

KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ve ÖZNEL İYİ OLUŞ*

Tayfun DOĞAN** Fatma SAPMAZ***

Öz

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kişiler arası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışmaya Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinden 242 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (OODÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkili olduğunu ve her iki değişkenin de öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Kişilerarası ilişki tarzları, besleyici ilişki tarzı, zehirleyici ilişki tarzı, öznel iyi oluş, mutluluk

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relations between interpersonal styles and subjective well-being and to determine to what extent interpersonal styles predict subjective well-being. 242 (161 female, 77 male) university students from Sakarya University Education Faculty participated in the study. Interpersonal Relationships Scale (IRS), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Scale (PANAS) were used as data collecting instruments in the research. In data analysis, Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis were used. The findings showed that there was a positive correlation between nourishing relationship style and subjective well-being and a negative correlation between toxic relationship style and subjective well-being. Also, results showed that interpersonal styles predict subjective well-being significantly. The findings were discussed and in the light of these findings suggestions for future studies were proposed.

Keywords: Interpersonal styles, nourishing relationship style, toxic relationship style, subjective well-being, happiness

* Bu çalışmanın bir bölümü 26-29 Haziran 2012 tarihlerinde Moskova'da düzenlenen 6. Avrupa Pozitif Psikoloji Konferansında sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN. Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Niğde, Türkiye. E posta: tayfun@tayfundogan.net

*** Dr. Fatma SAPMAZ. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Sakarya, Türkiye. E posta: sapmazfatma@gmail.com

Giriş

Sosyal bir varlık olan insan için, iletişim kurmak ve diğer insanlarla ilişki içinde olmak, kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Sosyal psikoloji ile ilgili araştırmalar, insanların farklı türden pek çok ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlarla iletişim kurduklarını ortaya koymaktadır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı, birlikte yaşayarak korku ve yalnızlığı azaltma ihtiyacı (Bilgin, 2003), ırkın devamını sağlamak, fiziksel ihtiyaçlar, kimlik kazanma ihtiyacı ve sosyal ihtiyaçlar bunlara örnek olarak verilebilir (Adler ve Towne, 1996). Öz-belirleme kuramına göre ise özerklik ve yeterli ihtiyacı ile birlikte ilişki ihtiyacı üç temel psikolojik ihtiyaçtan birisi olarak belirtilmektedir (Ryan, 1995). Kişilerarası ilişkilerde yeterliliği belirlemeye yönelik araştırmalar sosyal zeka (Silvera, Martinussen ve Dahl, 2001), sosyal beceri (Riggio, 1986), sosyal yeterlik (Soldz, Budman, Demby ve Merry, 1995), sosyal destek ve yalnızlık (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006) gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır. Söz konusu araştırmalar, kişilerarası ilişkilerdeki yetersizliğin, bireylerin ruhsal sağlıklarını ve iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Doğan ve Çetin'in (2008) üniversite öğrencilerinde, sosyal zekâ ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada, sosyal zeka ile depresyon arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess (2003), sosyal beceri yetersizliğinin yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal yeterlik ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada ise sosyal yeterliğin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Hooda, Sharma ve Yadava, 2009). Bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından, iletişim kurması kadar, bu iletişimi nasıl kurduğu da önemlidir. İnsanlar, diğer insanlarla olumlu ya da olumsuz etkileşime girerler ve ilişki yaşarlar. Bireyin diğer insanlarla nasıl iletişim kurduğu, kendisini nasıl ifade ettiği ve etkileşim hâlinde olduğu insanlara karşı yaklaşım biçimi onun kişilerarası ilişki tarzını oluşturur. Kişilerarası ilişki tarzları farklı boyutlarda ele alınıp incelenmiştir. Şahin, Durak ve Yasak (1994), kişilerarası ilişki tarzlarını açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzları olarak sınıflandırmışlardır. Bu ilişki tarzlarından açık ve saygılı ilişki tarzı besleyici ilişki tarzı olarak, benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzı ise zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı olarak da değerlendirilmektedir. Bir başka çalışmada ise kişilerarası ilişki tarzları, baskın tarz, kaçınan tarz, öfkeli tarz, duyarsız tarz, manipulatif tarz ve alaycı tarz olarak ele alınmıştır (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011). Horowitz, Rosenberg, Bauer, Ureno ve Villasenor (1988), kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemleri ele aldıkları çalışmada kişilerarası ilişki tarzlarını, otoriter, kindar, duyarsız, girişken olmayan, sömürüye

