerine yardımcı olabilir.

*B- Çelişkisel niyet:* Adler çelişkisel stratejiyi bir davranış değiştirme yolu olarak ortaya atmıştır. Bu teknik “ semptomu telkin etme “ ve “ antitelkin “ olarak ta adlandırılır. Bu teknikte danışanlardan kendilerini zayıflatan düşüncelere ve davranışlara dikkat etmeleri ve abartmaları istenir. Bu teknik görünüşte danışmanın özüne aykırı ve bazen anlamsız teröpatik müdahaleleri bile kapsamaktadır. Bu tekniğin özü danışanın direncine karşı çıkmaktansa ona katılmaktır. Yine bu teknik empatinin

cesaret vermenin ve esprinin özelliklerini içermektedir. Ayrıca sosyal ilginin yükselmesine de yol açar. Adler bu tekniği uykusuzluk ve gerginliğin tedavisinde kullanmıştır. Depresif bireylerin tedavisinde eğer intihar olasılığı varsa bu tekniğin kullanılmasında dikkatli olunmalıdır. İntihar etme riski bulunan danışanlar için hasta hane tedavisi önerilir.

Bu teknik bazen işlerini devamlı olarak erteleyen bireyler için kullanılır. Bu tekniğin mantığı danışanların belirli durumlarda nasıl davrandığını ve davranışlarının sonuçlarından nasıl sorumlu olduklarını farkında olmalarına yardımcı olmaktır. Danışanın direnciyle birlikte giderek Danışman, davranışı daha az çekici hale getirir.

Bu tekniğin kullanılmasında bazı ahlaki konular vardır. Bu tekniği kullanmada Danışmanlar yeterli olmalıdır. Genellikle bu tür teknikler daha geleneksel tekniklerin bazı durumlarda etkili olamamasından sonra uygulamaya alınır.

*C- “ İmiş gibi “ hareket etmek: **Danışman*** danışanın olmak istediği şey gibi hareket edebileceği ya da hayal edebileceği rol-oyunun ortamını kurabilir. Danışanlar “ keşke şöyle olabilseydim “ dediklerinde en azından bir hafta hayallerinde o rolü yaşamaları teşvik edilir.

*D- Danışanın çorbasına tükürme:* Danışman bazı davranışların amaç ve sonucunu belirledikten sonra, o davranışların danışanın gözünün önünde etkinliğini indirgeyerek oyunu bozar.

*E- Kendini yakalama:* Kendini yakalama sürecinde danışan kendisini yıkıma uğratan davranışlarının ya da irrasyonel düşüncelerinin farkına varır. Fakat kendini suçlu çıkarmaya çalışmaz. Başlangıçta danışanlar kendilerini çok geç yakalayabilirler. Danışanlar eski davranış kalıplarında dolaştırıldıktan sonra ileride deneyimle olaylar olmadan önce tahmin etmeyi öğrenecekler ve böylelikle davranışlarını değiştireceklerdir.

*F- Düğmeye dokunma:* Bu teknik danışanlara hoş olan ve olmayan deneyimlerin ayrı ayrı portresini çıkarmayı ve bu deneyimlere eşlik eden duygulara dikkat etmelerini içerir. Bu tekniğin amacı danışanlara düşüncelerini kullanarak her ne duygusu yaratmak istiyorlarsa yaratabileceklerini öğretmektir. Bu tekniği kullanacak Adleryan Danışman

danışana düşüncesinin bir sonucu olarak depresyon seçtiğini anlamasına yardımcı olabilir. Danışman hayal etme sürecini kullanabilir.

*G- Görev verme ve yerine getirme:* Danışanlar problemlerini çözmek için aşama kaydederken belirli görevler almalı ve bunarı yerine getirmeye çalışmalıdır. Planlar kısa bir zaman dilimi için düzenlenmelidir. Bu yolla danışanlar spesifik görevlerin tamamlanmasında başarılı olabilir ve sonuç olarak güvenle yeni planlar geliştirebilirler. Bu tür görevler gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır. Eğer planlar iyi işlemezse tartışılabilir ve gelecek seansta yenilenebilir. Eğer danışanlar görevleri yerine getirmede başarılı olurlarsa danışanlar daha kapsamlı amaçları yerine getirmeye uğraşabilirler.

*H- Seansı sona erdirme ve özetleme:* Seanslar için sınırların çizilmesi, gelecekteki araştırma için danışanın istekliliğini söndürmeksizin seansı kapatma ve seansın hatırlanacak kısımlarını özetleme danışmanlar için önemli becerilerdir. Seans sona ererken yeni bir konuya girmek gerekir. Bunun yerine Danışman danışanı öğrendikleri şeyleri tekrar etmesine yardımcı olabilir. Bu aşamada davranışa yönelik danışanın bir hafta boyunca yürütebileceği ev ödevlerini tartışmanın zamanıdır.

Yukarıda belirtilen tekniklere ek olarak Adleryan Danışmanlar, danışma süreci boyunca değişik tekniklerden de yararlanırlar. Bu tekniklerin çoğu diğer danışma yönelimlerini benimsemiş Danışmanlar tarafından da kullanılır. Adleryan Danışmanlar uygun olduğu zaman başka metotları kullanmakta pragmatist davranırlar. Öneri, ev ödevi, espri ve sessizlik bu tekniklerden sadece bir kaç tanesidir (Corey, 2005:132).

## **2.10. İlgili Araştırmalar**

### **2.10.1. Yurt içinde yapılan ilgili araştırmalar**

Bireylerin yaşam stilleriyle ilgili Türkiye’de benzer çalışma bulunmamaktadır. Ancak bireylerin yaşam stillerine göre tüketim biçimleri alış-veriş biçimleri gibi karşılaştırmalı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların her birinde bireylerin yaşam siteleri araştırmacılar tarafından geliştirilen anketlerle sorgulanmıştır.

Bu çalışmaya benzer bir çalışma Meşe (1999) tarafından yapılmıştır. Çalışmada birey-grup ilişkilerinin yaşam stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bireylerin yaşam stilleri bakımından birbirlerine benzer kılan grup aidiyetlerinin, cinsiyet mezhep ve etnik köken olduğu bulgulanmıştır.

Can (2006) tarafından bireylerin yaşam tarzlarının satın alma karar süreci üzerindeki rolüne ilişkin bir araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmada bireylerin satın almada karar vermeleri üzerinde etkili olan kişisel faktörler, yaşam tarzları; faaliyetleri, ilgileri, fikirleri, satın alma amaç ve istekleridir. Çalışmada, Aynı kültürde büyümüş, aynı yaş ve aynı mesleğe sahip bireylerin satın alma davranışlarının farklı olduğu görülmektedir. Bunun sebebi bireylerin sahip oldukları değerleri, geçmişteki deneyimleri, duyguları, kişilikleri ve sosyal sınıfları gibi içsel ve dışsal çeşitli faktörlerden etkilenen yaşam tarzlarının farklı oluşudur. Erzurum'da yaşamlarını sürdürmekte olan tüketiciler arasında bir anket çalışması yapılmıştır. Önce cevaplayıcıların yaşam tarzı grupları tespit edilmiş ve daha sonra bu grupların satın alma karar sürecine üzerindeki rolü incelenmiştir. Anket sonuçlarına göre yaşam tarzlarının ihtiyacın ortaya çıkması, alternatiflerin belirlenmesi, alternatiflerin değerlendirilmesi, satın alım kararı ve satın alım sonrası tutum ve davranışlarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Eryılmaz (2008) Tarafından taksi şoförlerinin yaşam tarzları ile iş doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ticari taksi sürücülerinin kaygı düzeyleri ile iş doyumları arasında ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma 135 ticari taksi sürücüsüyle yapılmıştır. Taksi sürücülerinin iş doyumları ve kaygı düzeyleri; yaş, çalışma süresi, çalışma saatleri, medeni durum gibi demografik değişkenler ve çalışma koşullarına bağlı olarak farklılaşma göstermemiştir. Üniversite mezunu olan sürücülerin çalışma arkadaşlarıyla ilişkilerden elde ettiği doyumun ilkökul mezunu olanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Kaygı düzeyinin ise İstanbul'da yaşama süresinin uzunluğuna bağlı olarak arttığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucunda kaygı düzeylerinin iş doyumu üzerindeki etkisi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Dertli (2009) tarafından, yaşam tarzı ve öznel refah arasındaki bağlantının bireycilik/toplulukçuluk etkisinde incelenmesi yönünde bir çalışma yapılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında, Kültürel ve rekreasyon aktiviteleriyle meşgul olan bireylerin yüksek öznel refah seviyesi göstermeleri öngörülmüş. Ayrıca Türk toplumunun toplulukçu yapısının öznel refah seviyesini etkileyeceği öngörülmüş. Ancak, öngörülenin aksine, bu çalışmaya katılan bireylerin aktivitelere katılımlarından bağımsız olarak yüksek öznel refah seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, bireycilik / toplulukçuluk boyutunun bu çalışma kapsamında belirgin bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Kahraman (2009) tarafından yapılmış bir çalışmada, öğretim üyelerinin toplumsal kökenleri bağlamında tüketim alışkanlıkları ile yaşam tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi öğretim üyelerine uygulanmıştır. Bu çerçevede bireylerin, doğum yeri, en uzun yaşanılan yer, şu anda yaşanılan yer, eğitim durumu, meslek, yaşam tarzı; aile, barınma, beslenme, giyim ve mobilya, kitle iletişim araçlarını kullanma, boş zamanlar, ulaşım, tatil, toplumsal dayanışma ve çevreyle olan ilişkiler, sivil toplum kuruluşuna üye olma, hayata bakış, ve tüketim; tüketici davranışları, reklam, moda, kredi kartı, gösterişçi tüketim arasında farklılıklar olduğu bulgulanmıştır.

Yurt içinde yapılan çalışmaların bireylerin yaşam stillerini anket yardımıyla araştırmacı tarafından belirleyip, daha çok bireylerin tüketim davranışı üzerinde durması bu çalışmanın orijinalliğinin bir göstergesidir.

### **2.10.2. Yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar**

Yurt dışında ise bireylerin yaşam stilleri daha çok klinik ağırlıklı yapılan çalışmalarda ortaya konmaya çalışılmıştır.

Grunow (1996) tarafından zihinsel engelli ve gelişimsel bozukluğu olan bireylerle ilgili yapılan çalışmada bireylerin yaşam stillerini belirlemek için 22 engelli bireyle yaşam stilleri envanteri soruları temel alınarak bir anket çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada gelişim bozukluğu olan bireylerin ve zihinsel engelli bireylerinde kendilerine ait bir yaşam stili geliştirdiği bulgulanmıştır.

Slaton, Kern ve Curlette, (2000) tarafından suç işleme davranışını ve bu bireylerin kişilik yapısını açıklamak için 255 kişiyle yapılan çalışmada bireylere yaşam stilleri envanteri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda suç işleyen bireylerin üç farklı kategoride toplanabileceği belirtilmiştir. Sosyal ilgiden yoksun olan bireyler, toplum kurallarını sonuna kadar zorlayan bireyler ve kişilik yapısı bakımından psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler.

Sackett ve Miniacci'nin (2000) yaşam stilleriyle kronik migren ağrısı arasında ilişki olup olmadığını araştırdıkları çalışmada, 55 kronik migren hastasına yaşam stilleri envanteri ve diğer klinik envanterler uygulanmıştır. Kronik migren hastalarının ağrılarıyla, Yaşam stilleri envanteri arasında diğer klinik envanterlere göre daha fazla ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Kemp ve Center (2000) tarafından 107 yetişkinle yapılan çalışmada, Eysenck' in kişilik envanteri ve bireysel psikolojinin yaşam stilleri envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Eğitimli insanların, daha az antisosyal davranış gösterdiği buna karşın eğitimsiz bireylerin antisosyal davranışlarının daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Dinter (2001) tarafından, yapılan çalışmada, hiperaktif bireylerin kişilik yapıları ve yaşam stilleri incelenmiştir. Dinter' e göre hiperaktif semptomlar gösteren bireylerin yaşam stilleri envanterinin alt ölçekleri arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır.

McGreevy, Newbauer ve Carich (2001)' 25'i cinsel suçtan ve diğer 25'i ise farklı suçlardan hüküm giymiş, 50 mahkûmla yapılan çalışmada, cinsel suç işleyen mahkûmlarla diğer mahkûmların yaşam stillerinin farklılaştığı bulgulanmıştır.

Kutchins, (2002) evlilik öncesi çiftlerin birbirlerine uyumu ve yaşam stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan çalışmada bireylerin eğitim durumları, Yaşam stilleri ve uyumları arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bu yönüyle yaşam stilleri envanterinin evlilik öncesi dönemde bireylerin eş seçimleri için kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.



Douglass, (2002) tarafından yapılan, ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin yaşam tarzları ve sosyal uyumuyla ilgili çalışmada, istatistikî olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Vilhauer' (2003) tarafından, yapılan çalışmada yaşam stillerinin saldırganlıkla ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada, bireylerin erken çocukluk yaşantılarındaki sosyalleşme ve aile içi şiddete maruz kalma durumlarıyla yaşam stilleri arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Belangee (2004) tarafından, yapılan çalışmada yeme bozukluğu görülen bireylerin yaşam stilleri incelenmiştir. Yapılan çalışma sonrasında yeme bozukluğu ile bireylerin yaşam stilleri ve aile atmosferi arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Herrigton, Mathey, Curlette (2005) tarafından, yapılan bir çalışmada üniversitedeki kız öğrencilerin yaşam stilleri ve olumsuz yaşantılarının duygusal stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin (yaşam stilleri ve olumsuz yaşantıların) kız öğrencilerdeki anxiete ve depresyonu açıkladığı bulgulanmıştır.

Lewis ve Wachter (2006) tarafından yapılan bir çalışmada Adlerian yaklaşım açısından alkol kullanan kolej öğrencilerinin profilleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda alkol kullanımının öğrencilerin yaşam stillerine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Highland (2008) tarafından suç işlemiş bireylerle, 94 erkek ve 76 kadın toplamda 170 kişiyle yapılan çalışmada erken çocukluk yaşantılarını sorgulayan envanter ve yaşam stilleri envanteri uygulanmıştır. Yapılan çalışmada şiddetle ilgili suçtan ötrü ceza almış bireylerin çocukluk yaşantılarında hiperaktif yaşantılara daha çok sahip olduğu bulgulanmıştır.

Peluso & Peluso, Buckner, Kern, ve Curlette (2009) tarafından yapılan çalışmada bireylerin yaşam stilleri ve bağlanma stilleri karşılaştırılmıştır. 181 kişiyle yapılan çalışma sonucunda bireylerin bağlanma stillerinin ve yaşam stillerinin aynı yapıya sahip olduğunu doğrulayan bulgular elde edilmiştir.

Frey, Kern & Snow, Curlette (2009) tarafından yapılan çalışmada bireylerin yaşam stilleri ve liderlik stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 240 kişi üzerinde yapılan çalışmada, bireylerin yaşam stilleri ile liderlik özellikleri arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda da bireylerin daha çok yaşam stilleriyle diğer özelliklerinin karşılaştırıldığı bunların bir kısmının klinik vakalar olduğu görölmektedir. Aynı çalışmaya yurt dışında da rastlanmamıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırmaya katılan denekler, kullanılan ölçme araçları, yapılan ölçek uygulamaları ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlerden söz edilmektedir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini yordayıcı faktörleri belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri, yaşam stilleridir. Bağımsız değişkenleri ise; Cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, algılanan ebeveyn tutumu, bireylerin çocukluklarını geçirdikleri (köy, ilçe, şehir) yerlerdir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise, Atatürk Üniversitesi'nin tüm fakültelerinden oranlı küme örnekleme yöntemi ile seçilen öğrencilerden oluşmuştur.

Evrendeki bütün kümelerin tek tek eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda yapılan örnekleme küme örnekleme denilmektedir. Küme örnekleme oranlı veya oransız biçimde yapılabilir (Karasar, 2002:110-116). Örneklem seçiminde oranlı küme örnekleme türünün kullanılması seçilen örneklemin evreni temsil etme gücünü ve sonuçların genellenebilirliğini arttırmaktadır (Wallen ve Fraenkel, 1993; Karasar, 2002:114). Bu nedenle oranlı küme örnekleme yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini 2010-2011 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nin 9 fakültesinde öğrenim gören 8194'i kız, 10591'i erkek olmak üzere toplam 19075 öğrenci oluşturmaktadır. Atatürk Üniversitesi'nin lisans öğrencilerinin fakültelere ve

cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo-3.1’de yer almaktadır. Bu tablo Atatürk Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı’ndan alınan rakamlar doğrultusunda hazırlanmıştır.

Tablo 3.1

*2010-2011 Öğretim Yılı’nda Atatürk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Fakülteleere Göre Dağılımı*

Fakülteler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<b>Eğitim</b>	2320	12,16	2851	14,95	5171	27,11
<b>Mühendislik</b>	1039	5,45	2674	14,02	3703	19,41
<b>Fen</b>	1382	7,25	1227	6,43	2609	13,68
<b>Ziraat</b>	729	3,82	941	4,93	1670	8,75
<b>Tıp</b>	355	1,86	577	3,02	932	4,89
<b>Edebiyat</b>	1426	7,48	1483	7,77	2909	15,25
<b>İlahiyat</b>	390	2,04	254	1,33	644	3,38
<b>Diş Hekimliği</b>	240	1,26	219	1,15	459	2,41
<b>Güzel Sanatlar</b>	313	1,64	365	1,91	978	5,13
<b>TOPLAM</b>	8194	42,96	10591	55,52	19075	100

Tablo-3.1.’de görüldüğü gibi, 2010-2011 öğretim yılında Atatürk Üniversitesine devam eden lisans öğrencilerinin %42.96’sı kız, %55.52’si ise erkektir. Lisans öğrencilerinin en geniş yüzdesinin Eğitim Fakültesi öğrencilerinin (%27.11), en düşük yüzdesini ise Diş hekimliği fakültesi öğrencilerinin (%2.41) oluşturduğu görülmektedir.

Oranlı küme örnekleme yöntemi ile oluşturulan örnekleme ise 251 kız, 319 erkek olmak üzere toplam 570 öğrenci yer almaktadır. Örnekleme oluşturan öğrenciler evreni oluşturan öğrencilerin fakülte ve cinsiyetlerine göre dağılımı dikkate alınarak benzer oranlarda örnekleme alınmışlardır. Örneklem sayısı araştırmada kullanılacak değişken sayısı göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin fakülteleere ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo-3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2

*Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Fakültelere ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri*

Fakülteler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<b>Eğitim</b>	69	12,16	86	15,00	155	27,11
<b>Mühendislik</b>	31	5,45	80	14,02	111	19,41
<b>Fen</b>	41	7,25	37	6,43	78	13,68
<b>Ziraat</b>	22	3,82	28	4,93	50	8,75
<b>Tıp</b>	11	1,86	17	3,02	28	4,89
<b>Edebiyat</b>	43	7,48	44	7,77	87	15,25
<b>İlahiyat</b>	12	2,04	8	1,33	19	3,38
<b>Diş Hekimliği</b>	7	1,26	7	1,15	14	2,41
<b>Güzel Sanatlar</b>	9	1,64	11	1,91	29	5,13
<b>TOPLAM</b>	251	44,00	319	56,00	570	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Kern (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması araştırmacı tarafından yapılan Yaşam stilleri envanteri, Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen Ana-baba tutum envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Yaşam stilleri envanteri

Kern (1982) tarafından geliştirilen “Yaşam Stilleri envanteri” (Life Style Scale) beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Kontrol alt boyutu, Mükemmeliyetçilik alt boyutu, Benlik saygısı alt boyutu, Beklentiler alt boyutu ve Memnuniyet alt boyutu olmak üzere toplam beş alt boyutu içermektedir. Ölçek bireysel olarak ve grup olarak uygulanabilmektedir. Ölçek 5’li Likert türünde olup orijinalinde her bir boyutta 7 madde olmak üzere toplam 35 maddeden oluşmaktadır.

Türkçeye uyarlama çalışmasından sonra ise her bir alt ölçekte 5 madde bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 25 en düşük puan ise 5'tir. Bireylerden ölçekte yer alan her bir maddenin kendilerine ne kadar uyduğunu 1-5 arası derecelyerek göstermeleri istenmektedir. Maddelere verilen cevaplar 5= Kesinlikle Katılıyorum, 4= Katılıyorum, 3=Kararsızım, 2= Katılmıyorum ve 1= Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek 5 alt boyuttan (Kontrol, Mükemmeliyetçilik, Memnuniyet, Benlik Saygısı ve Beklentiler) oluşmakta ve her bir alt boyutta 5 madde yer almaktadır. Ölçek toplam puan ve 5 alt ölçek puanı vermektedir. Yaşam stilleri envanterindeki her bir boyuta ilişkin alınan puanın yüksekliği bireyin o yaşam stilini benimsediğini gösterir. Dolayısıyla yaşam stili envanterinin her birinin alt boyutlarından alınan puanların hangisi daha yüksekse bireyin yaşam stiline o yönde olduğu ifade edilir. Ölçeğin alt ölçekleri şu şekildedir;

#### **3.3.1.1. Kontrol alt ölçeği**

Bu yaşam stilini benimseyen bireyler hayatlarında daha kontrolcü yaklaşımları benimserler. Bu bireylere göre yaşamlarında kendi ellerinde olmayan hiçbir şey olmamalıdır. Bu bireyler yaşamlarında ve çevrelerinde daha çok etkili, güçlü, yöneten, ikna edici ve fikirlerinden dönmeyen bireyler olarak algılanırlar.

Bu bireyler toplumda daha çok çeşitli organizasyonlarda liderlik rolü üstlenirler ve bu tip olayları aktif kontrol ederler. Bu bireyler günlük hayatta daha çok yönetici pozisyonunda karşımıza çıkarlar (Kern, 1996).

#### **3.3.1.2. Mükemmeliyetçilik alt ölçeği**

Bu yaşam stilini benimseyen bireyler yaşamlarında yaptıkları her işin mükemmel olması için ayrı çaba sarf ederler. Bu bireyler, çevresindekilere karşı duyarlı, dikkatli ve hata yapmaktan çekinen tiplerdir.

Bu bireyler toplumda diğer bireylerle ilişkilerinde onlara karşı duyarlı, her türlü kurallara uyan ve bir işin yapımında kurallara uymayı seven, verilen görevi bitirmek için gerekli her türlü çabayı gösteren bireylerdir (Kern, 1996).

### 3.3.1.3. Memnuniyet alt ölçeği

Bu yaşam stilini benimseyen bireyler çevrelerindeki insanlara karşı aşırı duyarlı kişilerdir. Bu bireyler iletişime girdikleri kişileri kırmaktan yada incitmekten özellikle kaçınırlar. Bu yönüyle de bu bireyler daha çok, arkadaş canlısı, sosyal, içten ve sadık olarak tanınırlar.

Bu bireyler toplumda barış yanlısı insanlardır. Kabiliyetlerine göre, halkla ilişkiler uzmanları, diplomatlar bu bireyler arasından seçilir. Başkalarının istekleri bu bireyler için çok önemlidir (Kern, 1996).

### 3.3.1.4. Benlik saygısı alt ölçeği

Bu yaşam stilini benimseyen bireyler, önceden davranışları kestirilemeyen, daha çok yaşamlarında olumsuz bakış açısına sahip, yaşama karşı cesareten yoksun, kendi fikirlerini ifade etmeyen bireylerdir.

Bu bireyler toplumda daha çok çekingen, kendi kararlarını kendisi veremeyen, başkaları tarafından kullanılmaya müsait bireyler olarak karşımıza çıkarlar.

Bu kategoriden alınan puanların yüksekliği benlik saygısıyla ters orantılıdır. Puanlar yükseldikçe bireyin benlik saygısındaki düşüşün göstergesi olarak yorumlanır(Kern, 1996).

### 3.3.1.5. Beklentileralt ölçeği

Bu yaşam stilini benimseyen bireyler, çalışkan, rekabetçi, hırslıdırlar. Bu bireyler yaşamlarında kendi kişisel hedeflerine ulaşmak için çaba sarf ederler ve bu hedefler doğrultusunda yaşamlarına ilişkin beklentileri vardır.

Bu bireyler enerjik insanlar olarak karşımıza çıkarlar. Bu enerjilerini hayatta ki hedeflerine ulaşmak için sarf ederler. Ancak bu bireyler bütün bu çabalarına rağmen istedikleri sonuca ulaşamayınca geri çekilip, var olan durumu kabullenme davranışı gösterebilirler(Kern, 1996).

Adlerian kavramlardan hareket edilerek oluşturulan ölçekte amaç bireyin yaşam stilini belirleyerek bu yaşam stili içindeki yanlış inanışlarını danışma sürecinde ele almaktır.

### **3.3.2. Yaşam stilleri envanterinin uyarlama çalışması**

Yaşam stilleri envanteri Adlerian kavramlardan esinlenilerek hazırlanan bir envanterdir. Bu bağlamda da ölçek Bireysel Psikolojinin temel kavramlarına dayanarak bireyin yaşam stilini belirlemeye çalışmaktadır. Ölçek alt skalalarından alınan puanların toplamı bireyin bu yaşam stilini benimsediğini göstermektedir. Ancak benimsenen yaşam stiline ilişkin bireyin yanlış inançlarını da ölçeğin maddelerine verdiği yanıtların puanlarından çalışmacı çıkarabilmektedir. Dolayısıyla bireyin tespit edilen yanlış inanışları danışma sürecinde danışanla beraber danışman tarafından ele alınmaktadır. Ölçeğin geliştirilme amacında klinik uygulamalarda kullanım kolaylığı sağlama yönündedir. 1982 yılından beri yurtdışında klinik tanılamada kullanılan ölçeğin orijinalinin herhangi bir güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılmamıştır.

Türkiye’de bu özelliklerde bir ölçeğin olmayışı ve yaşam stilleriyle ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olması göz önüne alındığında ölçeğin Türkçe’ye kazandırılması bu alanda yapılacak çalışmalar için var olan bir boşluğu doldurmada ve bu çalışmalar için bir temel oluşturmaktadır.

Yaşam stilleri Envanteri’nin araştırma kapsamında yapılan uyarlama çalışmaları aşağıda sırasıyla belirtilmektedir:

### **3.3.3. Dilsel eşdeğerlilik**

Çeviri çalışmasında çevirinin değerlendirilmesi ve ölçeklerin denemelik formunun geliştirilmesi için “Geri-Çevirme Yöntemi” ve “Tek Yönde Çeviri” yöntemlerinden yararlanılmıştır Yaşam Stilleri Envanteri’nin İngilizceden Türkçeye çevirisi araştırmacı ve İngilizce bölümü öğretim üyelerinden dört farklı kişi tarafından yapılmış ve kontrol edilmiştir. Ölçek maddeleri İngilizce karşılıkları ile birlikte PDR Anabilim Dalı’nda görev yapan ve İngilizce bilen iki öğretim üyesinin görüşleri alınmıştır. Sonraki aşamada oluşturulan Türkçe form her iki dili de iyi derecede



kullanabilen İngilizce öğretmenliği eğitimi anabilim dalında görev yapan iki öğretim elemanına verilerek yeniden İngilizceye çevrilmesi sağlanılmıştır. Bu geri-çevirme yöntemi sonucunda orijinalini en iyi derecede temsil ettiğine inanılan Türkçe denemelik form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu denemelik form Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde örgenim gören 41 üniversite öğrencisine verilerek onlardan maddelerin anlaşılır olup olmadığını yazmaları, varsa kendi alternatiflerini belirtmeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde Bazı maddeler için gelen öneriler doğrultusunda değişiklikler yapılmıştır.

Ölçeğin İngilizce ve Türkçe maddelerine pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.3. 'de verilmiştir.

Tablo 3.3.

*İngilizce ve Türkçe Maddelerin Korelasyon Analizi*

Alt Ölçek	Madde No	r	Alt Ölçek	Madde No	r
Kontrol	I1-T1	.36(*)	Benlik Saygısı	I4-T4	.69(**)
	I6-T6	.54(**)		I9-T9	.77(**)
	I11-T11	.69(**)		I14-T14	.42(**)
	I16-T16	.75(**)		I19-T19	.45(**)
	I21-T21	.81(**)		I24-T24	.62(**)
	I26-T26	.81(**)		I29-T29	.68(**)
	I31-T31	.78(**)		I34-T34	.53(**)
Mükemmeliyetçilik	I2-T2	.72(**)	Beklentiler	I5-T5	.74(**)
	I7-T7	.36(*)		I10-T10	.32(*)
	I12-T12	.65(**)		I15-T15	.87(**)
	I17-T17	.37(*)		I20-T20	.59(**)
	I22-T22	.69(**)		I25-T25	.57(**)
	I27-T27	.62(**)		I30-T30	.89(**)
	I32-T32	.66(**)		I35-T35	

Tablo 3.3. (devam)

	I3-T3	.48(**)
	I8-T8	.58(**)
Memnuniyet	I13-T13	.70(**)
	I18-T18	.71(**)
	I23-T23	.79(**)
	I28-T28	.85(**)

(\*)p<.05      (\*\*)p<.01

Yapılan bu değişikliklerden sonra hazırlanan form tekrar İngilizceye çevrilerek ölçeğin yazarı Kern'e gönderilmiş ve kültürel uyarlaması yapılan ölçeğin kendi ölçeğiyle benzer maddeler içerip içermediği kendisine sorulmuştur. Kern 'in ölçeğin Türkçe formuna ilişkin olumlu görüş bildirmesi üzerine ölçeğin dil geçerliliği çalışmalarına başlanmıştır. Ölçeğin önce İngilizce formu ardından da Türkçe formu Erzurum Atatürk üniversitesi İngilizce öğretmenliği bölümü öğrencilerinden 41 kişiye uygulanmıştır. Uygulama sonucu ölçeğin İngilizce ve Türkçe maddeler arasındaki korelasyona bakılmıştır. Veriler SPSS 15,0 paket programında analiz edilmiştir. Veri analizine göre, Türkçe ve İngilizce ölçekten alınan puanlara ilişkin madde ilgileşim değeri en düşük 0.32, en yüksek 0.92 olarak  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

### 3.3.4. Yapı geçerliliği

Çalışmanın bu bölümünde ölçeğin orjinalinin beş faktörlü bir boyutta olmasından dolayı ölçekten elde edilen maddelerin ölçeğin orjinalindeki dağılıma benzer dağılım gösterip göstermediğini incelemek için, açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizlerinin bir veri setine uygulanabilmesi ile ilgili çeşitli ölçütler bulunmaktadır. Bunların ilki örneklem büyüklüğü ile ilgilidir. Örneklem büyüklüğü faktör analizi sonuçlarının genellenebilirliği ve kararlılığı açısından oldukça önemli bir kriter niteliği taşımaktadır ve güvenilir faktör sonuçları için değişken başına on gözlem (1:10) oranı önerilmektedir. Ayrıca faktör analizi sonuçlarının genellenebilir olması için

değişken başına gözlem oranının önerilen 1:10 veya 1:20 oranlarında olması önerilmektedir(Klein,1994). Bu çalışmada, 358 kişi faktör analizi için örneklem olarak alınmıştır. Bu sayı örneklem büyüklüğünün sonuçların genellenebilirliği açısından uygun olduğunu göstermektedir.

Verilerin faktör analizinin uygulanabilir olup olmadığını anlamak amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve analiz edilecek değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı ve sıfırdan farklı olup olmadığını anlamak amacıyla da Bartlett testi uygulanmış olup bulgular Tablo3.4' de verilmiştir.

Tablo3.4 incelendiğinde KMO katsayısının 0,93 olduğu görülmektedir. Bu değer 0,70'e eşit veya bu orandan büyük olması beklenir (Alpar, 2001:280-285). Bu bulgu örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Yine tablodan Bartlett testine ilişkin Ki-kare değerinin  $p < 0.05$  önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu verilerin faktör analizi uygulanabilirliği olduğunu göstermektedir.

Tablo3.4

*KMO and Bartlett Testi*

<b>Kaiser-Meyer-Olkin Testi (KMO)</b>		,93
<b>Bartlett's Test of Sphericity</b>	<b>Ki-kare</b>	8,745,560
	<b>S.d.</b>	780
	<b>P</b>	,000

Yukarıdaki bulgulara dayanarak 25 maddeden oluşan Yaşam Stilleri ölçeğine açıklayıcı faktör analizi olarak temel bileşenler yöntemi ve varimaks dönüştürmesi uygulanmış ve bulgular Tablo3.5.'te verilmiştir.

Tablo3.5.

*Yaşam Stilleri Ölçeğine İlişkin Maddelerin ve Faktörlerin Varyansı Açıklama Oranları*

Temel Bileşenler	Başlangıç Özdeğerleri			Yüklerin Kareler Toplamı			Varimax Döndürme Sonrası		
	Yüklerin Kareler Toplamı			Yüklerin Kareler Toplamı			Yüklerin Kareler Toplamı		
	Topl.	Varyansın %	Yığmal %	Topl.	Varyansın %	Yığmal %	Topl.	Varyansın %	Yığmal %
1	9.45	37.83	37.83	9.45	37.83	37.83	4.83	19.35	19.35
2	4.27	17.09	54.92	4.27	17.09	54.92	4.76	19.06	38.42
3	3.73	14.92	69.85	3.73	14.92	69.85	4.56	18.26	56.69
4	2.85	11.41	81.27	2.85	11.41	81.27	4.26	17.07	73.76
5	2.37	9.48	90.75	2.37	9.48	90.75	4.24	16.99	90.75

Tablo3.5.'te görüldüğü gibi yirmi beş maddelik Yaşam Stilleri ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonrası toplam varyansın 90'nını açıklayan özdeğeri 2.00'in üzerinde olan 5 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Tablo 3.6'da ölçek maddelerinin varimax döndürme yöntemi sonrası ortaya çıkan faktör yükleri matriksi verilmiştir.

Tablo 3.6. incelendiğinde Faktör analizinde faktör yüklerinin 0,30 ve üzerinde olması kabul edilebilir bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2002). Bu açıdan tüm maddelerin faktör yükü 0,30'un üstündedir. Bu bulgular ölçeğin yapı geçerliğinin uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo3.6.

*Varimax Döndürme Yöntemi Sonrası Ortaya Çıkan Faktör Yükleri Matriksi*

Alt Ölçek	Md. No	Faktör Yükü	Faktör Yükü	Faktör Yükü	Faktör Yükü	Faktör Yükü
Kontrol	6	0.94				
	10	0.97				
	14	0.92				
	19	0.91				
	24	0.92				
Mükemmel	1		0.83			
	7		0.97			
	11		0.85			

Tablo 3.6 (devam)

	15	0.97
	20	0.95
Memnuniyet	2	0.93
	4	0.88
	12	0.83
	16	0.88
	21	0.82
Benlik saygısı	3	0.75
	8	0.93
	17	0.89
	22	0.93
	25	0.93
Beklentiler	5	0.74
	9	0.90
	13	0.91
	18	0.88
	23	0.80

Yapı geçerliliği çalışmasında faktör yapısının yanında ölçeğin alt ölçekler korelasyonuna da bakılmıştır. Alt ölçekler korelasyonu pearson momentler çarpımı korelasyon analiziyle yapılmış sonuçlar Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo3.7.

*Alt ölçekler Arası Korelasyon*

	<b>Kont.</b>	<b>Mük.</b>	<b>Mem.</b>	<b>Benlik.</b>	<b>Bek.</b>	<b>Topl. Y.S.E</b>
Kontrol	-					
Mükemmel	,36(**)	-				
Memnuniyet	,35(**)	,17(**)	-			
Benlik Say.	,28(**)	,28(**)	,61(**)	-		
Beklentiler	,43(**)	,49(**)	,69(**)	,54(**)	-	
<b>Topl. Y.S.E</b>	<b>,57(**)</b>	<b>,60(**)</b>	<b>,85(**)</b>	<b>,75(**)</b>	<b>,63(**)</b>	<b>-</b>

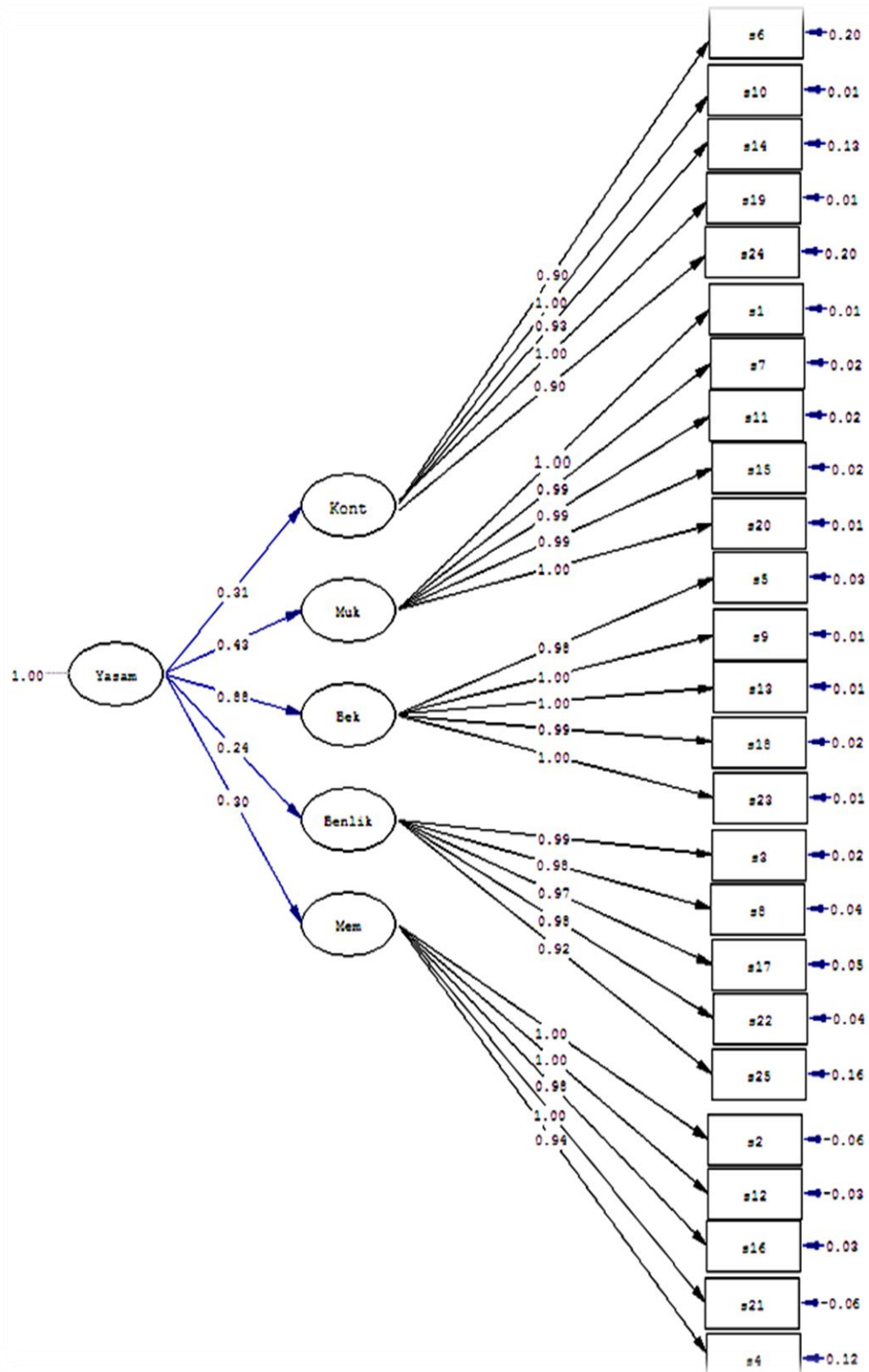
\*\* p<.01

### 3.3.5. Doğrulayıcı faktör analizi

Doğrulayıcı faktör analizinde teorik yapının doğrulanıp doğrulanmadığına dair bazı uyum istatistikleri sonuçları kullanılır. Bu uyum istatistiklerinden en sık kullanılanı Ki-kare'dir. Ki-kare'nin serbestlik derecesine oranının iki veya ikinin altında olması gerekmektedir. Diğerleri de GFI (Goodness of fit index), AGFI (Adjusted Goodness of fit index), CFI (Comparative fit index), RMSEA (Root mean square error of approximation), RMR (Root mean square residual) ve SRMR (Standardized root mean square residual)'dir. GFI, AGFI ve CFI'nın .90'dan büyük olması kabul edilebilir bir uyum iyiliğinin göstergesidir. .95'den büyük olması ise iyi bir uyum iyiliğinin göstergesidir. RMSEA, RMR, SRMR değerlerinin ise .05 altında olması iyi bir uyumun, .08 altında olması ise kabul edilebilir bir uyum iyiliğinin göstergesi olarak kabul edilir (Şimşek,2007:44).

Yaşam stilleri envanterinin bu faktör yapısını doğrulamak için Lirsel 8.51 paket programında verilere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar Şekil 3.1 'de verilmiştir.

Şekil 3.1 incelendiğinde, Yaşam stilleri envanterinin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda  $X$  (531.94) sd (270) ( $X/sd= 1.97$ ) olduğu, RMSEA (.07) RMR (.08) SRMR (.08) GFI (.95) AGFI (.93) CFI (.96) olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar yaşam stilleri envanterinin faktör yapısının ölçeğinin orijinaliyle örtüştüğünü doğrulamaktadır.