açık, aşırı duyarlı, aşırı kendini açmaya dayalı ve çekingen iletişim tarzları olarak ele almışlardır. Karslı (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikosomatik hastalıkları bulunan bireylerin, sağlıklı bireylere göre kişilerarası ilişki tarzlarının daha sorunlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çapan (2009), kişilerarası ilişki tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve güvenli bağlanma stilinin besleyici ilişki tarzını, kayıtsız bağlanma stilinin ise zehirleyici ilişki tarzını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişki tarzları ile depresyon (Şahin ve arkadaşları, 2011a) ve anksiyete bozukluğu (Şahin, Batıgün ve Uzun, 2011b) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda, depresyon ve anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarının sağlıklı bireylere göre daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Batıgün ve Hasta'nın (2010) internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışmada, internete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası ilişki tarzlarından zehirleyici tarzı daha çok kullandıkları bulunmuştur. Tüm bu araştırma sonuçları, kişilerarası ilişki tarzlarının bireylerin ruh sağlığını önemli düzeyde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte alanyazın göz önüne alındığında, konu ile ilgili çalışmaların daha çok psikolojik rahatsızlıklarla ilgili olarak yürütüldüğü görülmüştür. Ruh sağlığının pozitif boyutunu oluşturan öznel ve psikolojik iyi oluş ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Öznel iyi oluş, ruh sağlığının pozitif yönünü temsil etmektedir. Alan yazında öznel iyi oluş mutluluk kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984; Argyle, Martin ve Crossland, 1989). Bu tanımda olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığı öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluştururken, yaşam doyumunu da bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Buna göre, genel olarak güven, cesaret, kararlılık, neşe, sevinç, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşayan; korku, kaygı, nefret, kin, tedirginlik, öfke gibi olumsuz duyguları az yaşayan ve evlilik, sağlık, iş yaşamı, cinsellik gibi çeşitli yaşam alanlarından memnuniyet duyan bireyler “mutlu” olarak nitelendirilebilir. Sosyal ilişkilerin öznel iyi oluşla önemli düzeyde ilişkili olduğu ve sosyal ilişkilerdeki yeterliliğin öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğuna yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Argyle ve Lu, 1990; Eryılmaz, 2010; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzlarının ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Kişilerarası ilişki tarzları, bireylerin

kendilerini ortaya koymaları ve diğer insanlarla ilişkilerinde istediklerini elde etme yolları olarak değerlendirilebilir. Yani, bireyler kullandıkları kişilerarası ilişki tarzlarıyla amaçlarına ulaşmaya çalışırlar. Bu anlamda, gerek besleyici gerekse zehirleyici ilişki tarzı bir amaca yöneliktir. Literatür incelendiğinde, olumlu ilişkiler kurmanın öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediğine yönelik bulgular mevcuttur (Argyle ve Lu, 1990; Lyubomirsky ve arkadaşları, 2005). Bunun yanında insanlar olumsuz iletişim tarzlarını kullanarak da amaçlarına ulaşabilmektedirler. Örneğin bireyler, ilişkilerinde benmerkezci, otoriter ya da küçümseyici tarzda iletişim kurarak da pek çok avantaj elde edebilirler. Elde ettikleri bu avantajların bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini nasıl etkilediği ise belirsizdir. Bu araştırmada, besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu yordayıcı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda besleyici ilişki tarzının, öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkili olacağı varsayımı sınanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş, bağımsız değişkeni ise kişilerarası ilişki tarzları olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarını Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 242 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Cinsiyete göre sınıflandırıldığında çalışma grubunu oluşturan bireylerin 161'i kadın, 77'si erkektir. 4 katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 17-31 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması ise 19.68'dir (S=1.64).