Şekil 3.1. Doğrulayıcı faktör analizi path diagramı

Yaşam Stilleri envanterinin dilimize uyarlama çalışmaları sonucunda testten çıkarılan 10 madde ile testin dilimize uyarlanmış halinin 25 madde ve beş alt boyuttan oluştuğu söylenebilir. Testte bu alt boyutlardan Mükemmeliyetçilik skalasını ölçen beş madde, Kontrol skalasını ölçen beş madde, Beklentiler skalasını ölçen beş madde, Benlik Saygısı skalasını ölçen beş madde ve Memnuniyet skalasını ölçen beş madde olmak üzere ölçek toplam da 25 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin bu yapılması konusunda ölçeğin yazarına danışılmıştır. Kern'den alınan geribildirimde yazar, ölçeğin bu şekilde kullanılabileceği yönünde olumlu görüş bildirmiştir.

### 3.3.6. Uygunluk geçerliliği

Yaşam stilleri envanteri uygunluk geçerliliği çalışması için savunma biçimleri testi ile ele alınmıştır.

Savunma biçimleri testi (Defence Style Questionnaire), 1983 yılında Bond, Gardner, Christian, Sigal tarafından geliştirildi. 88 madde ve 26 adet savunmadan oluşan test 1999 yılında Bodur, (1999) tarafından dilimize uyarlandı. Dilimize uyarlanan testin kısa formu benzer ölçek geçerliliği için kullanılmıştır.

Benzer ölçek geçerliliği için Yaşam Stilleri Envanteri ve Savunma Biçimleri testi Erzurum Atatürk Üniversitesi Arkeoloji bölümünde öğrenim gören 280 öğrenciye uygulanmıştır. Bunlardan 276'sı geçerli sayılmıştır. Deneklerin her iki ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyona bakılmıştır. Korelasyon sonucu Tablo3.8 'de verilmiştir.

Tablo3.8

#### *Uyum Geçerliliği Korelasyonu*

	<b>Topl. Y.S.E</b>	<b>Topl. S.B.T</b>
<b>Topl. Y.S.E</b>	1	.69(**)
<b>N</b>	276	276

\*\* p<0.01 düzeyinde anlamlı



Tablo 3.8. incelendiğinde Yaşam stilleri envanteri ile Savunma biçimleri testinin kısa formu arasında. 69  $p<.01$  düzeyinde anlamlı ve yüksek düzeyde sayılabilecek bir korelasyon saptanmıştır. Bu yönüyle de Yaşam Stilleri Envanterinin geçerli bir test olduğu söylenebilir.

### 3.3.7. Madde analizi

Yaşam Stilleri Envanterinin madde ayırt ediciliği için madde-toplam puan korelasyonu ve %27'lik alt-üstgrup karşılaştırmalarına yer verilmiştir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonlarının .45 ile .59 arasında sıralandığı, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t (sd=327) değerlerinin ise 10.04 ( $p<.01$ ) ile 13.68 ( $p<.01$ ) arasında sıralandığı görülmüştür. Bulgular Tablo 3.9 'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9

*Yaşam Stilleri Envanterinin Düzeltilmiş Madde Test Korelasyonları ve % 27'lik Alt-üst grup Farkına İlişkin t Değerleri*

Faktör	Md. No	$r_{jx}$	t	Faktör	Md. No	$r_{jx}$	t	Faktör	Md. No	$r_{jx}$	t
Kontrol	6	,50	11,85(**)	Mükemmeliyet	1	,56	12,94 (**)	Memnuniyet	2	,54	12,15 (**)
	10	,45	10,55(**)		7	,54	11,75 (**)		4	,56	13,32 (**)
	14	,51	12,60(**)		11	,59	14,26 (**)		12	,56	13,09 (**)
	19	,47	11,04(**)		15	,55	12,66 (**)		16	,54	12,39 (**)
	24	,50	11,93(**)		20	,59	13,43 (**)		21	,56	12,71 (**)
Benlik Saygısı	3	,46	10,04(**)	Beklentiler	5	,55	13,15 (**)				
	8	,49	10,48(**)		9	,55	12,08 (**)				
	17	,49	10,82(**)		13	,54	12,69 (**)				
	22	,48	10,71(**)		18	,56	13,68 (**)				
	25	,49	11,07(**)		23	,57	12,34 (**)				

\*\*  $p<.01$

Tablo 3.9. incelendiğinde Yaşam Stilleri Envanterinin her bir maddesine ve toplam puanına ilişkin t değerlerinin tümü  $p<0,01$  önem düzeyinde anlamlı

bulunmuştur. Bu bulgular Yaşam Stilleri Envanterinin maddelerinin ve alt boyutlarının ayırt ediciliğini göstermektedir.

### 3.3.8. Yaşam stilleri ölçeğinin güvenilirlik analizleri

Yaşam Stilleri ölçeği maddelerinin iç tutarlığının bir göstergesi olarak Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve bulgular Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo3.10.

*Yaşam Stilleri Ölçeğinin Cronbach Alfa Katsayısı*

Madde No	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Madde Silinirse Ölçeğin Ortalaması	Madde Silinirse Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonu	Madde Silinirse Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı
1	15.90	1.27	87.91	467.16	<b>.13</b>	0.88
2	33.70	1.30	86.12	449.65	.44	0.88
3	33.70	1.30	86.12	446.70	.50	0.88
4	25.60	0.94	86.94	458.78	.40	0.88
5	24.70	1.23	87.02	478.73	<b>-.07</b>	0.89
6	14.00	0.49	88.09	481.85	<b>-.27.</b>	0.88
7	15.90	1.27	87.91	467.16	<b>.13.</b>	0.88
8	28.20	1.51	86.67	445.47	.44.	0.88
9	19.50	1.25	87.55	485.25	<b>-.19.</b>	0.89
10	28.90	1.46	86.60	430.06	.72.	0.87
11	23.30	1.39	87.16	439.13	.59.	0.88
12	26.20	1.51	86.88	439.29	.54	0.88
13	23.40	1.16	87.15	476.89	<b>-0.04</b>	0.89
14	23.70	1.44	87.13	444.10	.49.	0.88
15	29.30	1.64	86.57	437.98	.51.	0.88
16	24.90	1.48	87.01	432.16	.67.	0.87
17	27.70	1.50	86.73	441.82	.50.	0.88

Tablo 3.10. (devam)

18	33.70	1.30	86.12	446.70	.50.	0.88
19	17.90	1.05	87.71	483.46	<b>-0.18</b>	0.89
20	29.30	1.64	86.57	437.98	.51.	0.88
21	25.30	1.37	86.96	442.85	.54.	0.88
22	27.70	1.50	86.73	441.82	.50.	0.88
23	32.10	1.42	86.29	431.80	.71.	0.87
24	30.60	1.46	86.44	443.14	.49.	0.88
25	28.10	1.54	86.69	429.90	.68.	0.87
26	24.90	1.48	87.01	432.16	.67.	0.87
27	26.02	1.51	86.88	439.29	.54.	0.88
28	33.07	1.30	86.12	446.70	.50.	0.88
29	23.07	1.44	87.13	444.10	.49.	0.88
30	28.01	1.54	86.69	429.90	.68.	0.87
31	23.03	1.39	87.16	439.13	.59.	0.88
32	15.09	1.27	87.91	467.16	<b>.13.</b>	0.88
33	24.03	1.02	87.06	483.59	<b>-0.18</b>	0.89
34	25.93	1.63	86.96	436.59	.54	0.88
35	24.70	1.23	87.02	478.73	<b>-0.07</b>	0.89
ÖLÇEĞİN	$\bar{X}$	$S^2$	$S_s$	<b>n</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Ranj</b>
	89.50	476.10	21.81	35	88.69	1.96

Tablo 3.10 incelendiğinde Yaşam Stilleri ölçeğinin 5, 6, 9, 13, 19, 33. ve 35. maddelerine ilişkin Düzeltilmiş Madde-Toplam puan korelasyonu negatif çıkmıştır. Tablodan 1, 7 ve 32. maddelerine ilişkin Düzeltilmiş Madde-Toplam puan korelasyonu çok düşük olup bu maddelerin “Madde silinirse ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı” değeri bölümünde de Cronbach Alfa katsayısı değerinin yükseldiği görülmektedir. Bu bulgular 5, 6, 9, 13, 19, 33. ve 35. maddelerinin ölçeğe ters yönde etkiye bulunduğunu ve 1, 7 ve 32. maddelerinin ölçeğe katkılarının düşük olduğunu göstermektedir. Bu

maddelere bakıldığında 1. madde, “Uçağa binmekten hoşlanmam çünkü havadayken kendimi eli kolu bağlı gibi hissederim.” 5. madde “Hayat Zordur ama yinede yaşamaya değer.” 6. madde, “Yüzmeyi sevmem çünkü suyun içi görünmediğinden korkarım.” 7. madde, “Hata yaptığımda çok üzülürüm.” 9. madde “Başkalarının başarısı beni çok az mutlueder.” 13. madde, “Başkaları tarafından tatlı sevimli ama aynı zamanda biraz saf olarak görülürüm.” 19. madde “Çocukken anne babamdan (büyüklerimden) çok dayak yediğimi düşünürüm” 32. madde, “Bütün işlerin saat gibi kuralına göre işlemesi gerektiğine inanırım.” 33. madde “Beraber çalıştığım insanlar ya da patronum tarafından sürekli övülmeyi severim.” 35. madde “Başkalarının hatalarını bulmakta mükemmelimdir.” Sonuçta 1, 5, 6, 7, 9, 13, 19, 32, 33. ve 35. maddelerin ölçekten atılması gerekmektedir.

1, 5, 6, 7, 9, 13, 19, 32, 33. ve 35. maddeleri ölçekten çıkarıldıktan sonra ölçeğin kapsam geçerliliğine olan etkisi ölçeğin yazarına danışılmıştır. Kern’den alınan geribildirimde çıkarılan maddelerin ölçeğin kapsam geçerliliğinde önemsenecek bir daralmaya yol açmayacağı yönünde olmuştur. Kalan 25 maddelik Yaşam Stilleri ölçeğinin her bir maddesinin ölçeğin toplam puanına etkisini bulmak amacıyla Madde-Toplam puan korelasyonu hesaplanmış ve bulgular Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11.

*Yaşam Stilleri Ölçeğinin Madde-Toplam Puan Korelasyonu*

Alt Ölçek	Madde No	r	p	Alt Ölçek	Madde No	r	P
Kontrol	6	.63(**)	0	Benlik saygısı	3	.44(**)	0
	10	.71(**)	0		8	.54(**)	0
	14	.58(**)	0		17	.54(**)	0
	19	.71(**)	0		22	.54(**)	0
	24	.63(**)	0		25	.59(**)	0
Mükemmel	1	.49(**)	0	Beklentiler	5	.75(**)	0
	7	.59(**)	0		9	.57(**)	0
	11	.55(**)	0		13	.57(**)	0
	15	.55(**)	0		18	.72(**)	0

Tablo 3.11. (devam)

	20	.59(**)	0	23	.72(**)	0
	2	.54(**)	0			
	4	.49(**)	0			
Memnuniyet	12	.54(**)	0			
	16	.74(**)	0			
	21	.54(**)	0			

\*\* p&lt; .01

Tablo 3.11 incelendiğinde 25 maddelik Yaşam Stilleri ölçeğinin maddelerinin Madde-Toplam puan korelasyonlarının hepsinde yüksek ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Madde-Toplam puan korelasyonu bir maddenin tümünün ölçtüğü özelliği ölçüp ölçmediğinin bir göstergesidir. Bir maddenin testin tümü ile tutarlılığının göstergesi olabilecek en düşük değer  $p<0.05$  önem düzeyinde “0,25” olarak verilmektedir (Alpar, 2001:308). Buna göre Tabloda görüldüğü gibi bulunan korelasyon değerleri madde analizi için kabul edilebilir düzeydedir.

25 maddelik Yaşam Stilleri Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve bulgular Tablo 3.12’de verilmiştir.

Tablo 3.12.

*Yaşam Stilleri Ölçeğinin Cronbach Alfa Katsayısı*

Madde No	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Madde Silinirse Ölçeğin Ortalaması	Madde Silinirse Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonu	Madde Silinirse Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı
1	33.70	1.30	66.45	457.17	0.56	0.96
2	33.07	1.30	66.45	459.77	0.51	0.95
3	25.66	0.94	67.27	476.03	0.32	0.96
4	28.12	1.51	67.00	457.91	0.46	0.95

Tablo 3.12. (devam)

5	28.49	1.46	66.93	444.62	0.70	0.95
6	23.73	1.39	67.49	457.08	0.52	0.96
7	26.42	1.51	67.20	446.88	0.64	0.95
8	23.57	1.44	67.45	457.98	0.48	0.96
9	29.33	1.64	66.89	450.52	0.53	0.95
10	24.59	1.48	67.33	449.04	0.61	0.96
11	27.57	1.50	67.06	447.97	0.62	0.95
12	33.77	1.30	66.45	459.77	0.51	0.96
13	29.63	1.64	66.89	450.52	0.53	0.95
14	25.53	1.37	67.29	458.38	0.50	0.96
15	27.77	1.50	67.06	447.97	0.62	0.95
16	32.31	1.42	66.61	445.18	0.71	0.96
17	30.56	1.46	66.77	456.39	0.50	0.95
18	28.13	1.54	67.02	441.92	0.70	0.96
19	24.90	1.48	67.33	449.04	0.61	0.95
20	26.12	1.51	67.20	446.88	0.64	0.96
21	33.57	1.30	66.45	459.77	0.51	0.95
22	23.47	1.44	67.45	457.98	0.48	0.96
23	28.61	1.54	67.02	441.92	0.70	0.96
24	23.35	1.39	67.49	457.08	0.52	0.96
25	25.03	1.63	67.29	449.38	0.55	0.96
<b>ÖLÇEĞİN</b>	$\bar{X}$	$S^2$	$S_s$	<b>n</b>	$\alpha$	<b>Ranj</b>
	69.83	490.20	22.14	25	0.96	1.03

Tablo 3.12 incelendiğinde Yaşam Stilleri ölçeğinin atılan maddelerinden sonra sorunlu bir maddenin olmadığı ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının 0,96 olduğu görülmektedir. Tüm bu bulgular Yaşam Stilleri ölçeğinden 10 madde atıldıktan sonra kalan 25 maddenin sorunlu olmadığını göstermektedir.

Ayrıca ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarını hesaplamak için alt ölçek cronbach alfa katsayılarına bakılmış ve sonuçlar Tablo 3.13'te verilmiştir.

Tablo 3.13

*Yaşam Stilleri Envanteri Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayısı*

Mad. No	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Madde Silinirse Ölçeğin Ortalaması	Madde Silinirse Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonu	Madde Silinirse Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı	Alt Ölçek
1	33,77	1.31	13.44	26.85	0.94	0.96	MÜK.
7	33,63	1.32	13.46	26.92	0.96	0.97	
11	33,49	1.31	13.46	26.87	0.91	0.96	
15	33,57	1.32	13.44	26.78	0.92	0.96	
20	33,63	1.30	13.45	26.87	0.91	0.96	
6	23.63	1.39	9.86	30.6	0.93	0.92	KONTROL
10	24.09	1.48	9.70	29.27	0.92	0.98	
14	25.03	1.37	9.66	30.96	0.91	0.94	
19	24.90	1.48	9.70	29.27	0.92	0.98	
24	23.53	1.39	9.86	30.6	0.93	0.92	
2	33.67	1.31	13.46	26.66	0.97	0.93	MEMNUN
4	33.31	1.32	13.51	27.1	0.95	0.99	
12	33.57	1.30	13.46	26.66	0.97	0.93	
16	33.68	1.31	13.44	26.65	0.95	0.95	
21	33.57	1.30	13.46	26.66	0.97	0.93	
5	29.04	1.63	11.75	42.28	0.94	0.96	BEKLENTİ
9	29.63	1.64	11.76	42.08	0.98	0.96	
13	29.53	1.64	11.76	42.08	0.98	0.96	
18	29.44	1.62	11.75	42.23	0.91	0.95	
23	29.54	1.63	11.75	42.11	0.94	0.95	
3	23.09	1.44	9.74	33.93	0.93	0.97	BENLİK SAYGISI
8	23.77	1.44	9.75	34.01	0.96	0.97	
17	24.50	1.48	9.67	33.80	0.96	0.91	
22	23.57	1.44	9.75	34.01	0.96	0.97	
25	25.63	1.63	9.59	33.16	0.93	0.92	

Tablo 3.13. (devam)

	$\bar{x}$	$s^2$	Ss	n	$\alpha$
MÜKEMMEL alt ölç.	16.81	41.94	6.47	5	0.96
KONTROL alt ölç.	12.20	46.82	6.84	5	0.95
MEMNUNİYET alt ölç.	16.83	41.75	6.46	5	0.96
BEKLENTİLER alt ölç.	14.69	65.81	8.11	5	0.96
BENLİK SAYGISI alt. ölç.	12.13	52.59	7.25	5	0.96

### 3.3.9. Test tekrar test güvenilirliği

Yaşam Stilleri Envanterinin güvenilirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test güvenilirliği yapılmıştır. Test-tekrar test çalışması için 150 kişilik öğrenci grubuna iki hafta arayla ölçek uygulaması yapılmış ve bu uygulamalar neticesinde elde edilen veriler kullanılarak gerekli istatistikî analiz yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği hem genel puan hem de alt ölçek puanları için hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayılarına ilişkin bulunan değerler Tablo 3.14’te verilmiştir.

Tablo 3.14.

*Yaşam Stilleri Envanterinin İç Tutarlılık ve Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları (n=150)*

<b>Yaşam Stilleri Envanteri</b>	<b>Test-Tekrar</b>
Toplam Ölçek Puanı	.87 (**)
Kontrol	.70 (**)
Mükemmeliyetçilik	.75 (**)
Memnuniyet	.80 (**)
Benlik Saygısı	.72 (**)
Beklentiler	.80 (**)

\*\* p < .01



Tablo 3.14'e bakıldığında Yaşam Stilleri Envanterinin toplam puan ve alt ölçek puanları için elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ölçeğin alt ölçekleri ve toplam puanı için yüksek bir korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar Yaşam Stilleri Envanterinin güvenilirliğinin bir göstergesi olarak yorumlanmıştır.

### 3.3.10. Ana-baba tutumu envanteri

Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen ölçek, Anne ve babaların demokratik, otoriter ve ilgisiz tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Bireysel olarak uygulanabilir. Envanterin 40'ı otoriter, 40'ı demokratik ve 40'ı ilgisiz tutumu yansıtan ifadeden oluşmuş toplam 120 maddesi vardır.

Envanter maddelerinin bazıları Brunkan ve Crites'in 1964 de geliştirdiği 'Aile İlişkileri Envanteri'nden alınmış, bazıları ise yeni yazılmıştır. Bu şekilde, üç değişik ana-baba tutumunu ölçmek için hazırlanan 75'er davranış ifadesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlıktaki alanında iki öğretim görevlisinin incelemesine sunulmuştur. Uygun görülmeyen ifadelerin çıkarılmasından sonra, her ana-baba tutumu için 45'er davranış ifadesi olan, toplam 135 madde kalmıştır.

Envanterin bu formu, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji, Sosyoloji ve Eğitim bölümlerindeki öğretim üyeleri ile Ankara Üniversitesi Psikiyatri kliniği öğretim üyelerinden oluşan 25 kişilik bir uzman gurubuna dağıtılmış ve her ifadenin hangi davranışı (tutumu) yansıttığını belirtmeleri istenmiştir. Analizler sonucunda, uzmanlar 65 maddede görüş birliğine vardığı, hepsinin bu ifadeleri çoğunlukla belli bir kategoriye yerleştirdiği, ancak 1/8 ile 1/5 oranında diğer kategorilerden birini de işaretlediği görülmüştür. Bu binişiklik 18 maddede 1/4 ile 1/3, 14 maddede ise 1/2 oranına yükselmiştir. Geri kalan maddelerde binişiklik daha fazla bulunmuştur. Bu durumda 1/2'den fazla binişiklik gösteren 10 madde ile 1/2 oranında binişiklik gösteren 14 maddeden 5'i atıldıktan sonra envanterin 120 maddelik son formu ortaya çıkmıştır. Test-tekrar test güvenirligi: Envanterin 92 kişilik bir Öğrenci gurubuna 15 gün ara ile iki kez uygulanması sonucu, Pearson Momentler Çarpımı tekniği ile hesaplanan değişmezlik katsayıları 'demokratik aile tutumu' için. 66, 'otoriter aile tutumu' için. 59, 'ilgisiz aile tutumu' için de. 65 olarak bulunmuştur.