Veri Toplama Araçları

Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ): Ölçek, Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından kişilerarası ilişki tarzlarını değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. KİÖ, 4'lü Likert tipi (0-Hiç katılmıyorum, 4-Tamamen katılıyorum), öz bildirim tarzı, 31 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek "besleyici" ve "zehirleyici" ilişki

tarzları olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Besleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar olumlu ilişki tarzına işaret ederken, zehirleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan puanlar olumsuz ilişki tarzına işaret etmektedir. Ayrıca ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Şahin ve arkadaşları (1994), ölçeğin iç tutarlık katsayısını .79 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ise ölçeğin tümü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75, besleyici ilişkiler alt boyutu için .81 ve zehirleyici ilişkiler alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca, KİÖ'nün yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır (χ^2/sd (729.37/430)=1.70, RMSEA=0.054, AGFI= 0.81, SRMR= 0.082).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): YDÖ, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş 5 maddelik, 7'li Likert tipi, öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Diener ve ark., (1985) YDÖ'nün iç tutarlığını .87 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısını .82 olarak bulmuşlardır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yetim (1993) ve Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yetim (1993), YDÖ'nün iç tutarlığını .76, test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .85 olarak rapor etmiştir. Köker (1991) ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını .78 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısını .71 olarak bildirmiştir.

Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (OODÖ): Ölçek Watson, Tellegen ve Clark (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. OODÖ, 10'u olumsuz, 10'u olumlu olmak üzere 20 ifadeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir cevaplama anahtarına sahiptir. Gençöz (2000), Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlığını "Olumlu duygu" alt boyutu için .83, ve "olumsuz duygu" alt boyutu için .86 olarak rapor etmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OODÖ ile Beck Depresyon Envanteri (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961) ve Beck Anksiyete Envanteri (Beck, Epstein, Brown ve Steer, 1988) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre "olumlu duygu" alt boyutu ile söz konusu ölçekler arasında sırasıyla -.48 ($p<.001$) ve -.22 ($p<.001$) korelasyon bulunmuştur. "Olumsuz duygu" alt boyutu ile söz konusu ölçekler arasında ise .51 ($p<.001$) ve .47 ($p<.001$) korelasyon bulunmuştur.

İşlem

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla kişisel bilgi formu da eklenerek uygulamalar yapılmıştır. Çalışmada kesitsel desen kullanılmış olup veriler bir seferde

toplanmıştır. Uygulamalar grup uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı hakkında katılımcılar bilgilendirilmiş olup çalışmanın gerçekleştirilmesinde gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuştur. Uygulamalar, yaklaşık olarak 30 dakika sürmüş olup veri analizleri SPSS 15.0 ve Lisrel 8.7 programları aracılığı ile yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikli olarak kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler arpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra ise kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu yordama düzeyini belirleyebilmek amacıyla oklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, ilgili değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere de yer verilmiştir.

Öznel iyi oluş, yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları az yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluşu değerlendirmede, kavramın bu kuramsal tanımlamasına dayalı olarak Yaşam Doyumu leği ve Olumlu-Olumsuz Duygu leği kullanılmıştır. Bu doğrultuda öznel iyi oluş aşağıdaki formül dikkate alınarak değerlendirilmiştir:

$$\text{znel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle, kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş değişkenlerinin ortalamalarına ve standart sapmalarına ilişkin betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ve son olarak da regresyon analizi sonuçlarına verilmiştir.