### 3.3.11. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin; cinsiyeti, sosyo-ekonomik statüsü ve çocukluklarını geçirdikleri yerlere, ilişkin sorular yer almaktadır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı açıklandıktan sonra, öğrencilere kişisel bilgi formu ile beraber yaşam stilleri envanteri uygulanmıştır. Bir gün ara verildikten sonra aynı gruba, ana-baba tutum envanteri uygulanmıştır. Çalışmanın uygulama kısmı bazı fakültelerde araştırmacı tarafından bazı fakültelerde ise ilgili öğretim üyesi tarafından yapılmıştır.

Bireylerin SED'leri kişisel bilgi formu üzerinde işaretlenen gelirin ailedeki fert sayısına bölümüyle elde edilmiştir. Kişi başına düşen gelir, 500 TL'nin altı ise düşük SED, 500 TL – 800 TL arası orta SED ve 800 TL üzeri yüksek SED olarak kabul edilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından toplanan veriler SPSS 15.0 paket programı ve Lisrel 8.51 paket programında analiz edilmiştir. Sonuçlar tablolar halinde rapor edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ana-baba tutumlarıyla yaşam stillerinin, cinsiyetlerine göre yaşam stillerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için ilişkisiz örneklem için kullanılan t testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin çocukluğun geçtiği yere göre, sosyo ekonomik durumlarına göre, farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için kullanılan tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini bağımsız değişkenlerin ne oranda yordadığını incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Yaşam stillerini yordayan değişkenler bağlamında araştırmacı tarafından bir model önerisinde bulunulmuş ve model lisrel 8.51 paket programında test edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine dayalı olarak verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İstatistiksel analizler öncesinde verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için araştırmanın bağımlı değişkenlerine (Kontrol Odaklı Yaşam Stili, Mükemmeliyetçilik Odaklı Yaşam Stili, Memnuniyet Odaklı Yaşam Stili, Benlik Saygısı Odaklı Yaşam Stili ve Beklentiler Odaklı Yaşam Stili) Kolmogorov-Smirnov Normallik testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1

*Bağımlı değişkenlere yapılan Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonuçları*

	Kontrol	Mükemmel	Memnun	Benlik	Beklenti
$\bar{X}$	15.66	15.29	15.41	15.54	15.50
<b>Ss</b>	6.15	6.43	6.31	6.22	6.00
Kolmogorov-Smirnov	0.899	0.857	0.877	0.861	1.016
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.394	0.454	0.425	0.448	0.254

Tablo4.1 incelendiğinde bağımlı değişkenlerin p değeri,  $p > .05$  olduğundan dağılımın normal olduğu görülmüştür.

#### 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleriyle Ana-Baba Tutumları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Ana-baba tutumu demokratik ve otoriter olan üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri açısından aralarında fark olup olmadığını incelemek için t testi yapılmıştır. Verilerin analiz sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ana-baba tutum envanterinin alt ölçeklerinden, demokratik tutum, otoriter tutum ve ilgisiz tutumla ilgili maddelerden aldıkları puanların üstünlüğüne göre bireylerin ana-baba tutumu belirlenmiştir. Örneklem gruptan 500 öğrenci ana-babasını demokratik, 70 öğrenci ise otoriter algılamaktadır. İlgisiz ana-baba tutum puanı ise hiçbir öğrencinin beklenen yükseklikte çıkmamıştır

Tablo 4.2

*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Ana-baba Tutumlarına Göre Farklarının İncelenmesi*

<b>Yaşam stili</b>	<b>Ana-baba tutumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Kontrol	Demokratik	500	19.38	1.51	568	-5.526	.001
	Otoriter	70	18.33	1.70			
Mükemmeliyet	Demokratik	500	21.59	2.04	568	-3.750	.001
	Otoriter	70	19.64	2.56			
Memnuniyet	Demokratik	500	16.71	3.29	568	9.846	.001
	Otoriter	70	17.99	3.42			
Benlik saygısı	Demokratik	500	16.35	2.93	568	2.217	.001
	Otoriter	70	18.08	3.71			
Beklentiler	Demokratik	500	18.66	2.15	568	1.404	.001
	Otoriter	70	20.36	3.36			

Tablo 4.2 incelendiğinde ana-baba tutumunu demokratik ve otoriter algılayan üniversite öğrencilerinin “Kontrol” “Mükemmeliyetçi” “Memnuniyet” “Benlik Saygısı” “Beklentiler” alt boyutları açısından aralarındaki farka ilişkin bütün t değerleri  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu ana-baba tutumu demokratik ve otoriter olan öğrencilerin Yaşam Stilleri arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

Ana-baba tutumu demokratik olanların, otoriter olanlara göre, Yaşam Stillerinin “Kontrol” ve “Mükemmeliyetçi” alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamaları daha yüksektir. Bu bulgu ana-baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin

otoriter olarak algılayan öğrencilere göre Yaşam Stillerinin “Kontrol” ve “Mükemmeliyetçi” olduğunu göstermektedir. Ana- baba tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin demokratik olarak algılayan öğrencilere göre Yaşam Stillerinin “Memnuniyet”, “Benlik Saygısı” ve “Beklentiler” alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu ana-baba tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin demokratik olarak algılayan öğrencilere göre Yaşam Stillerinin “Memnuniyet”, “Benlik Saygısı” ve “Beklentiler” olduğunu göstermektedir

#### **4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Çocukluklarını Geçirdikleri Yerlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin çocukluğun geçtiği yere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış, sonuçlar Tablo 4,3’de verilmiştir.

Tablo 4.3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çocukluklarını geçirdikleri yere göre Kontrol odaklı yaşam stili puanlarına ilişkin F değeri 29,48,  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Mükemmeliyetçi yaşam stili puanlarına ilişkin F değeri 31,88,  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Memnuniyet yaşam stili puanlarına ilişkin F değeri 5,20,  $p < .05$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Benlik saygısı yaşam stili puanlarına ilişkin F değeri 4,18,  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Beklentiler odaklı yaşam stili puanlarına ilişkin F değeri 13.17,  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır

Tablo 4.3

*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Farklarının İncelenmesi*

<b>Yaşam stili</b>	<b>Varyansın kaynağı</b>	<b>Kareler toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Kontrol	Gruplararası	132.180	2	66.09	29.48	0.000
	Grupiçi	1,122.931	568	2.24		
	Toplam	1,255.111	570			
Mükemmeliyetçilik	Gruplararası	433.087	2	216.54	31.88	0.000
	Grupiçi	3,402.691	568	6.79		
	Toplam	3,835.778	570			
Memnuniyet	Gruplararası	113.917	2	56.95	5.20	0.005
	Grupiçi	5,482.940	568	10.94		
	Toplam	5,596.857	570			
Benlik saygısı	Gruplararası	95.271	2	37.63	4.18	0.005
	Grupiçi	4,510.943	568	9.00		
	Toplam	4,586.214	570			
Beklentiler	Gruplararası	152.914	2	76.45	13.17	0.000
	Grupiçi	2,906.801	568	5.80		
	Toplam	132.180	570			

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin çocukluklarını geçirdikleri yerlere göre farklılaştığı görülmektedir. Bu farkın üniversite öğrencilerinin çocukluklarını geçirdikleri yerleşim birimleri bakımından hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için varyansların homojen olduğunda (Levene değeri: 1.970 ,p = .098 ve p>.05) göz önünde bulundurularak, LSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4 incelendiğinde Kontrol odaklı yaşam stili çocukluğunu ilçede geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu şehirde geçirenlerinde Kontrol odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde ve ilçede geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili çocukluğunu ilçede geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu şehirde geçirenlerinde Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde ve ilçede geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.4.

*Üniversite Öğrencilerinin Çocukluklarını Geçirdikleri Yere Göre Farkın Kaynağına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	(I) çocukluk	(J) çocukluk	Ortalamalar arası fark (I-J)	P
Kontrol	1,00	2,00	<b>-,78667(*)</b>	,000
		3,00	<b>-1,24121(*)</b>	,000
	2,00	3,00	<b>-,45455(*)</b>	,005
Mük.	1,00	2,00	<b>-,79692(*)</b>	,008
		3,00	<b>-2,19475(*)</b>	,000
	2,00	3,00	<b>-1,39782(*)</b>	,000
Memnun	1,00	2,00	0,60615	,110
		3,00	<b>1,15394(*)</b>	,001
	2,00	3,00	0,54779	,123
Benlik	1,00	2,00	<b>,71231(*)</b>	,038
		3,00	<b>,91394(*)</b>	,005
	2,00	3,00	0,20163	,531
Beklenti	1,00	2,00	<b>,83692(*)</b>	,003
		3,00	<b>1,33576(*)</b>	,000
	2,00	3,00	0,49883	,054

\* p<.05 önem düzeyinde anlamlı

1 (köy) 2 (ilçe) 3 (şehir)

Memnuniyet odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir.

Benlik saygısı odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde geçiren bireylerin ilçede geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu köyde geçirenlerinde

Benlik saygısı odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Beklentiler odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde geçiren bireylerin ilçede geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu köyde geçirenlerinde Beklentiler odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

#### 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış, sonuçlar Tablo4.5’de verilmiştir..

Tablo 4.5

#### *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farklarının İncelenmesi*

Yaşam stili	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Kontrol	Gruplararası	372.901	2	186.45	105.88	0.000
	Grupiçi	882.210	568	1.76		
	Toplam	1,255.111	570			
Mükemmeliyetçilik	Gruplararası	383.333	2	191.66	27.81	0.000
	Grupiçi	3,452.444	568	6.89		
	Toplam	3,835.778	570			
Memnuniyet	Gruplararası	2,009.657	2	1,004.82	140.33	0.000
	Grupiçi	3,587.200	568	7.16		
	Toplam	5,596.857	570			
Benlik saygısı	Gruplararası	994.848	2	497.42	69.39	0.000
	Grupiçi	3,591.367	568	7.16		
	Toplam	4,586.214	570			
Beklentiler	Gruplararası	1,875.714	2	937.85	396.84	0.000
	Grupiçi	1,184.000	568	2.36		
	Toplam	3,059.714	570			



Tablo 4.5 incelendiğinde farklı sosyo-ekonomik düzeyden gelen üniversite öğrencilerinin Kontrol odaklı yaşam stillerine ilişkin F değeri (105,88),  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Mükemmeliyetçi yaşam stillerine ilişkin F değeri (27,81),  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Memnuniyet yaşam stillerine ilişkin F değeri (140,33),  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Benlik saygısı yaşam stillerine ilişkin F değeri (69,39),  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır. Beklentiler odaklı yaşam stillerine ilişkin F değeri (396,84),  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Bu farkın üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre nereden kaynaklandığını varyansların homojen olduğunda (Levene değeri: 1.295,  $p = .271$  ve  $p > .05$ ) göz önünde bulundurularak anlamak için LSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4,6'da verilmiştir.

Tablo 4.6 incelendiğinde Kontrol odaklı yaşam stili üst SED'deki bireylerde orta ve alt SED'deki bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda orta SED'deki bireylerde de alt SED'deki bireylere göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili üst SED'deki bireylerde orta ve alt SED'deki bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda orta SED'deki bireylerde de alt SED'deki bireylere göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Memnuniyet odaklı yaşam stili alt SED'deki bireylerde orta ve üst SED'deki bireylerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Benlik saygısı odaklı yaşam stili alt SED'deki bireylerde üst SED'deki bireylerden daha yüksektir. Orta SED'deki bireylerde üst SED'deki bireylere göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Beklentiler odaklı yaşam stili alt SED'deki bireylerde orta ve üst SED'deki bireylerden daha yüksektir. Orta SED'deki bireylerde üst SED'deki bireylere göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.6

*Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Farkın Kaynağına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	(I) çocukluk	(J) çocukluk	Ortalamalar arası fark (I-J)	p
Kontrol	1,00	2,00	<b>-1,61667(*)</b>	0,000
		3,00	<b>-1,96528(*)</b>	0,000
	2,00	3,00	<b>-,34861(*)</b>	0,019
Mük.	1,00	2,00	<b>-1,22222(*)</b>	0,000
		3,00	<b>-2,16667(*)</b>	0,000
	2,00	3,00	<b>-,94444(*)</b>	0,001
Memnun	1,00	2,00	<b>,73333(*)</b>	0,010
		3,00	<b>4,73333(*)</b>	0,000
	2,00	3,00	<b>4,00000(*)</b>	0,000
Benlik	1,00	2,00	0,17778	0,529
		3,00	<b>3,19444(*)</b>	0,000
	2,00	3,00	<b>3,01667(*)</b>	0,000
Beklenti	1,00	2,00	<b>1,00000(*)</b>	0,000
		3,00	<b>4,66667(*)</b>	0,000
	2,00	3,00	<b>3,66667(*)</b>	0,000

\* p<.05 önem düzeyinde anlamlı

1 (alt sed) 2 (orta sed) 3(yüksek sed)

#### 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Yaşam Stilleri Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam stilleri açısından aralarında fark olup olmadığının incelemek için t testi yapılmıştır. Verilerin analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Yaşam Stilleri “Kontrol” “Mükemmeliyetçi” “Memnuniyet” “Benlik Saygısı” “Beklentiler” alt

boyutları açısından aralarındaki farka ilişkin bütün t değerleri  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Yaşam Stilleri arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.7 incelendiğinde, kızların, erkelere göre, Yaşam Stillерinin “Kontrol” ve “Mükemmeliyetçi” alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamaları daha yüksektir. Bu bulgu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Yaşam Stillерinin “Kontrol” ve “Mükemmeliyetçi” olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre Yaşam Stillерinin “Memnuniyet”, “Benlik Saygısı” ve “Beklentiler” alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre Yaşam Stillерinin “Memnuniyet”, “Benlik Saygısı” ve “Beklentiler” olduğunu göstermektedir.

Tablo4.7

*Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillерinin Cinsiyete Göre Farklarının İncelenmesi*

Yaşam stili	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	P																																												
Kontrol	Erkek	319	19.04	1.49	568	1.58	.05																																												
	Kız	251	19.31	1.66				Mükemmeliyet	Erkek	319	20.63	2.50	568	5.03	.05	Kız	251	22.14	2.80	Memnuniyet	Erkek	319	18.76	2.20	568	-2.74	.05	Kız	251	15.47	3.40	Benlik saygısı	Erkek	319	17.58	2.84	568	-5.86	.05	Kız	251	16.29	3.06	Beklentiler	Erkek	319	19.38	1.84	568	-1.22	.05
Mükemmeliyet	Erkek	319	20.63	2.50	568	5.03	.05																																												
	Kız	251	22.14	2.80				Memnuniyet	Erkek	319	18.76	2.20	568	-2.74	.05	Kız	251	15.47	3.40	Benlik saygısı	Erkek	319	17.58	2.84	568	-5.86	.05	Kız	251	16.29	3.06	Beklentiler	Erkek	319	19.38	1.84	568	-1.22	.05	Kız	251	18.07	2.91								
Memnuniyet	Erkek	319	18.76	2.20	568	-2.74	.05																																												
	Kız	251	15.47	3.40				Benlik saygısı	Erkek	319	17.58	2.84	568	-5.86	.05	Kız	251	16.29	3.06	Beklentiler	Erkek	319	19.38	1.84	568	-1.22	.05	Kız	251	18.07	2.91																				
Benlik saygısı	Erkek	319	17.58	2.84	568	-5.86	.05																																												
	Kız	251	16.29	3.06				Beklentiler	Erkek	319	19.38	1.84	568	-1.22	.05	Kız	251	18.07	2.91																																
Beklentiler	Erkek	319	19.38	1.84	568	-1.22	.05																																												
	Kız	251	18.07	2.91																																															

#### 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Tablo4.8.

*Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Matrisi*

	Cinsiyet									
	Sd	rpbi								
Kontrol	32	.32 (*)								
Mükemmel	32	.59(*)								
Memnun	32	.39 (*)								
Benlik	32	.31 (*)								
Beklenti	32	.41 (*)								
	SED	Çocukluk	Kont	Mük	Mem	Benlik	Bek	Dem	Oto	İlg
SED.	-									
Çocukluk.	.25	-								
Kont.	.51(**)	.32(**)	-							
Mük.	.31(**)	.33(**)	.36(**)	-						
Mem.	.55(**)	.14(**)	.35(**)	.17(**)	-					
Benlik.	.41(**)	.12(**)	.28(**)	.28(**)	.61(**)	-				
Bek.	.73(**)	.22(**)	.43(**)	.49(**)	.69(**)	.54(**)	-			
Dem.	.64	.43(**)	.31(*)	.61(**)	.27(**)	.38(**)	.19(**)	-		
Oto.	.61(**)	.39	-.34(**)	-.35(**)	.65(**)	.55(**)	.54(**)	.35(**)	-	
İlg.	.21(**)	.86	.29(**)	.23(**)	.53(**)	.41(**)	.24(**)	.56(**)	.71(**)	-
$\bar{X}$	18.33	17.95	19.27	21.38	17.11	16.94	18.97	33.22	20.69	64.02
<b>Ss</b>	1.79	1.82	1.57	2.76	3.33	3.01	2.46	1.09	3.46	3.63

(\*)p<.05 (\*\*)p<.01

Üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu regresyon (linear regresyon) analizi (Enter metoduyla) yapılmıştır. Ancak analiz yapılmadan önce örnekleme “doğrusallık” ve “normallik” sayıtlarının

karşılıklı karşılanmadığını belirlemek için öncelikle yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir ve hiçbir değişkenin transformasyonuna gerek olmadığı görülmüştür. Ayrıca Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış,  $p < .001$  ölçüt alınarak incelenmiştir. Sonuç olarak, hiçbir öğrencinin uç değere sahip olmadığı görülmüştür [ $X^2 (13) = 34.53$ ]. Son olarak artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiş ve artık değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Tüm bu sonuçlar örnekleme her iki sayılıtının karşılandığını göstermektedir.

Regresyon analizi yapılmadan önce süreksiz değişken olan cinsiyet ve kategorik değişken olan çocukluğun geçtiği yer ve sosyo ekonomik durum için dummy kodlama yapılmıştır. Tablo 4.8.'de değişkenlerin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki (nokta çift serili korelasyon ve pearson momentler çarpımı) korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.9

*Kontrol Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	16.737	0.75		22.32	.01
Çocukluğun geçtiği yer	0.258	0.013	0.182	2.28	.05
SED	0.921	0.098	0.466	9.41	.01
Dem.	0.645	0.076	0.337	8.44	.01
Oto.	-0.141	0.007	-0.116	-1.28	.05
İlg.	-0.158	0.031	-0.227	-1.88	.05
Cinsiyet	0.14	0.026	0.191	1.51	.05
R	= .65		R <sup>2</sup> =.42		
F (6,49)	= 51.60		p=.001		

Regresyon analizi sonuçlarına göre Kontrol odaklı yaşam stiline yordanaşma ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

Kontrol = Sosyo-ekonomik durum. 466 + Demokratik ana-baba. 337+ İlgisiz ana-baba. 227 + Cinsiyet. 191+ Çocukluğun geçtiği yer. 182 + Otoriter ana-baba. 116

Tablo 4.9 incelendiğinde çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinden Kontrol Alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .65$ ,  $R^2 = .42$ ,  $p < .001$ ). Çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin birlikte Kontrol Alt ölçeğindeki toplam varyansın % 42'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin Kontrol odaklı Yaşam stili üzerindeki görece önem sırası, Sosyo-ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu, cinsiyet, çocukluğun geçtiği yer ve Otoriter ana-baba tutumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bütün değişkenlerin Kontrol odaklı yaşam stili üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10

*Mükemmeliyetçilik Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	5.624	0.985		5.71	.01
<b>Çocukluğun geçtiği yer</b>	2.098	0.149	0.380	14.12	.01
<b>SED</b>	1.761	0.129	0.510	13.70	.01
<b>Dem.</b>	0.328	0.100	0.098	3.26	.01
<b>Oto.</b>	0.16	0.009	0.634	17.50	.01
<b>İlg.</b>	0.192	0.040	0.241	4.75	.01
<b>Cinsiyet</b>	-0.116	0.034	-0.153	-3.36	.01
R = .80			R <sup>2</sup> = .65		
F (6,49) = 155.20			p = .001		

Regresyon analizi sonuçlarına göre Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stiline yordanasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{Mükemmel} = \text{Otoriter ana-baba} .634 + \text{Sosyo-ekonomik durum} .510 + \text{Çocukluğun geçtiği yer} .380 + \text{İlgisiz ana-baba} .241 + \text{Cinsiyet} .153 + \text{Demokratik ana-baba} .098$$

Tablo 4.10. incelendiğinde çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinden Mükemmeliyetçilik Alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .80$ ,  $R^2 = .65$ ,  $p < .001$ ). Çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin birlikte Mükemmeliyetçilik Alt ölçeğindeki toplam varyansın % 65'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin Mükemmeliyetçilik odaklı Yaşam stili üzerindeki görece önem sırası, otoriter ana-baba tutumu, sosyo ekonomik durum, çocukluğun geçtiği yer, ilgisiz ana-baba tutumu, cinsiyet ve demokratik ana-baba tutumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bütün değişkenlerin Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.11 incelendiğinde çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinden Memnuniyet Alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .89$ ,  $R^2 = .79$ ,  $p < .001$ ). Çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin birlikte Memnuniyet Alt ölçeğindeki toplam varyansın % 79'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin Memnuniyet odaklı Yaşam stili üzerindeki görece önem sırası, Çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, cinsiyet, ilgisiz ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bütün değişkenlerin Memnuniyet odaklı yaşam stili üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11

*Memnuniyet Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	Standart		$\beta$	t	p
	B	Hata			
Sabit	23.048	0.911		25.31	.01
Çocukluğun geçtiği yer	-3.376	0.137	-0.506	-24.58	.01
SED	-1.957	0.119	-0.469	-16.47	.01
Dem.	-1.084	0.093	-0.269	-11.68	.01
Oto.	0.041	0.008	0.135	4.88	.01
İlg.	0.113	0.037	0.117	3.01	.03
Cinsiyet	0.231	0.032	0.252	7.26	.01
R	= .89		R <sup>2</sup> = .79		
F (6,49)	= 323.591		p=.001		

Regresyon analizi sonuçlarına göre Memnuniyet odaklı yaşam stiline yordanasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{Memnun} = \text{Çocukluğun geçtiği yer. } 506 + \text{Sosyo-ekonomik durum. } 469 + \text{Demokratik ana-baba. } 269 + \text{Cinsiyet. } 252 + \text{İlgisiz ana-baba. } 117 + \text{Otoriter ana-baba. } 135$$

Tablo 4.12 incelendiğinde çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinden Benlik Saygısı Alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .60$ ,  $R^2 = .41$ ,  $p < .001$ ). Çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin birlikte Benlik Saygısı Alt ölçeğindeki toplam varyansın % 41'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin Benlik Saygısı odaklı Yaşam stili üzerindeki görece önem sırası, ilgisiz ana-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, cinsiyet, otoriter ana-baba tutumu ve demokratik ana-baba tutumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına



ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bütün değişkenlerin Benlik Saygısı odaklı yaşam stili üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12

*Benlik saygısı Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	14.787	1.425		10.37	.01
Çocukluğun geçtiği yer	-1.250	0.215	-0.207	-5.81	.01
SED	-0.680	0.186	-0.181	-3.66	.01
Dem.	-0.424	0.145	-0.116	-2.91	.04
Oto.	-0.033	0.013	-0.121	-2.51	.02
İlg.	0.309	0.058	0.355	5.28	.01
Cinsiyet	0.147	0.05	0.177	2.94	.03
R = .605		R <sup>2</sup> = .411			
F (6,49) = 53.167		p = .001			

Regresyon analizi sonuçlarına göre Benlik Saygısı odaklı yaşam stiline yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{Benlik Saygısı} = \text{İlgisiz ana-baba} .355 + \text{Çocukluğun geçtiği yer} .207 + \text{Sosyo-ekonomik durum} .181 + \text{Cinsiyet} .177 + \text{Otoriter ana-baba} .121 + \text{Demokratik ana-baba} .116$$

Tablo 4.13 incelendiğinde çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin Yaşam Stillerinden Beklentiler Alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki vermektedir (R= .86, R<sup>2</sup>= .74, p<.001 ). Çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyetin birlikte Beklentiler Alt ölçeğindeki toplam varyansın % 74'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı

değişkenlerin Beklentiler odaklı Yaşam stili üzerindeki göreceli önem sırası, sosyo ekonomik durum, otoriter ana-baba tutumu, cinsiyet, çocukluğun geçtiği yer, demokratik ana-baba tutumu ve ilgisiz ana-baba tutumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bütün değişkenlerin Memnuniyet odaklı yaşam stili üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13

*Beklentiler Alt ölçeğini Benimseyen Bireylerin Yaşam Stillerine ilişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	26.424	0.746		35.40	.01
Çocukluğun geçtiği yer	-1.171	0.113	-0.238	-10.40	.01
SED	-2.149	0.097	-0.696	-22.06	.01
Dem.	-0.343	0.076	-0.115	-4.50	.01
Oto.	-0.085	0.007	-0.378	-12.30	.01
İlg.	0.142	0.131	0.060	1.38	.03
Cinsiyet	0.174	0.026	0.257	6.66	.01
R =	.866		R <sup>2</sup> =	.749	
F (6,49) =	247.768		p=	.001	

Regresyon analizi sonuçlarına göre Beklentiler odaklı yaşam stiline yordamasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{Beklentiler} = \text{Sosyo-ekonomik durum} \cdot 0.696 + \text{Otoriter ana-baba} \cdot 0.378 + \text{Cinsiyet} \cdot 0.257 + \text{Çocukluğun geçtiği yer} \cdot 0.238 + \text{Demokratik ana-baba} \cdot 0.115 + \text{İlgisiz ana-baba} \cdot 0.060$$

#### 4.6. Yapısal Eşitlik Modeli

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen veriler doğrultusunda yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak araştırmacı tarafından bireylerin yaşam stillerini belirlemede geçerli olabilecek bir model önerisi sunulmuştur.

Yapısal eşitlik modeli (YEM) ölçülen ve gizil değişkenler arasındaki “nedensel” ilişkileri sınamada kullanılan kapsamlı ve çok yönlü işleyen bir istatistiksel yaklaşımdır

YEM iki önemli uygulama prosedürü içerir. Bunlar: (1) yapısal eşitleme ile nedensel ilişkileri göstermek (regresyon, doğrulayıcı faktör analizi temelli), (b) teoriye bağlı geliştirilen modeli figürleştirerek değişkenlerin ilişkilerini açıklamaktır (Şimşek, 2007:1-12).

YEM’in geleneksel yöntemlere olan üstünlükleri nedeniyle, sosyal bilimciler arasında son yıllarda model sına ve veri analizlerinde yöntemin kullanılmasına yönelik ilginin arttığı gözlenmektedir. Davranış bilimlerinde birçok yapının direkt ölçülmesi ve gözlenebilmesine yönelik güçlükler bilinmektedir. YEM özellikle kendini ifadeye (self-report) dayalı ölçümlerle elde edilen verileri açıklamaya, yardımcı göstergelerin (indicator) içeriğe yönelik tahminde bulunmaya yardımcı ilişkiler sunduğu kabul edilir. YEM gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik denenceleri sınanan bir kapsam sunmaktadır. Geleneksel yöntemler karmaşık ilişki örüntüsüne sahip olan ve özellikle çok sayıda ara (mediator) ve değiştirici (moderator) değişken içeren modelleri sınamada yetersiz kalmaktadır. YEM’in en önemli üstünlüğü ise, görece ölçüm hatalarından arınmış olan gizil (latent) değişkenler arasındaki ilişkileri hesaplama ve yordama kapasitesine sahip olmasıdır (Palancı, 2005)

YEM kullanılarak model sınaması, sırasıyla model betimleme, parametreleri tanımlama, bunları hesaplama, modelin eldeki verilerle uyumunu sına ve son olarak gerektiğinde modifikasyonlar yapma şeklinde beş aşamalı bir süreçtir. Bu süreç her zaman bir modelin betimlenmesiyle başlar. YEM genellikle bir kuram temelinde üretilmiş denencelere göre değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlendiği modellerin sınanmasında kullanılmaktadır. Değişkenler gizil değişkenler ve gözlenen değişkenlerden oluşur. YEM kapsamında göstergeler en az iki değişken tarafından açıklanır. Bir anlamda YEM betimleme, modeldeki değişkenler arasındaki ilişkilere ilişkin çok yönlü ve bütün parametrelerin aynı anda ayrıntılı olarak açıklanması anlamına gelir. (Yılmaz & Çelik, 2009)

YEM kullanımı ile ilgili üç modelden bahsedilebilir. Bunlar aşağıda verilmiştir:

- (I) Mutlak doğrulayıcı modelde araştırmacı sadece bir tek model oluşturur ve bu modelin veriye uygunluğunu test eder. Model veriye uygun ve

yorumlanabilir sonuçlar üretmişse dayandığı denence ya da yapı desteklenmiş sayılır. İstatistiksel uyum değerleri modelin desteklenmediğini gösterirse yeni veya alternatif bir model sınanmaz.

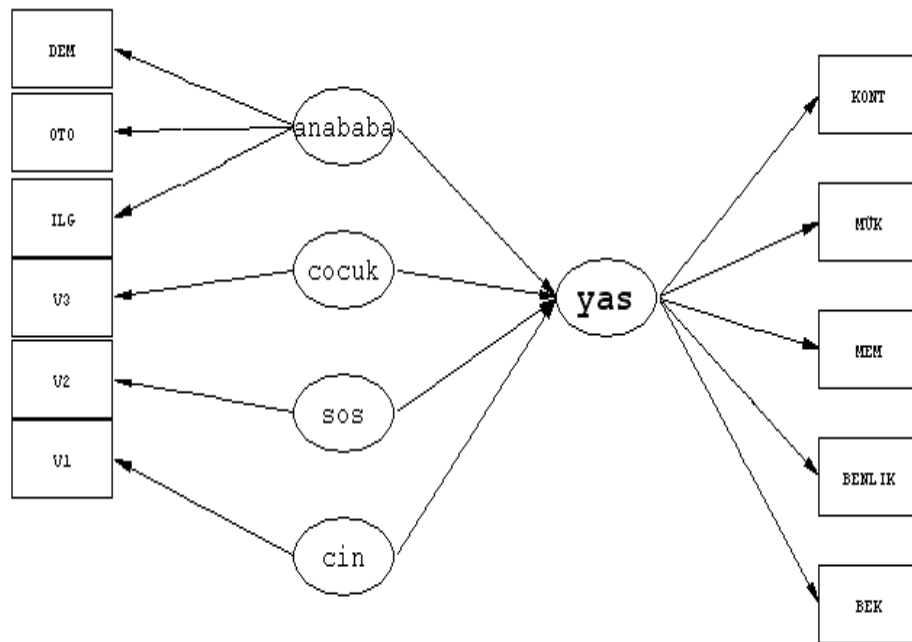
(II) İkinci modelde ise veriye ve denenceye en uygun model elde edilinceye kadar eldeki model sistematik olarak sınanır. Bu aşamada her bir aşamadaki parametreler sabitlenerek ya da serbest bırakılarak en iyi uyum indekslerine sahip olan model üretilmeye çalışılır.

(III) Üçüncü modelde ise alternatif modeller arasında karşılaştırmalar yapılır. Bu yaklaşımda araştırmacı genellikle belirli kuramlar ya da kavramsallaştırmalar temelinde önceden birden fazla model önerir ve bu modeller aynı veri üzerinde karşılaştırılır. Bu modeller literatürdeki tutarsız bulguları aydınlatmak üzere kurgulanmış alternatifler ya da farklı kuramların üstünlükleri bakımından karşılaştırılmış modeller olabilir (Çokluk & Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2010:253-258).

YEM için kullanılan uyum endeksleri önemlidir. Bu konuda araştırmacıların farklı uygunluk değerlendirmeleri bulunmaktadır. Çok boyutlu işlemler, değişken çeşitliliği, model seçimi ve örnekleme bağlı olacak şekilde yorumlanmaya çalışılan sonuçlar bulunmaktadır. Mutlak Uygunluk Endeksi, Chi-Square ( $\chi^2$ ) anlamlı düzeyde olmaması beklenir; Uygunluk Endeksi  $\chi^2 / Sd$  oranı  $< 2$  ise uyumlu,  $\chi^2 / Sd$  oranı  $2 \leq 5$  ise kabul edilebilir parametreler içerisindedir. Uygunluk (Good-of-Fit) Endeksi GFI; Düzeltilmiş Uygunluk Endeksi (Adjusted GFI, ya da AGFI) ile sembolize edilir. Uyum değerleri 0 ile 1 arasında bir değer alabilir. Genellikle. 90 üstü 1'e yaklaşan değerler modelin uygunluğunu (yalınlığı) ve açıklanabilirliğine yönelik veriler olarak kabul edilir. GFI için onaylanan değer. 90 ve üstüdür, AGFI için ise. 80 ve üstüdür. Kök ortalama karesi, RMSEA değeri için. 08 kabul edilebilir, .05 ve altındaki değerler ise tam bir uygunluk göstermektedir. Ayrıca Normlaştırılmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), NFI, Normlaştırılmamış Uyum Endeksi (Non-normed Fit Index) NNFI, Basamaklı Uyum Endeksi (Incremental Fit Index), IFI ve Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comparative Fit Index), CFI yaygın olarak kullanılan endeksler arasındadır ve. 90 ile 1.00 arasında bir değer almaları beklenmektedir. (Palancı, 2005)

Erken çocukluk yaşantılarının bireyin yaşam stilini oluşturmada en önemli içeriği barındırdığı bireysel psikologlar tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca literatürde yapılan

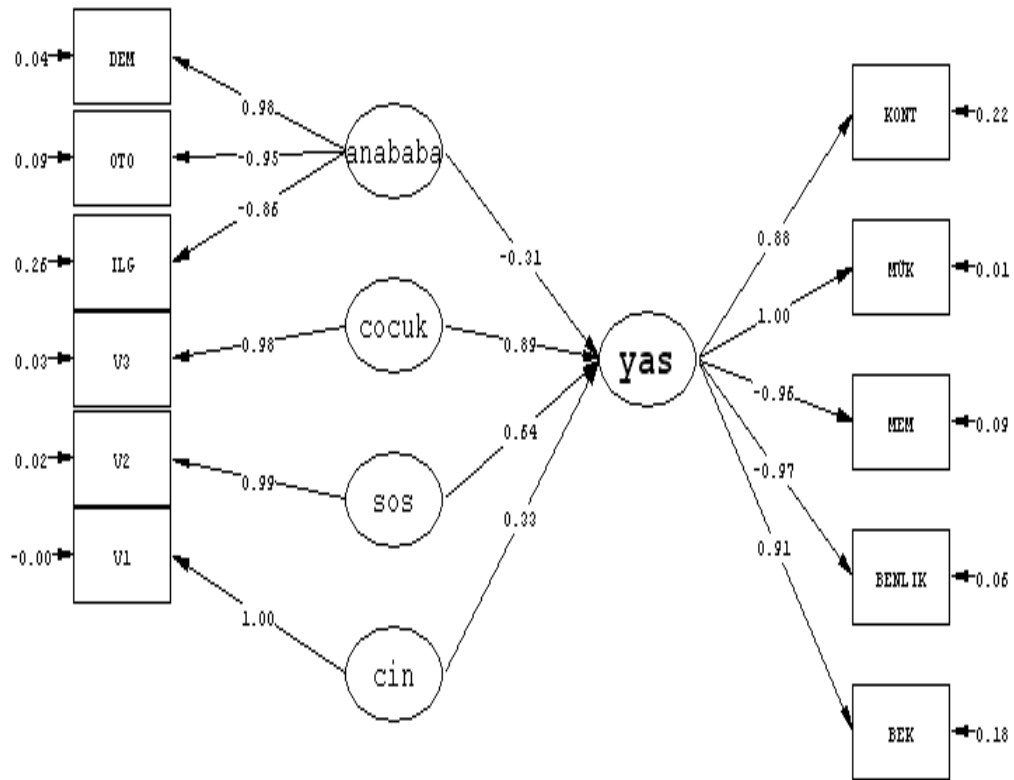
(Pattie & Cornett, 1952; Berman, 1959; Headving, 1965; Marinelli, 1976; Wells, 1976; Roth, 1977-78; Lord, 1982; Borden, 1982; Nelson, 1986; Jyyland, 1990; Lew & Bettner, 1993; Fakouri 1994; Joseph, 1998) çalışmalar erken çocukluk dönemindeki çevresel şartların bireyin yaşam stilini oluşturma üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamışlardır. Adler'in yaşam stillerine ilişkin temel yaklaşımları ve yurtdışındaki çalışmalarda vurgu yapılan çevresel şartlar dikkate alınarak araştırmacı tarafından bireyin yaşam stillerini oluşturmada öncelikli önem sırasına sahip olan görece bireyin çocukluğunu geçirdiği yer, ana-baba tutumu, sosyo ekonomik koşulları ve cinsiyetinin yaşam stillerini açıklamada ne derece öneme sahip olduğu YEM analiziyle bulgulanmaya çalışılmıştır. Şekil 4.1' de araştırmacı tarafından önerilen model gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Yaşam stillerini açıklayıcı temel model önerisi

Şekil 4.1’de gösterilen model Lirsel 8.51 paket programıyla analiz edilmiştir. Analiz sonuçları ve test edilen modelin path diyagramı Şekil 4.2’de verilmiştir.

Yaşam stillerini açıklayıcı araştırmacı tarafından önerilen modelin analizi sonucunda,  $\chi^2$  (321.50) sd (165) ( $\chi^2$ /sd= 1.94) olduğu, RMSEA (.06) RMR (.07) SRMR (.07) GFI (.99) AGFI (.98) CFI (99) olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda bu değişkenler bireylerin yaşam stilleriyle ilgili toplam varyansın % 78’ini açıklamaktadır. Bu uyum indekslerine göre araştırma verileri araştırmacı tarafından önerilen modeli doğrulamaktadır.



Şekil 4.2. Yaşam stillerini açıklayıcı temel modelin path diyagramı

Ölçüm modelinde göstergelere ilişkin hata oranları ve regresyon değerleri gösterilmiştir. Modelde ana-baba tutumunun (-.31) yapısal katsayı puanı ile çocukluğun geçtiği yerin (.89) yapısal katsayı puanı ile sosyo-ekonomik durumun (.64) yapısal katsayı puanı ile ve cinsiyetin (.33) yapısal katsayı puanı ile yaşam stillerini yordadığı

görülmektedir. Önerilen modelde ana-baba tutumu dışındaki yordama katsayıların pozitif olduğu, ana-baba tutumlarının ise negatif yönde yaşam stillerini yordadığı görülmektedir. Ana-baba tutumlarından ilgisiz ana-baba tutumunun yaşam stillerine negatif yönde etki etmesi ve modele girdiğinde demokratik ve otoriter ana-baba tutumlarının puanlarının da negatif yönde etkilediği düşünülmektedir.

Çocukluğun geçtiği yer, ana-baba tutumu, sosyo ekonomik durum ve cinsiyetin Şekil-2 de yordanan modelin, yaşam stillerini anlamlı düzeyde yordayabildiği belirtilebilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5. SONUÇ VE YORUM

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini; ana-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo –ekonomik statü ve cinsiyetin ne oranda belirlediği incelenmiştir. Araştırmacı tarafından elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analiz sonuçları ve bu sonuçlardan elde edilen bulgular ışığında çalışmanın alt problemleri bu bölümde tartışılmıştır.

Bu çalışmada, bireylerin yaşam stilleri bireysel psikoloji ekseninde geliştirilen ve klinik tanılamada kullanılan Yaşam stilleri envanteriyle ölçülmeye çalışılmıştır. Dolayısıyla çalışma bu ekseninde sınırlı kalmıştır. İnsanın biricikliği düşünüldüğünde her bireyin yaşam stiline kendi özgülünde farklı olacağı ve bu çalışmada kullanılan beş boyutlu ölçekten daha fazla -görece- alt boyut içerebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, Bireylerin yaşam stillerinin yordayıcısı olarak kabul edilen değişkenlerin (ana-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo –ekonomik statü ve cinsiyetin) dışında bireylerin yaşam stillerine yön veren insan özgülünde travmatik olayların ve diğer etkenlerin bu çalışmaya dâhil edilmemesi yaşam stillerinin açıklanması noktasında çalışmayı sınırlamıştır.

#### 5.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Ana Baba Tutumlarına Göre Farklaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum

Kontrol odaklı yaşam stilini benimseyen bireylerin ana-baba tutumlarını daha demokratik ( $X=19.38$ ) olarak algıladıkları ( $t(568)=-5,52, p<.01$ ) Mükemmeliyetçi yaşam stilini benimseyen bireylerin ana-babalarını daha demokratik ( $X=21.59$ ) algıladıkları ( $t(568)=-3,75, p<.01$ ). Bunlara karşılık Memnuniyet yaşam stilini benimseyen bireylerin ana-babalarını daha otoriter ( $X=17.99$ ) algıladıkları ( $t(568)=9.84, p<.05$ ). Benlik saygısı yaşam stilini benimseyen bireylerin ana-babalarını daha otoriter ( $X=18.08$ ) kabul ettiği ( $t(568)=2.21, p<.01$ ) ve Beklentiler odaklı yaşam stilini



benimseyen bireylerin ana-babalarını daha otoriter ( $X=20.36$ ) olarak algıladıkları ( $t(568)=1,40, p<.01$ ) bulgulanmıştır.