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere ilişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluşa ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları

| Değişkenler | \bar{X} | Ss |
|--------------------------|-----------|-------|
| Besleyici ilişki tarzı | 32.61 | 6.24 |
| Zehirleyici ilişki tarzı | 9.26 | 4.94 |
| Olumlu duygu | 34.06 | 6.51 |
| Olumsuz duygu | 19.71 | 5.63 |
| Yaşam doyumu | 22.62 | 5.60 |
| Öznel iyi oluş | 36.97 | 12.33 |

$n=242$

Tablo 1’de kişilerarası ilişki tarzlarına ve öznel iyi oluşa ilişkin puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre besleyici ilişki tarzına ilişkin puan ortalaması 32.61 (Ss=6.24), zehirleyici ilişki tarzına ilişkin puan ortalaması 9.26 (Ss=4.94), öznel iyi oluşa ilişkin puan ortalaması ise 36.97 (Ss=12.33) olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluşa ilişkin korelasyon katsayıları

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------------|---|------|-------|--------|-------|--------|
| 1.Besleyici ilişki tarzı | 1 | -.03 | .46** | -.15** | .19** | .40** |
| 2. Zehirleyici ilişki tarzı | | 1 | .06 | .29** | .13* | .16* |
| 3.Olumlu duygu | | | 1 | -.13* | .30** | .73** |
| 4.Olumsuz duygu | | | | 1 | .23** | -.63** |
| 5.Yaşam doyumu | | | | | 1 | .72** |
| 6.Öznel iyi oluş | | | | | | 1 |

**p< .001, *p<.05, n=242

Tablo 2 incelendiğinde kişilerarası ilişki tarzlarının alt boyutlarından besleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zehirleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde

anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 2’de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Öznel iyi oluş ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi tekniğiyle incelenmiştir. İnceleme sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

| | B | Standart Hata | Beta | t | p |
|--------------------------|------|---------------|------|------|------|
| Besleyici ilişki tarzı | .78 | .12 | .40 | 6,78 | .000 |
| Zehirleyici ilişki tarzı | -.37 | .15 | -.15 | 2.53 | .012 |

$$R=.43, R^2=.18, F=26.655, p<.01$$

Tablo-3 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçları görölmektedir. Buna göre, kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görölmektedir ($R=.43, R^2=.18, F=26.655, p<.01$). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek alındığında, regresyon eşitliğinde besleyici ilişki tarzının ($\beta= .40; p= .000$) öznel iyi oluşu pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise ($\beta= -.15; p<.012$) negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre kişilerarası ilişki tarzları, öznel iyi oluştaki varyansın yaklaşık olarak %18’ini açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu ve öznel iyi oluş anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Zehirleyici ilişki tarzının ise, öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın bulguları, araştırmanın amacı doğrultusunda sınanan hipotezleri doğrulamıştır. Çalışmada, besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkili olacağı varsayılmıştı. Doğrudan kişilerarası ilişki tarzları ile olmasa da diğer insanlarla derin, doyurucu ve sağlıklı iletişim kurmanın bireylerin mutluluğuna katkı yaptığına yönelik bulgular alanyazında bulunmaktadır (Argyle ve Lu, 1990; Eryılmaz, 2010; Lyubomirsky ve arkadaşları, 2005). Bu açıdan, araştırma sonucunda elde edilen bulguların konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalarla örtüştüğü ve elde edilen sonuçların daha önceki araştırmaları destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir.