Hazan & Shaver, (1987). Speltz, (1988). Sroufe, (1988). Hazan, & Shaver, (1990). Greenberg, Griffin & Bartholomew, (1994). George, Kaplan & Main, (1996). Fraley & Waller, (1998). Simpson & Rholes, (1998). MacDonald, (1999). Shaver, Belsky & Brennan, (2000). Sims, A. (2000). Fraley & Shaver, (2000). Fraley, Waller & Brennan, (2000). McCarthy, Möller & Fouladi, (2001). Watts & Shulman, (2003). Trusty, Thompson & Petrocelli, (2004). Macintosh & Whiffen, (2005). Makinen, (2005). Tarafından yapılan yetişkinlerin bağlanma stillerini inceleyen çalışmalarda bireylerin bağlanma stillerinin ebeveyn tutumlarıyla belirgin oranda şekillendiği bulgulanmıştır. Bireyin yaşamını önemli oranda şekillendiren bağlanma stillerinin aslında bireyin yaşam stiline şekillendirdiği söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bulguları bağlanma stilleriyle ilgili yapılan çalışmalarında desteklediği söylenebilir. Bu çalışmada bireylerin yaşam stilleri sadece envanterin ölçtüğü alt boyutlarla sınırlı kalmıştır. Ancak bireyin var olduğu dünyada belki birey sayısı kadar yaşam stiline söz edilebilir.

Çalışmada yapılan analizler ışığında bireylerin ana-babalarını demokratik olarak algılamaları bireylerin yaşam stillerinde daha kontrolcü ve mükemmeli arayan bir yapıya sahip olmalarına yol açarken, ana-baba tutumunun otoriter algılanması bireylerin yaşamlarını sürdürürken pek fazla hırslı olmamaları ve çevresel olanakları daha kabul edici bir yaklaşım göstermelerine yol açmaktadır. Bu yönüyle otoriter ana-baba tutumunun bireyin özgüveninde eksikliğe yol açtığı ve öğrenilmiş çaresizliği daha ön plana çıkardığını söylemek mümkündür. Akbaba'ya (1988) göre, ana-baba tutumlarıyla bireylerin kişilik yapıları arasında benzer ilişkiler söz konusudur. Düzgün'e (1995) göre de bireylerin ana-baba tutumlarıyla psikolojik belirti gösterip göstermemeleri arasında ilişkiler vardır. Dolayısıyla bu çalışmalarda araştırmada bulgularanan bireylerin yaşam stilleriyle ana-baba tutumları arasındaki ilişkileri destekler niteliktedir. Bireylerin yaşam stillerinin bireyin öncelikli ilişki içinde olduğu yakın bakıcısıyla (görece anne veya baba) ilişkilerinden ve bu yakın ebeveynin bireye karşı geliştirdiği şefkatli, sevgi dolu ortam içinde oluştuğu varsayılırsa, bireyin yaşam stillerinin şekillenmesinde, hatta yaşamına dair bakış açısını oluşturmada birincil derecede önemli olanın bireyin ebeveyn tutumları olduğu söylenebilir.

Adler'e (1998) göre çocuk özellikle anneye ilişkisi perspektifinden bakacak, görece ve konuşacaktır. Annenin ilk işlevi budur. Anneye çocuğun ilişkisinde sürekli gelişen şey sonunda ruhsal bir otomatik mekanizmaya dönüşerek çocuğun yaşam biçimini oluşturur. Çok önemli olan dil gelişimi bunun en güzel örneğidir. Adler'in bu bilgileri eşliğinde ebeveyn tutumunun bireyin yaşam tarzını etkilemede önemli roller üstlendiği görülmektedir.

Demokratik ana-babaların, çocuklarına kendilerini sergileme fırsatı vererek, çocuklarının olmalarını istedikleri yaşam stillerini, oluşturarak içsel denetimi içeren daha kontrollü ve mükemmeliyetçi yaşam tarzını benimsemeye eğilimli olmalarına yol açtıkları söylenebilir. Buna karşın otoriter ana-baba tutumlarının ise bireyi daha pasif bir hale getirerek yaşam stilinde daha çekingen ve ürkek bir yaşam stilini benimsemesine yol açtığı söylenebilir. Bu nedenle Memnuniyet, Benlik saygısı ve Beklentiler yaşam stillerini endirler ki bu yaşam stilleri daha çok dışsal yüklemeler içermektedir.

Ana-baba tutumları açısından otoriteye maruz kalan ve çocukluk yaşantılarını çevresel olarak görece daha az uyararla geçiren bireyler ise benlik saygısı, memnuniyet ve beklentiler gibi; daha çekingen, var olan koşulları kabullenici yaşam stillerini tercih ederler. Bu bireylerde Seligman'ın ifadesiyle öğrenilmiş çaresizliğin etkilerini görmek mümkündür. Seligman'a göre; (1967) "Bir kişi veya bir hayvan, kendi tepkilerinden bağımsız bir sonuçla karşı karşıya kaldığında, sonucun kendi tepkilerinden bağımsız olduğunu öğrenir". Eğer bir sınava geç saatlere kadar çalışıp da beklediğinizden çok daha düşük bir not aldıysanız bu duyguyu hissetmiş olabilirsiniz. Aldığınız not, sınava hazırlanmak harcadığınız çaba ve zamana bağlı değildir. Hayal edebilirsiniz ki, eğer bu tür koşulsuz sonuç tekrar tekrar meydana gelecek olsaydı, oldukça cesareti kırılmış hissederdiniz. Benzer biçimde de yaşam stillerini otoriteye boyun eğmekle geçiren bireylerin bu durumu kabullendiği dolayısıyla da yaşamlarının geri kalanında da çevresel şartları ve koşulları kabullenerek daha pasifize bir yaşam sürdürdükleri söylenebilir.

## 5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Çocukluğun Geçtiği Yere Göre Farklaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum

Kontrol odaklı yaşam stili çocukluğunu ilçede geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu şehirde geçirenlerinde kontrol odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde ve ilçede geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili çocukluğunu ilçede geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu şehirde geçirenlerinde mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde ve ilçede geçirenlerden daha fazla yüksek olarak bulgulanmıştır.

Memnuniyet odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçiren bireylerin köyde geçiren bireylerden daha yüksektir.

Benlik saygısı odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde geçiren bireylerin ilçede geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu köyde geçirenlerinde benlik saygısı odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Beklentiler odaklı yaşam stili çocukluğunu köyde geçiren bireylerin ilçede geçiren bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluğunu köyde geçirenlerinde beklentiler odaklı yaşam stili çocukluğunu şehirde geçirenlerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Bu bulgular ışığında çocukluğun geçtiği yere göre bireylerin yaşam stillerinin şekillendiği söylenebilir. Köy, ilçe ve şehirdeki çevresel koşullar düşünüldüğünde köydeki bireylerin yaşam stillerinin benlik saygısı ve beklenti odaklı olduğu görülürken ilçedekilerin kontrolcü ve mükemmeliyetçi olduğu, şehir merkezinde ise daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü yaşam stillerinin yanında memnuniyet Alt ölçeğinin de benimsendiği gözlenmektedir.

Bireyler köyden şehre gittikçe daha kontrollü ve mükemmeliyetçi bir yaşam stilini benimsemektedirler. Bireylerin ilçeden, köye oranla daha fazla yaşantı zenginliğine sahip olması, aynı zamanda şehirde, ilçeye oranla daha fazla yaşantı zenginliğine sahip olması, bireylerin; yaşam stillerinde kontrolcü ve mükemmeliyetçi olmaları açısından önemlidir.

Saiz (1999) tarafından yapılan çalışmada bireylerin çevresel şartlarının erken çocukluk dönemindeki yaşantıları üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Çalışmada erken çocukluk dönemindeki çevresel şartlar ile bireyin saldırganlık düzeyi arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Deaner (2006) tarafından yapılan farklı bir çalışmada bireylerin iyilik halleriyle erken çocukluk dönemlerinde ki yaşantılarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada bireyin erken çocukluk yaşantılarıyla, yaratıcılık, sosyal ilişkiler ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lewis (2007) tarafından yapılan bir çalışmada yine bireylerin erken çocukluk yaşantılarıyla psikolojik belirti göstermeleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Erken çocukluk yaşantılarıyla, agorafobi, sosyal fobi, majör depresyon ve anksiyete bozukluğu arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmalar ışığında bireylerin erken çocukluk dönemindeki yaşantılarının bireylerin kişilik yapıları üzerinde etkili olduğu dolayısıyla da bireylerin yaşam stillerini oluşturmada rol oynadığı söylenebilir. Bireylerin erken çocukluk dönemindeki yaşantılarında çevresel şartların bireyin yaşam stilini belirlemede önemli rol oynadığını düşündürmektedir.

Öğrenme kuramcılarında Hebb' e göre; yeni doğan, çocukluk yaşantılarında ne kadar bol uyarana maruz kalırsa genel yeteneği o oranda gelişir (Senemoğlu, 1997:346-347). Çocukluk yaşantılarını bol uyarıcı eşliğinde geçiren bireylerin, şehir hayatı bağlamında, daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü oldukları ancak çocukluk yaşantılarını daha kısıtlı uyarıcılarla geçiren bireylerin - köy ve ilçede - ise yaşam stilleri olarak benlik saygısı, memnuniyet ve beklentiler odaklı olduğu söylenebilir.

### 5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmakta mıdır? Alt Problemine İlişkin Yorum

Kontrol odaklı yaşam stili üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de alt sosyo ekonomik bireylere göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik odaklı yaşam stili üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de alt sosyo ekonomik bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Memnuniyet odaklı yaşam stili alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Benlik saygısı odaklı yaşam stili alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha yüksektir. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde ise üst sosyo-ekonomik bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Beklentiler odaklı yaşam stili alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden daha yüksektir. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde üst sosyo-ekonomik bireylere göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Harrison, (1993); Curlette, Kern, Gfroerer, & Whitaker, (1999);Kemp & Center, (2000);Kemp & Center, (2001); Logan, Kern, Curlette & Trad, (1993);Miranda, Goodman & Kern, (1996); Miranda, Frevort & Kern, (1998); Mullis, Kern & Curlette, (1987). Bu çalışmalarda bireylerin yaşam stilleriyle sosyal çevrelerinin ve dolayısıyla sosyoekonomik durumlarının yaşam stilleriyle ilişkisi vurgulanmıştır. Bu çalışmalar ışığında araştırmanın bu alt problemine ilişkin bulgular bize bireylerin üst sosyo ekonomik koşullarda daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü yaşam stilini benimsediğini. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise benlik saygısı, beklentiler ve memnuniyet odaklı yaşam stilini kabullendiğini göstermektedir. Bireylerin sosyo-ekonomik

durumlarının yükseldikçe daha mükemmeli istedikleri, alt sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin ise bu durumlarını daha kabullenici bir tavır takındıkları söylenebilir.

Günümüz toplumunda lüks tüketimin sınır tanımaması, alınan bir ürünün hemen demode olması ve yenisinin üretilmesi bireylerin harcamalarında sınır tanımamalarına yol açmaktadır. Sürekli daha fazlasını arzu eden ve isteyen bireyler yaşamlarında daha mükemmeli arama yolunu seçmektedirler. Bunun tam zıttı olan sosyo-ekonomik durumları daha alt düzeyde olan bireylerse zaten yaşamlarında sürekli verilenle yetindikleri için bir tür öğrenilmiş çaresizlik içinde ellerindeki imkânlarla boyun eğmekte ve daha fazlasını arzu etmemektedirler. Bu yönüyle de bireylerin sosyo ekonomik durumları iyileştikçe hırslarının arttığı ve arzularının çoğaldığı dolayısıyla da yaşam stillerini de bu yönde oluşturdukları ifade edilebilir.

#### **5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stilleri, Cinsiyete Göre Farklılaşmaktadır? Alt Problemine İlişkin Yorum**

Kontrol odaklı yaşam stilini benimseyen bireylerin ( $X=19.31$ ) ( $t(568) = 1.58, p<.05$ ) olarak daha çok kız öğrenciler olduğu Mükemmeliyetçi yaşam stilini benimseyen bireylerin ( $X=22.14$ ) ( $t(568) = 5.03, p<.05$ ) olarak yine daha çok kız öğrencilerden oluştuğu. Bunlara karşılık Memnuniyet yaşam stilini benimseyen bireylerin ( $X=18.76$ ) ( $t(568) = -2.74, p<.05$ ) erkekler olduğu. Benlik saygısı yaşam stilini benimseyenlerin ise erkekler ( $X=17.58$ ) ( $t(568) = -5.86, p<.05$ ) olduğu ve Beklentiler odaklı yaşam stilini benimseyen bireylerin yine erkekler ( $X=19.38$ ) ( $t(568) = -1.22, p<.05$ ) olduğu görülmüştür.

Smith, Kern, Curlette & Mullis, (2001), White, & Campbell, (1995) bu çalışmalarda da yaşam stilleriyle cinsiyet arasındaki ilişkilere değinilmiştir.

Cinsiyete göre bireylerin yaşam stillerinde kızların erkeklere göre daha çok kontrolcü ve mükemmel olma isteklerinin ön planda olduğu erkeklerin ise kızlara göre daha kabullenici bir tavır sergileyerek memnuniyet, beklentiler Alt ölçeğinin ve benlik saygısı Alt ölçeğini daha çok benimsediği söylenebilir. Sezer'e göre (2010) erkeklerin kendilik algılamaları kızlara göre daha olumludur. Bu bulgudan hareketle, Kızlara toplumsal olarak erkeklerden daha farklı roller atfedilmesinin kızların erkeklere oranla

daha fazla mükemmeliyetçi ve kontrolcü olmaları üzerinde etkin rol oynadığı söylenebilir. Böylece kızlarda toplumda erkeklerle yarışabilecek hatta onların yapamadığı, başaramadığı işleri yapabileceklerdir.

### **5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Stillerini, Ana Baba Tutumu, Çocukluğun Geçtiği Yer, Sosyo- Ekonomik Durum Ve Cinsiyet Ne Oranda Yordamaktadır? Alt Problemine İlişkin Yorum**

Kontrol Alt ölçeğini benimseyen bireylerin yaşam stilleri puanları ile çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. ( $R = .65, R^2 = .42$ ) adı geçen değişkenler bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık % 42'sini açıklamıştır.

Mükemmeliyetçilik Alt ölçeğini benimseyen bireylerin yaşam stilleri puanları ile çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. ( $R = .80, R^2 = .65$ ) adı geçen değişkenler bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık % 65'ini açıklamaktadır.

Memnuniyet Alt ölçeğini benimseyen bireylerin yaşam stilleri puanları ile çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. ( $R = .89, R^2 = .79$ ) adı geçen değişkenler bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık % 79'unu açıklamaktadır.

Benlik saygısı Alt ölçeğini benimseyen bireylerin yaşam stilleri puanları ile çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. ( $R = .60, R^2 = .41$ ) adı geçen değişkenler bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık % 41'ini açıklamıştır.

Beklentiler Alt ölçeğini benimseyen bireylerin yaşam stilleri puanları ile çocukluğun geçtiği yer, sosyo ekonomik durum, demokratik ana-baba tutumu, otoriter

ana-baba tutumu, ilgisiz ana-baba tutumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. ( $R = .86$ ,  $R^2 = .74$ ) adı geçen değişkenler bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık % 74'ünü açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonuçları bireylerin yaşam stillerinden, . Mükemmeliyetçilik. Memnuniyet ve Beklentiler kategorisinde toplam varyansın % 50'den fazlasını açıklarken; Benlik saygısı ve Kontrol kategorisinde, toplam varyansın % 40'ını açıklayabilmiştir. Benlik saygısı kategorisi yaşam stilleri alt boyutunda bireyin aldığı puanların yüksekliği bireyin benlik saygısındaki düşüklüğün göstergesidir. Dolayısıyla bireylerin benlik saygılarındaki düşüklüğün % 40'nı ana-baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo-ekonomik statü ve cinsiyet açıklarken kalan dilimi farklı yaşantıların açıkladığı düşünülmektedir. Bu farklı yaşantılardan biriside travmatik yaşantılardır. Benlik saygısı yaşam stiline bu ve benzeri yaşantılardan etkilendiği söylenebilir. Bu yaşantıların çalışmanın içeriğinde yer almayışı bu alt kategorinin yordanmasındaki yüzdeliğin düşüklüğü olarak açıklanabilir. Benzer şekilde bireylerin kontrolcü olmaları da yine görece travmatik yaşantılar gibi değişkenlerle ilgili olduğu söylenebilir. Örneğin; birey yaşantılarında başarısız olmaktan çekindiği için her şeye kontrollü yaklaşır. Başarısızlık duygusu ya da çekincesi bireydeki kontrol odaklı yaklaşımı arttırır. Dolayısıyla geçmiş yaşantılarında başarısızlık öyküleri kendileri için travmatik olan bireylerin daha kontrol odaklı oldukları söylenebilir.

Travmatik yaşantılar, başarısızlıklar sonucu öğrenilmiş çaresizlik, bireyin çeşitli yaşantıları sonucu oluşturduğu tutum, inanç ve psikolojik sağlığı gibi birçok faktöründe yaşam stillerini yordayabileceği düşünülmektedir.

## 5.6. Genel Sonuç ve Öneriler

- 1- Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin, ana baba tutumlarına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Ana-babalarını demokratik algılayan bireylerin yaşam stillerinin Mükemmeliyetçi ve Kontrolcü olduğu, ana-babalarını otoriter algılayan bireylerin ise, Beklentiler, Benlik saygısı ve Memnuniyet odaklı olduğu sonucu elde edilmiştir.



- 2- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri, çocukluğun geçtiği yere göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Köydeki bireylerin yaşam stillerinin Benlik saygısı ve Beklenti odaklı olduğu görülürken ilçedekilerin Kontrolcü ve Mükemmeliyetçi olduğu, şehir merkezinde ise daha Mükemmeliyetçi ve Kontrolcü yaşam stillerinin yanında memnuniyet Alt ölçeğinin de benimsendiği sonucuna ulaşılmıştır.
- 3- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmaktadır. Üst SED'deki bireylerin daha mükemmeliyetçi ve kontrolcü yaşam stilini benimsediğini. Alt SED'deki bireylerin ise benlik saygısı, beklentiler ve memnuniyet odaklı yaşam stilini benimsediği görülmüştür.
- 4- Üniversite öğrencilerinin yaşam stilleri, cinsiyete göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Cinsiyete göre bireylerin yaşam stillerinde kızların erkeklere göre daha çok Kontrolcü ve Mükemmellik yaşam stilini benimsediği bulgulanmıştır. Erkeklerin ise, Memnuniyet, Beklentiler alt ölçeğinin ve Benlik saygısı alt ölçeğini daha çok benimsediği bulgulanmıştır.
- 5- Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerini, ana baba tutumu, çocukluğun geçtiği yer, sosyo- ekonomik durum ve cinsiyetin Mükemmeliyetçilik. Memnuniyet ve Beklentiler kategorisinde toplam varyansın % 50'den fazlasını yordayabildiği bulgulanmıştır. Benlik saygısı ve Kontrol kategorisinde, toplam varyansın % 40'ını yordayabildiği görülmüştür.

Popper'a (2005)göre, Bilimsel bilgi bataklıkta kazıklar üzerine dikilmiş bir yapıya benzer. Bu kazıklar hiçbir zaman var olan doğal ve sağlam bir tabana dayanmaz. Zaman zaman kazıkların sağlam bir temele dayandığı düşünülebilir; ama bu bir yanılgı olacaktır. Çünkü kazıklar geçici bir süreliğine kendilerine sağlam bir dayanak bulmuşlardır. Bu nedenle kazıkların hep daha derine çakılması vazgeçilmez olmalıdır. Fakat,Popper bilimsel bilgiye ulaşmada yöntem olarak, pozitivistlerin aksine, başlangıç noktası gözlem ve deney olan tüme varımsal genellemelerle hipotezlere varma ve onlarıdoğrulama süreci yerine bir problemle başlayan, henüz çözümlenmemiş soruna önerilecek kuramla devam eden ve bu kuramda elde edilecek tümdengelsel

önermelerin sınamaya tabi tutularak, deney-gözlem yoluyla yanlışlanmaya çalışılması ve bir çözüm önermenin geçici olarak kabul edilmesi biçiminde olması gerektiğini ileri sürer (Ömerustaoğlu, 2004). Bu bakış açısı eşliğinde bu alanla ilgili çalışmacılara şu öneriler sunulabilir;

1- Araştırmacılara öneriler;

- Bireylerin erken çocukluk yaşantılarıyla ilgili travmatik olayların yaşam stillerine etkisi araştırılabilir.
- Gelişimsel olarak bireylerin yaşam stilleri incelenebilir.
- Ebeveynin yanında yetişen ve yetişmeyen çocukların yaşam stilleri araştırılabilir.
- Bireylerin yaşam stilleriyle, iyilik halleri karşılaştırılabilir.
- Trük kültürüne uygun bir yaşam stilleri envanteri geliştirilebilir.
- Yapısal eşitlik modeliyle yaşam stillerini açıklayıcı farklı modeller test edilebilir.
- Yaşam stillerindeki olumsuz düşünceleri değiştirmeye yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

2- Eğitimcilere öneriler;

- Öğrencilerin farklı yaşam stillerine sahip olduğu göz önünde bulundurularak sınıf atmosferi bu bireysel farklılıklara göre dizayn edilebilir.
- Öğrencilerin yaşam stilleri göz önüne alınarak sınıf atmosferinde travmatik olabilecek yaşantılar konusunda önlemler alınabilir.
- Rehberlik faaliyetlerinde öğrencilerin kendilerini daha fazla ifade edebilecekleri psikodramatik etkinliklere yer verilebilir.
- Sosyal kulüplerin okul ortamlarında daha etkili hale getirilerek öğrencinin kendi kişilik özelliklerini ve yeteneklerini tanıyıcı etkinlikler yapılabilir.
- Gezi ve gözlem faaliyetlerine ağırlık verilebilir, öğrencilerin daha çeşitli ve farklı uyaranlarla karşılaşma imkânı yaratılabilir.

- Farklı yaşam stillerindeki bireylerin birbirlerine uyumlarını sağlayıcı psikodramatik oryantasyon çalışmaları (Köy, ilçe ve şehirdeki bireylerin aynı ortamda oryantasyonu) yapılabilir.

### 3- Anne ve babalara öneriler;

- Anne-babalar, çocuklarının kendilerini ifade etmelerine izin verebilmeliler.
- Çocukları üzerinde mümkün olduğunca baskı kurmamalıdır.
- Çocuklarını doğum anından itibaren mümkün olduğunca bol uyarılarla yetiştirebilmeliler.
- Çocuklarının sosyalleşmesi için gerekli koşulları sağlayabilmelidirler.
- Çocuklarıyla -kendi çocukları özneline- yeterince ilgilenip, sevgi ve şefkat gösterebilmelidirler.

## KAYNAKÇA

- Adler, A.(1935).The fundamental views of individual psychology. *Internaitional Journal of Individual Psychology*,1/1-11.
- (1956).*The individual psychology of alfred adler*. New York: Basic Books.
- (1983).*Kişilik bozuklukları ve toplumsal bütünleşme*.(Çev. Belkıs Çorakçı).İstanbul:Say Yayınları.
- (1993). *Psikolojik aktivite*. (Çev: Belkıs Çorakçı).İstanbul:Say Yayınları.
- (1998). *Sorunlu okul çocuğu*. (Çev: Kamuran Şipal).İstanbul:Cem Yayınları.
- Akbaba, S. (2004).*Psikolojik sağlığı koruyucu rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara:Öğreti Yayınları.
- (1988).*Ana-baba tutumlarının bazı kişilik özelliklerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- (2010). *Öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Akkoyun, F. (1998). *Transaksiyonel analiz*.Ankara:Nobel Yayınları,
- (2001). *Gestalt terapi*. Ankara:Nobel Yayınları.
- Alpar, R. (2001).*Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*.Ankara:Nobel Yayınları.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003).*Psikolojik danışma kuramları*.İstanbul:Alfa Basım Yayın.
- Ansbacher, H. L. and Ansbacher, R.R. (1956).*The individual psychology of Alfred Adler*. New York.
- Ansbacher, H. L. (1978).The development of Adler's concept of social interest. *Journal of Individual Psychology*, 34/55-65.
- Arkonaç, S. (1998). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atkinson, R. L., Atkinson C. and Hılgard, E. (1995).*Psikolojiye giriş*. (Çev: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz).İstanbul:Sosyal Yayınlar.
- Aydın, A. (2000).*Düşünce tarihi ve insan doğası*.İstanbul:Alfa Yayınları.
- Bandura, A. (1999). *A social cognitive theory of personality*.<http://www.des.emory.edu> adresinden 12.02.2011 tarihinde alınmıştır.

- Berne, E. (1992).*Hayat denen oyun*.(Çev: Selami Sargut).İstanbul:Yaprak Yayınları.
- Berman, L. A. (1959).*The projective interpretation early recollections*.Unpublished Dissertation Abstracts. University of Michigan, Michigan.
- Belangee, S. E. (2004). A theoretical and empirical investigation of individual psychology and eating disorders. *Dissertation Abstracts International*,64(10), 523-525, 5245B. (UMI No. 3110104).
- Bodur, F. (1999).*Savunma biçimleri testinin dil eşdeğerliliği güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Boeree, G. (2006) *Alfred Adler personality theory*. <http://webspaceship.educboer.mht> adresinden 21.03.2011 tarihinde alınmıştır.
- Borden, B. L. (1982). Early recollections as a diagnostic technique with primary age children. *Journal of Individual Psychology*, 38/23-32.
- Breger, L. (2001).*Freud; görüntünün ortasındaki karanlık*. (Çev.:Aslı Biçen).İstanbul:Yapı Kredi Yayınları.
- Burger, M. J. (2006).*Kişilik*.(Çev: İnan Deniz Sarıoğlu).İstanbul:Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002).*Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*.Ankara: Pegem yayınları.
- Can, P. (2006).*Yaşam tarzlarının satın alma karar süreci üzerindeki rolüne ilişkin bir araştırma*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Corey, G. (2005) *Psikolojik danışma kuramları*. (Çev.Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Curlette, W. L., Kern, R. M., Gfroerer, K. P., and Whitaker, I. Y. (1999). A comparison of two social interest assessment instruments with implications for managed care. *The Journal of Individual Psychology*, 55(1), 62-71.
- Curlette, W. L., Kern, R. M., and Mullis, F. Y. (1984).*An overview of the development of a personality instrument to measure Adlerian life style*. Paper presented to the National Council on Measurement in Education, New Orleans, LA.
- Cüceloğlu, D. (1997).*İnsan ve davranışı*.İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010).*Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*.Ankara:Pegem Yayınları.
- Deaner, R. (2006). *To what extent can the study of early recollections predict wellness for counselor education students?*Dissertation, University of South Carolina.

- Dertli, B. (2009). *Association between working people's lifestyle and subjective well-being from the perspective of individualism/collectivism*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dewey, E. (1971). *Family atmosphere*. Springfield: Cmti press.
- Dinter, L. D. (2001). An Adlerian conceptualization of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Personality traits and lifestyles. *Dissertation Abstracts Hyperactivity International*, 67(10), 324-325, 5609B. (UMI No. 9991 794).
- Douglass, K. Y. (2002). Gender, lifestyle and social adjustment: Differences in mood disorders. *Dissertation Abstracts International*, 63(06), 452-453, 3004B. (UMI No. 3056608).
- Düzgün, Ş. (1995). *Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Eckstein, D. and Kern, R. M. (2009). *Psychological fingerprints: Lifestyle assessment and interventions (6th ed.)*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar stratejileriyle ana baba tutumları arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ellis, A. (1973). *Rationa-emotive therapy. Current psychotherapies*. Illinois:Ed. R. Corsini Itiasca.
- Erten, Y. (2004). *Psikanlizinin öteki yüzü*. İstanbul:Alfa Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2008) *Taksi şoförlüğü yapan kişilerin yaşam tarzları ve iş yaşamı hakkındaki düşüncelerinin iş doyumuyla ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Maltepe Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Fakouri, M. E. and Hafner, J. E. (1994). Adlerian oriented early recollections study: what do we ask? *Journal of Individual Psychology*. 50 (2), 123-136.
- Forgus, R. and Shulman, B. (1979). *Personality, a cognitive view*. Englewood, NJ: Prentiss-Hall.
- Fraley, R. C and Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraley, R. C and Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* 50, 77-114. New York: Guilford Press.

- Fraley, R. C, Waller, N. G. and Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Frankl, V. (1999). *Duyulmayan anlam çığlığı*. (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınları.
- Freud, S. (2001). *Psikanaliz ve uygulama*. (Çev. M. Sencer). İstanbul: Say Yayınları.
- Frey M., Kern R., Snow J. and Curlette W. (2009). Lifestyle and transformational leadership style, *The Journal of Individual Psychology*, 65(3), 212-240.
- Geçtan, E. (1997). *Normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- George, C, Kaplan, N. and Main, M. (1996). *Adult attachment interview protocol* (3rd ed.). Unpublished manuscript. University of California, Berkeley.
- Göka, E. (2009), *Yeni dünyada çocukluğun halleri*, <http://www.haber10.com/Makale>. adresinden 24.12.2010 tarihinde alıntılanmıştır.
- Greenberg, M. T. and Speltz, M. L. (1988). Attachment and the ontogeny of conduct problems. In J. Belsky and T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment*, 47, 177-218. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Griffin, D. W and Bartholomew, K. (1994a). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: 5. Attachment processes in adulthood*, 32, 17-52. London: Kingsley.
- Griffin, D. W, & Bartholomew, K. (1994b). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Grunow, C. (1996). *Gender guiding lines of individual with mental retardation and other developmental disabilities*, Unpublished Dissertation, Chicago University, Chicago.
- Harrison, M. G. (1993). *The relationships among Adlerian life style themes, gender roles, cooperative negotiation, and marital satisfaction*. Unpublished Dissertation, Georgia State University. Digital Dissertations, AAT 9335061.
- Hazan, C, & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 150-165.

- Hazan, C. & Shaver, P R. (1990). Love and work: An attachmenttheoreticalperspective. *Journal of Personality and Social Psychology*,59, 270-280.
- Herrington, A. N. Matheny, K. B., Curlette, W. L., McCarthy, C. J. and Penick, J.(2005). Lifestyles, coping resources, and negative life events as predictors of emotional distress in university-women. *The Journal of Individual Psychology* 61(4), 343-365.
- Hedving, E. B. (1965). Childeren's Early Recollections as Basis for Diagnosis, *The Journal of Individual Psychology*19(3), 242-250.
- Highland, R. (2008). *Murderers and nonviolent offenders: a comparison of lifestyle, pampering and early recollections*, Dissertation Abstract, Georgia State University:Georgia.
- Horkheimer, M. (1998).*Akıl Tutulması*, (Çev. Orhan Koçak) İstanbul:Metis yayınları.
- Joseph, C. R. (1998).*The Relationships Among Psychological adjustment*, Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Shout Dakota,Dakota.
- Jones, R. N. (1982).*Psikolojik danışma kuramları*, (Çev. Füsun Akkoyun),Ankara: Nobel yayınları.
- Jylland, C. (1990).*Early recollections of homosexual and heterosexual males*, Unpublished Doctoral Dissertation, Adler School of Professional Psychology, Chicago.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *İnsan ve insanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kahraman, A. B. (2009).*Öğretim üyelerinin toplumsal köken bağlamında tüketim alışkanlıkları ile yaşamtarzları arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora teziHacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Kaptan, S. (1998).*Bilimsel araştırma teknikleri*, Ankara:Tekışık Yayınları.
- Karasar, N. (2005), *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara:Nobel Yayınları.
- Kern, R. (1996).*Kern life style scale interpretation manual*, Georgia:Cmtipress.
- Kern, R. (2008).*Lifestyle Assessment on Tenderness and Aggression*, International Congress of Individual Psychology August 3, Vilnius Lithuania.
- Kemp, D. E. and Center, D. B. (2000). Troubled children grown-up: Antisocialbehavior in young adult criminals. *Education and Treatment of Children*,23(3), 223-238.
- Kemp, D. and Center, D. (2001). *Personality, socialization, and behavior in adolescents*. Unpublished Dissertation, Georgia State University.Georgia.



- Kutchins, C. B. (2002). *The relationship between premarital couple types and lifestyle as related to couple adjustment*. Unpublished Doctoral Dissertation, Georgia State University, Atlanta.
- Kuzgun, Y. (1972), *Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y.(1972).Kendini gerçekleştirme.[http://dergiler.ankara.edu.tr\dergiler](http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler) adresinden 26.05.2011 tarihinde alıntılanmıştır.
- Krech, D. and Crutchfield, R. S. (1980).*Sosyal psikoloji*. (Çev. Erol Güngör)İstanbul: Ötügen Yayınları.
- Leeper, E. & Carwile, S. & Huber, R. (2002).An Adlerian analysis of the unbomber*The Journal of Individual Psychology*, 58, (2), 155-165.
- Leahy, R. L. (2004).*Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev. Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı) İstanbul:Litera Yayıncılık.
- Lewis, J. (2007).*Using early recollections to predict attachment style of adult in outpatient psychotherapy*, Dissertation, University of Chicago, Illinois.
- Lewis, T. F. and Wächter, C. A. (2006). Adlerian profiles of college student drinkers. *The Journal of Individual Psychology*, 62(3), 285-301.
- Lew, A. & Bettner B. L. (1993). The connexions focusing: tecniques for using early recollections,*The Journal of Individual Psychology*,49(1), 20-31.
- Logan, E., Kern, R., Curlette, W. and Trad, A. (1993). Couples adjustment, life-style similarity, and social interest. *The Journal of Individual Psychology*49(4), 456-467.
- Lorenz, E.(1972), *Kelebek Etkisi*, [http://tr.wikipedia.org/wiki/Edward\\_Lorenz](http://tr.wikipedia.org/wiki/Edward_Lorenz) 03.09.2010 tarihinde alıntılanmıştır.
- Lord, D. B. (1982). On the clinical use of childrens early recollections,*The Journal of Individual Psychology*38(3), 353-355.
- Maddi, S.R. (1996). *Personality theories: A comparative analysis (6th ed.)*. Toronto: Brooks/Cole Publishing Co.
- MacDonald, K. (1999). Love and confidence in protection as two independent systems underlying intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 13, 492-95.
- Macintosh, H. and Whiffen, V. (2005). 20 years of progress in the study of trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 20, 488-493.

- Makinen, J. (2005). *Resolving attachment injuries in couples: Relating process to outcome*. Unpublished Dissertation. University of Ottawa, Ontario, Canada.
- Marinelli, F. A. (1976). *Early childhood recollections as indices of school adjustment*, Unpublished Dissertation Abstracts International, 40(1), 5789B. (UMI No.9852933).
- Massey, R. F. (1989). Individual psychology, *The Journal of Individual Psychology*, 45 (3), 220-233.
- May, R. and Yalom, I. (1989). *Existential psychotherapy*, Itasca: Peacock Publishers.
- McGreevy, M. H., Newbauer, J. F., and Carich, M. S. (2001). Comparison of lifestyle profiles of incarcerated sexual offenders with those of persons incarcerated for other crimes. *The Journal of Individual Psychology*, 5(1), 67-77.
- McCarthy, C. J., Möller, N. P, and Fouladi, R. T (2001). Continued relationship to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Meşe, G. (1999) *Sosyal kimlik ve yaşam stilleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Miranda, A. O., Goodman, E. D., and Kern, R. M. (1996). Similarities between social interest and contemporary definitions of corporate leadership *The Journal of Individual Psychology* 52(3), 261-267.
- Miranda, A., Frevert, V. and Kern, R. (1998). Lifestyle differences between bicultural and low-and-high acculturation-level Latino adults. *The Journal of Individual Psychology*, 54(1), 119-134.
- Morgan, C. (1995). *Psikolojiye giriş*, (Yayın sor. Sibel Karakaş ), Ankara: Meteksan.
- Mosak, H.H. (1989). Adlerian therapy, <http://www.psych.umn.edu> adresinden 15.12.2010 tarihinde alıntılanmıştır.
- Mozdzierz, G. and Mozdzierz, A. B, (1997). Individual psychology, *The Journal of Individual Psychology*, 53(3), 310-321.
- Mullis, F. Y., Kern, R. M., and Curlette, W. L. (1987). Life-style themes and social interest: A further factor analytic study. *The Journal of Individual Psychology*, 43, 339-352.
- Nelson, A. (1986). The use of early recollection drawings in childrens group therapy, *The Journal of Individual Psychology*, 42, 155-165.

- Ömerustaoğlu, A. (2004). *Bilgi Kuramı*, Ankara: Araştırma Yay.
- Öztürk, M. O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Özbay, Y. (1999). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*, Trabzon: Empati Yayınları.
- Palancı, M. (2005). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Pattie, F. A. and Cornett, S. (1952). Unpleasantness of early memories and maladjustment of children, *Journal of personality*, 20, 78-95.
- Peluso R., Peluso P., Buckner P., Kern R, and Curlette W. (2009). Measuring lifestyle and attachment: An empirical investigation linking individual psychology and attachment theory, *Journal of Counseling & Development*, 87, 394-403.
- Perls, F., Hefferline, R. and Goodman, P. (1996). *İçimizdeki çocuk*, (Çev. Nevzat Erkmen), İstanbul: Söz Yayınları.
- (2000). *İçimizdeki çocuk 2*, (Çev. Nevzat Erkmen), İstanbul: Söz Yayınları.
- Peven, D. & Shulman, B. (2002). *Who is Sylvia? And other stories*, Case studies in Psychotherapy, New York.
- Popper, K. (2005). *Bilimsel araştırmanın mantığı*, (Çev. İlknur Aka-İbrahim Turan) İstanbul: YKY Yayınları.
- Powers, R. I. and Griffith, J. J (1987). *Understanding life-style*, The American Institute of Adlerian Studies, Chicago.
- Roth, H. J. (1978). *The earliest childhood recollections as one method of attempting to understand classroom behavior in school for male fifth and sixth grade students with reading problems*, Dissertation Abstract, Duke University.

- Sackett-Miniacci, L. A. (2000). *Lifestyle factors of chronic migraine headachesufferers*. UnpublishedDissertation Abstracts International, 60(1 ), 5789B. (UMI No.9952933).
- Saiz, S, (1999). *A comparative study of the early recollections of adopted and nonadopted adults*, Unpublished Dissertation, The University of South Dakota, Dakota.
- Sayar, K. (2000). *Psikiyatri ve Kültür*, İstanbul:İnsan Yayınları.
- Seligman, M. E. P. ve Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Senemoğlu, Nuray. (1997). *Gelişim, öğrenme ve öğretim; kuramdan uygulamaya*. Ankara: Spot Matbacılık.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Shaver, P R., Belsky, J., and Brennan, K. A. (2000). Comparingmeasures of adult attachment: An examination of interview andself-report methods. *Personal Relationships*, 7, 25-43.
- Shifron, R. (2010). Adler's need to belong as the key for mental health, *Journal of Individual Psychology*, 66 (1), 11-29.
- Shulman, B. H. & Mosak, H. H. (1988). *Manual for life style assesment*, Florance, KY:Accelerated Development.
- Sims, A. (2000). *Working models of attachment: The impact ofemotionally focused therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Ottawa, Ontario, Canada.
- Simpson, J. A., and Rholes, W S. ( 1998). *Attachment theory and closerelationships*. New York: Guilford Press.

- Sroufe, L. A. (1988). The role of infant-caregiver attachment in development. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 18-38). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*, Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Slaton, B., Kern, R. M., and Curlette, W. L. (2000). Personality profiles of inmates. *The Journal of Individual Psychology*, 56(1), 88-109.
- Smith, S., Kern, R., Curlette, W., and Mullis, F. (2001). Personality profiles using Adlerian lifestyle themes among adjudicated adolescents. *The Journal of Individual Psychology*, 57(3), 388-400.
- Stein, H. T. (2008). *Stages of classical adlerian psychotherapy*. <http://ourworld.compuserve.com/homepages/hstein/stages2.htm> adresinden 25.12.2009 tarihinde alıntılanmıştır.
- Stein, H.T., and Edwards, M.E. (1998). *Classical adlerian theory and practice*. 22. 08. 2008, tarihinde <http://ourworld.compuserve.com/homepages/hstein/theoprac.htm> adresinden alıntılanmıştır.
- Trusty, J., Thompson, B., and Petrocelli, J. V (2004). Practical guide for reporting effect size in quantitative research. *Journal of Counseling & Development*, 82, 107-110.
- Tura, S. M. (2005), *Freud'dan Lacan'a Psikanaliz*, İstanbul: Kanat Yayınları.
- Vilhauer, J. S. (2003). *A theoretical batterer typology within Adler's model of personality development*. Dissertation Abstracts International, 64(03), 151 OB. (UMI No. 3084917)
- Yalom, I. (2000) *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit), İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Yanbaşı, G. (1996). *Kişilik kuramları*, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

- Yılmaz, V. ve Çelik, H. (2009).*Lirsel ileyapısal eşitlik modellemesi*,Ankara: Pegem Yayınları.
- Yörükan, T, (2000).*Alfred Adler bireysel psikolojisi, sosyal roller ve kişilik*, Ankara:İş Bankası Kültür Yayınları.
- Wallen, N.E. and Fraenkel, J.R. (1993).*How to design and evaluate research in education*, McGraw-Hill İnc. Singapore.
- Watts, R. E. and Pietrzak, D. (2000).Adlerian encouragement and therapeutic process of solution focused brief therapy,*Journal of Counseling and Development*, 78, 32-41.
- Watts, R. E. and Shulman, B. H. (2003). Integrating Adlerian andconstructivist therapies: An Adlerian perspective. In R. E. Watts(Ed.), *Adlerian, cognitive, and constructivist therapies: An integrativedialogue*,11, 9-37. New York: Springer.
- Wells, V. H. (1976).*Early childhood of deaf children as indicators of school adjustment*,UnpublishedDissertation Abstracts International, 58(2), 5789B. (UMI No.9952833).
- White, J. and Kern, R. (1989).Brief therapyusing the life style scale, *The Journal of Individual Psychology*, 45(1),39-45.
- White, J. and Campbell, L. (1995). Associations of scores on the White-Campbell psychological birth order inventory and The kern life style scale. *Psychological Reports*, 77(3), 1187-1197.
- Whirter, J. & Acar, N. (2000), *Ergen ve çocukla iletişim*, Ankara:US-A Yayıncılık.

# **EKLER**

## Ek 1

### YAŞAM SİTİLLERİ ENVANTERİ

#### (Kern)

Her bir ifadeyi DİKKATLİ bir şekilde okuyunuz ve aşağıda verilen ölçütlere göre ifadelerin sağında bırakılan kutucuklara size en uygun olan seçeneği bularak "X" işaretiyle belirtiniz. Her madde için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve lütfen bos madde bırakmayınız. İlk tepkiniz muhtemelen en doğru olan olacaktır. Maddeler üzerinde YORUM yapmadan Çabuk cevap vermeye çalışınız.

#### **PUANLAR VE ANLAMLARI :**

1= ASLA bana uymuyor

2= NADİREN bana uyuyor

3= BAZEN bana uyuyor

4= SIKLIKLA bana uyuyor

5= TAM OLARAK bana uyuyor

	Asla Bana Uymuyor	Nadiren Bana Uyuyor	Bazen Bana Uyuyor	Sıklıkla Bana Uyuyor	Tam Olarak Uyuyor
1. Düzenli olmaktan, saçlarımın düzgün olmasından, temiz ve lekesiz giyimden hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Başkalarının duygularını incitmekten özellikle kaçınırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi eleştirmekte bir numarayımdır.	1	2	3	4	5
4. Tartışmayı sevmem.	1	2	3	4	5
5. Başkalarına bir şeyin nasıl yapılacağını anlatmayı severim.	1	2	3	4	5
6. Karşı cinsle ilişkilerimde sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
7. Bir dakikamı bile boşa geçirmem, Her zaman yapacak bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5
8. Çok çaba sarf ederim ancak genellikle şanssızlık yüzünden istediklerimi elde edemem.	1	2	3	4	5
9. Olacakları kestirebilirim ve sana söylemişim sözünü sıkça söylerim.	1	2	3	4	5
10. Tartışmada son sözü söyleyen kişi olmayı severim.	1	2	3	4	5
11. Her zaman meşgulümdür.	1	2	3	4	5
12. Çok hassas ve kırılğanımdır, başkaları tarafından kolayca İncinebilirim.	1	2	3	4	5
13. Birlikte çalıştığım insanlardan daha iyi iş çıkarırım ve bunu onlara bildiririm.	1	2	3	4	5
14. Birçok konuda oldukça bilgi sahibiyim ve bundan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
15. Her şeyin yerli yerinde olması gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
16. Bir işin bitirilmesi için özenli olmak gerekir.	1	2	3	4	5
17. Yanlışlarımın ne olduğunun söylenmesinden hoşlanırım.	1	2	3	4	5
18. Başkalarıyla yapılan anlaşmaya uyulmazsa haklı olarak öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Son dakika değişikliklerinden ya da davetsiz misafirlerden hoşlanmam.	1	2	3	4	5
20. Kendi inançlarım doğrultusunda yasayarak her zaman doğru şeyi yapmaya çalıştığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaptıklarımı başkalarının onaylayıp onaylamamaları benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
22. Yaşam aslında bir sürü hayal kırıklıklarıyla dolu gibi görünüyor.	1	2	3	4	5
23. Çoğunlukla etrafımdaki insanların yükünü taşıdığımı düşünüyorum ama onların bunu hak etmediğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
24. Beraber olduğum insanların yaptıkları hatalardan hoşlanmam.	1	2	3	4	5
25. Yapılacak birçok iş için yeterli zaman bulamıyorum.	1	2	3	4	5



**EK-2****ANA-BABA TUTUM ENVANTERİ****(Kuzgun)**

Anne ya da babalarını kaybetmiş olanlar varsa üvey anne ya da babalarının veya anne ya da babayı temsil eden yakınlarının tutumlarını dikkate alarak ifadelerini cevaplayabilirler.

1. Arkadaşlarımı benim gözümle görmeye çalışırdı.
2. Sevmediğim bir yemeği sırf bana yarayacağı düşüncesiyle zorla yedirdiği çok olmuştur.
3. Daima kendi aklımı kullanmama ve kararlarımı kendim vermeme beni teşvik etmiştir.
4. Nadiren beni bir işe teşvik edip desteklemiştir.
5. Küçük kabahatlerimi bile çok şiddetle cezalandırırdı.
6. Yerinde ve uygun kararlar verebileceğime inanır.
7. Bana önemli ve değerli kişi olduğum inancını vermiştir.
8. Gençlerin ailelerin seçeceği ya da onaylayacağı kimselerle evlenmesi gerektiği görüşündedir.
9. Muaşeret kurallarını öğrenmede kendisinden hiç yardım görmedim.
10. Arkadaşlarımın evimize gelmesinden hoşlanmaz, benimonların evine gitmemi istere;
11. Karşılaştığım bir gücükte kendi bulduğu çözüm yolunu uygulamaya beni zorlardı.
12. Bir çatışmaya girdiğim zaman kimin neden haklı olduğunu görmeme yardım eder.
13. Karşı cinsten bir arkadaşımın aramda geçenleri kendisine rahatlıkla anlatabilirim.
14. Birşeyi yapmamı üst üste söyler maazeretimi dinlemez.
15. Karşı cinsten arkadaş edinmemi hoş karşılamaz.
16. Çoğu zaman beni dinlemeyecek kadar meşguldü.
17. Çok cana yakın müşfik bir insandır, evladı olmaktan gurur duyuyorum.

18. Yapabileceğimden fazlasını yapmaya beni zorlardı.
19. Sık sık beni başından atmak istediğini hissedirdim.
20. Kendisine çok ihtiyacım olduğu zamanlar ya evde bulunmaz ya da fazla meşgul görünürdü.
21. Kötülemekten çok överdi ama bunda çok ileri gitmezdi.
22. Oldukça küçük yaşta bile kendime ilişkin ufak tefek kararlar almaya beni teşvik ederdi.
23. Daima öfkesine hakim olmuş pek seyrek olarak ufak tefek şeylere kızmıştır.
24. Sokağa çıkıp oynamak için her seferinde kendisinden izin almak zorundayım.
25. Sofrada konuşmama izin vermezdi.
26. Bana karşı imkanları ölçüsünde cömert olmayı bilmiştir.
27. Bütün gün boyunca sokaklarda başı boş dolaşmama aldırış etmezdi.
28. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinleyecek vakti vardı.
29. Okul gezilerine katılmama izin vermez.
30. Beni benimsemekten çok bana katılmadığı duygusu içindeyim.
31. Etrafta başka yetişkinler olduğu zaman beni görmezlikten gelir, sorduklarıma cevap vermezdi.
32. Daima gücüme ve kararlarımın isabetine güvenirdi.
33. Daima yaptıklarımla yakından ilgilenirdi.
34. Okuldan parlak notlar getirmediğim zamanlar çok kızar.
35. Okulda üstün başarı göstermemde o kadar ısrar eder ki bu yüzden not konusunda aşırı derecede kaygılanırım.
36. Duygu ve ihtiyaçlarıma karşı daima hassas davranmıştır.
37. Bana yeterince özgürlük vermiştir.
38. Kimlerle arkadaşlık ettiğin onu pek ilgilendirmezdi.
39. "Sırf benim için" Hiçbir şey getirmez. Birlikte çarşıya çıktığımızda şeker, çiklet, balon gibi şeyler almayı düşünmezdi.
40. Seks konusunca o kadar mutaassıptır ki onun yanında bu konuya ilgi gösteremem.
41. Çocukken pis ve düzensiz bir kılıkla dolaşmam onu rahatsız etmezdi.
42. Güç durumda olduğum zaman bana daima cesaret vermiştir.
43. Hiç bir zaman bir şeyi onu tatmin edecek kadar iyi yapamam.
44. Dini ve siyasi konularda kendisi ile aynı fikirde olmadığım zaman benimle daima alay etmiş ve bu konular kavrayamayacak kadar cahil olduğumu ileri

sürmüştür.

45. Haklı olduğum zaman bunu açıkça söylerdi.
46. Görüşlerim, fikirlerim, duygu ve ihtiyaçlarımla ilgilenmezdi.
47. Kendisini öpmek, kucaklamak istediğimde bundan rahatsız olduğunu hissedirim.
48. Ancak hak ettiğim zaman beni cezalandırmıştır.
49. Benimle ilgili bir karar alınırken istek ve ihtiyaçlarımı dikkate alır.
50. Cinsiyet ile ilgili konulara karşı normal ve sağlıklı bir tavır geliştirmeme yardım etti.
51. Geleceğime karşı içten bir ilgi göstermiş, ama hiçbir zaman amaçlarımı kendisi belirlemeye kalkışmamıştır.
52. Hemen hemen hiçbir konuda görüşümü sormaz.
53. Çocukluğumda bana hikaye, masal anlatmak için vakit harcamazdı.
54. Bir derdim olduğu zaman beni dinlemeye hazırdı.
55. Anlaşamadığımız konularda da fikirlerimi rahatça anlatma imkanı verir ve beni sabırla dinler.
56. Anlaşamadığımız şeyleri anlatmaya gayret etmezdi.
57. Hakkımdaki kararları çok kere kendisi verir.
58. Bana karşı o kadar soğuktu ki "acaba öz evladı değil miyim" diye şüphe vardı içimde.
59. Kazancı elverdiği halde benim için para harcamaktan çekinir, yetecek kadar harçlık vermezdi.
60. Evde var oldukça sevdiğim her şeyi istediğim kadar yememe itiraz etmez.
61. Kendisine sormaksızın şahsi eşyalarından herhangi birini alıp kullanmama izin vermiştir.
62. Uygun zamanlarda kendisinden izin almaksızın oynamak için sokağa çıkabilirdim.
63. Kişisel problemlerimi kendisine açmakta çok zorluk çekerdim.
64. Bugün bile Kendisine sormaca" c arkadaşımınla sinemaya gidemem.
65. Okuldan ya da gezmeden ne zaman. döndüğüm onu hiç ilgilendirmezdi.
66. Kendisinin gerçekleştiremeze; arzularını bende gerçekleşmiş görmek

- istediğini hissediyorum.
67. Elbiselerimi kirlettiğim zaman çek kızardı. Bu yüzden bazı sevdiğim oyunlara katılmazdım.
68. ilgi ve yeteneklerime uygun meslek seçmede beni serbest bırakmıştır.
69. Bir güçlükle karşılaştığımda istediğim yardımı sağlar fakat kararı bana bırakırdı.
70. Beni başından savmak istediğini hissederdim.
71. Nadiren bana bir şeyler öğretmeye çalışırdı.
72. Beni daha temiz ve güzel giydirebilirdi inancındayım.
73. Beni sık sık başkalarıyla karşılaştırmış, onların benden ne kadar üstün olduklarını söyleyip durmuştur.
74. Bana açığa belli etmese de beni sevdiğini hissediyorum.
75. Herhangi bir konuca isabetli karar verebileceğime inanmazdı.
76. Ailemizi ilgilendiren konularda benim de fikrimi sorar, karar verirken dikkate alır.
77. Beklentilerine uygun davranmazsam bazan haftalarca bana küser.
78. Sağlık muayenesine ihtiyacım olduğunda bunu hep ihmal ederdi.
79. Ancak istediğini yerine getirdiğim zaman beni okşar öperdi.
80. Hastalıklarında benimle pek az ilgilenirdi.
81. Beni sık sık cezalandırırdı, fakat ben bu cezaların nedenlerini çok kere bilmezdim.
82. Eve geldiklerinde arkadaşlarıma iyi davranırdı.
83. Vakti olduğu halde derslerime hiç yardım etmezdi.
84. Bana daha az hükmetmesini isterdim.
85. Makul hudutlar içerisinde mümkün olan fırsatlara sahip olmam gerektiğine inanırdı.
86. Varlığımdan habersiz görünür hiçbir konuda fikrimi sormaz.
87. Beni cezalandırdıktan sonra aşırı sevgi ve şevkat gösterirdi.
88. Nüktedan bir kimsedir ama benimle hiçbir zaman alay etmemiştir.
89. Kendisine yaklaştığımda çok kere soğuk bir şekilde karşılık verirdi.
90. Okulda aldığım notlar onu hiç ilgilendirmez.
91. Hoşlanmadığı kimselerle arkadaşlık etmemi kesinlikle yasaklar.

92. Elbiselerimin kumaşlarını ve biçimlerini kendisi seçerdi.
93. Yüksek tahsil yapmasam çok mutsuz olacağını ima eder dururdu.
94. Bir başkası ile konuşurken kendisine soru sormama ya da kendisinden bir şey istememe katiyen kızmazdı.
95. Beni dünyaya getirdiğine pişman görünürdü.
96. Hiçbir zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder görünmemiştir.
97. Beraber çalışırken işlerin nasıl ve neden böyle olduğunu açıklamaya çalışır.
98. Daima iyi bir evladın, ana ve babasının istediği biçimde yetişen onların dediklerini aynen yerine getiren kimse olduğunu söyler dururdu.
99. Kendisini memnun etmek için bir alanda okuyorum. Oysa hayatımı başka türlü kazanmak isterdim.
100. Cinsiyet konusunda karşı [aştığım problemlerimi kendisine açtığımda çok ilgisiz davranmıştır.
101. Yalnız derslerimle uğraşmamı ister, oyun oynamak istediğim zaman çok öfkelenirdi.
102. Yatma saatim gelince beni hemen yatağa yollar.
103. Ergenlik çağında benimle pek az meşgul olmuştur.
104. Yemeği hazırlamadığı için aç kaldığım olmuştur.
105. Beni anlamak için daima içten bir gayret sarfederdi.
106. Annelik-babalık ödevinin kendisini bir esir durumuna düşürdüğünü, kendisi kendisini bu işe feda ettiğini söyler dururdu.
107. Üzüntülü anlarında bana çok az şevkat göstermiştir.
108. Artık çocuk olmadığının farkında değil görünüyor.
109. Bana her zaman iyi bir rehber oldu. Hiçbir zaman davranışlarıma hükmetmedi.
110. Tabağımdakileri tamamen bitirmeden sofradan kalkmama izin vermez.
111. Nadiren bana "moral destek" vermiştir.
112. Beni nadiren cezalandırırdı ve hiç bir zaman arkadaşlarımla yanında utandırmadı.
113. Bana ait kararları çok kere kendisi verirdi.
114. Beni başkalarının yanında küçük düşürücü sözler söyler, kırıcı tenkitlerde

bulunurdu.

115. Çocukların yaratılıştan kötü olduğuna inanır, devamlı kontrol altında bulunmaları gereğini savunur.
116. Onun gözünde değersiz bir insanım.
117. Beni cezalandırmaktansa meseleleri benimle konuşup tartışmayı tercih eder.
118. Karşı cins hakkında daima korku ve güvensizlik uyandıracak telkinlerde bulunur.
119. Anlattıklarımı daima can kulağıyla dinler fakat hiç bir zaman sırlarımı öğrenmeye kalkışmaz
120. Başkalarına benden daha fazla önem verir, daha nazik davranır

**EK-3****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Sevgili arkadaşalar;**

**Doktora tezi için yapılan bir çalışmada sizin ekteki envanterlere vereceğiniz içten cevaplar bilimsel alana katkıda bulunacaktır. Şimdiden katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.**

**Lütfen ekteki envanterleri eksiksiz doldurmaya özen gösteriniz.**

Cinsiyetiniz : ( ) Bay ( ) Bayan

Sosyo-Ekonomik Düzeyiniz : ( ) 500-1000 TL ( ) 1100-2000 TL ( ) 2100-3500TL ( ) Diğer (Belirtiniz).....

Ailenizdeki fert sayısı (siz dahil) : ( )

Çocukluğunuzu geçirdiğiniz Yer : ( ) Köy ( ) İlçe ( ) Şehir

**EK-4**

**Ölçek Yazarına Gönderilen Elektronik Postalar ve Ölçek Yazarının İzni**

From:ahmetozpolat@hotmail.com  
To:roykern@hotmail.com  
Subject:RE:LifestylescaleTurkishversion  
Date:Fri,16Apr201019:17:00+0000

Dear Professor Kern,

Your ideas and comments are very important to me whenever I get feedback from you I really get excited, thanks very much again.

Dear Professor, the purpose of my study is to investigate into the effect of life styles of Turkish people on psychological well being. My research questions are the effects of the life styles of individuals on their level of burnout and the effects of the attitudes of individuals' parents on their life styles.

As far as I noticed from the individual psychology literature that early childhood experiences have certain effects on people's life styles, therefore, I want to focus on the parental effects on the life style of individuals and psychological well being in Turkey.

I will benefit from your comments and recommendations and will share it with my advisors. I will let you know about the further process of my study.

Sincerely,

Ahmet



Dear Dr. Roy M. KERN

I am Ahmet ÖZPOLAT, and writing this email from Turkey. I am a doctoral student at the dept. of psychological counselling. I would like to adapt your Life Style scale into Turkish. I have to ask you for permission to translate and use my study this scale. as you know I was wondering this scale, factor structure, and I need this information. Could you please send me these details about the scale? or How can I do about this matter

Thanks very much for your time.

Sincerely,Ahmet Ozpolat

Dear Ahmet,

Sounds good. You have my permission to use the scale for your research. Good luck and keep me informed as to your findings Best Regards Professor Kern. Keep this e mail for your files,

I have attached edits to make instrument grammatically correct. If you would could, send me the items you added and the full scale you are going to use. Also I would recommend a back forward translation prior to using the instrument and then administering it to a sample to check for reliability of instrument. When you use the inventory include my name as author and indicate it is a revision related to your sample. In addition could you identify to me your study and promise me you will also send results when completed. When you do that I will then address the permission to use the instrument. Best Regards Professor Kern.

Dear Ahmet,

The instrument was developed some years ago to assist clinicians assess lifestyle rapidly.

You have my permission to translate if you informed me of the study and the number in your study. You have my permission for research purposes only. That means you do not have permission to use it without my permission for additional studies replication or selling to others. The instrument is registered and the copyright is actively enforced by the publishers. I hope this is of some help. Professor Kern

Dr. Roy M. Kern

Counseling & Psychological Services

MSC 6A0915

Georgia State University

33 Gilmer Street SE Unit 6

Tel.: 404-651-3406

e-mail: rkern@gsu.edu

Atlanta, Ga. 30303-3086

>>> ahmet ozpolat <ahmetozpolat@hotmail.com> 02/12/10 4:00 AM >>>

## ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Ragıp ÖZPOLAT, 1978 yılında Erzurum’da doğdu. 1997 yılında KTÜ Fatih Eğitim Fakültesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programını kazandı. 1999 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans Programına Yatay Geçiş yaptı. 2001 yılında bu bölümden mezun oldu. Aynı yıl yüksek lisansı kazandı. 2005 yılında Neopsikanaliz bağlamında bir tasavvuf hikâyesinin incelenmesi tezi ile yüksek lisanstan mezun olup doktora başladı. 2001-2002 yılları arasında Erzincan Sabahat hanım lisesi Okul Rehber Öğretmenliği görevinde bulundu. 2002-2004 yılları arasında Özel Doğu Anadolu özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde Psikolojik danışman olarak çalıştı. 2004 yılında Erzurum Sabancı ilköğretim okuluna Rehber Öğretmen olarak atandı. 2005-2009 yılları arasında Erzurum Sabancı ilköğretim okulunda müdür yardımcısı olarak çalıştı. 2009 yılında Erzurum Özel eğitim meslek lisesine rehber öğretmen olarak atandı. Halen aynı okluda görevini sürdürmektedir.

Özpolat evli ve bir çocuk babası olup, İngilizce bilmektedir.