Besleyici ilişki tarzında, etkileşim hâlinde olunan bireylerin, benlik saygılarını koruyucu ya da geliştirici tarzda, onları onurlandıracak şekilde bir iletişim söz konusudur. Bu anlamda açık, saygılı ve sağlıklı bir şekilde iletişim kurmanın bireyin öznel iyi oluşuna katkı yaptığı söylenebilir. Zehirleyici ilişki tarzında ise, bireylerin ilişkiden beledikleri amaçlara, daha çok olumsuz yöntemler kullanarak ulaşmaları söz konusudur. Dolayısıyla, bu ilişki tarzında, etkileşimde olunan bireyleri, yok sayma, küçümseme, korkutma ya da aşağılama gibi durumlar söz konusu olmaktadır (Şahin ve arkadaşları, 2011a). Bu durumda, diğer insanları, bu ilişki tarzını kullanan bireylerden uzaklaştırabilmektedir. Elde edilen bulgular bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığında, bireyin diğer insanlara pozitif yaklaşması ve ilişki anlamında onları mutlu etmeye çalışması, aslında kendisini de mutlu etmektedir. Bunun olası nedenleri arasında, etkileşimden kaynaklı oluşan pozitif ortam, sosyal destek sağlama ve yalnızlık duygularının daha az yaşanması olabilir. Ayrıca, öznel iyi oluşun tanımında, olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığının ve yaşam doyumu düzeyinin, bireyin mutluluğunun göstergesi olduğu belirtilmişti (Diener, 2000). Bu açıdan bakıldığında, besleyici ilişki tarzını kullanan bireyin, olumlu etkileşimden kaynaklı olarak, olumlu duyguları daha sık yaşayacağı söylenebilir. Zehirleyici ilişki tarzını kullanan bireylerin ise, ilişkilerinde yaşadıkları gerilimden dolayı, olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyecekleri düşünülebilir. Şahin ve arkadaşlarının (2011a), kişilerarası ilişki tarzları ile kendilik algısı, depresyon ve öfke arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmanın bulguları da olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarının depresyon ve öfke ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak bu çalışmada, kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu önemli düzeyde etkilediğine yönelik bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik gerçekleştirilen programlarda ele alınabilir. Psikolojik danışma sürecinde bireylerin, diğer insanlarla ilişkilerinde nasıl

bir iletişim tarzı içinde olduklarına yönelik olarak farkındalık kazanmalarına yardımcı olunabilir. Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzına sahip olmanın koruyucu ve önleyici ruh sağlığı açısından da önemli olduğu düşünülebilir. Buna göre, bireylerin sosyal becerilerinin ve besleyici ilişki tarzlarının geliştirilmesinin ruh sağlıklarının korunmasında da etkili olacağı göz önünde bulundurulabilir. Araştırmanın yalnızca niversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiş olması sınırlılıkları arasında sayılabilir. Ayrıca bu çalışmada, ilişki tarzları olarak besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları şeklinde bir sınıflama kullanılmıştır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda, kişilerarası ilişki tarzlarına yönelik olarak, farklı araştırmacılar tarafından önerilen ilişki tarzı modelleri de incelenebilir. Araştırmanın önemli bir sınırlılığı ise betimsel bir çalışma olması olarak görülebilir. Buna bağlı olarak öz-bildirim tarzı ölçekler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların, deneysel çalışmalarla da ele alınıp incelenmesi önerilebilir. Son olarak, diğer insanlarla iyi ilişkiler içinde olmanın, evlilik ve iş yaşamı gibi değişik yaşam alanlarındaki başarıyı etkileyeceği ve yaşamdan duyulan memnuniyeti yükselteceği düşünülebilir. Dolayısıyla kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik doyumu, iş doyumu ve cinsel yaşam kalitesi gibi değişkenlerin aracılık etkisi de incelenabilir.

Kaynaklar

- Adler, R. B. ve Towne, N. (1996). *Looking out looking in*. Orlando: Harcourt Brace College Publishers.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters, J. P. Forgasve J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (ss. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Beck, A. T, Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.

- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21 (1), 140-151.
- Çapan, B. E. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Doğan, T. ve Çetin, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-19.
- Eryılmaz, A. (2010). Developing a scale about subjective well-being increases strategies for adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling*, 33, 81-88.
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: a study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 46, 19-26.
- Hooda, D., Sharma, N. R. ve Yadava, A. (2009). Social intelligence as a predictor of positive psychological health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 143-150.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bauer, B. A., Ureno, G. ve Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.

- Karlı, E. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Riggio, R. E. (1986). The assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63(3), 397-423.
- Silvera, D. H., Martinussen, M. ve Dahl, T. I. (2001). The Tromso social intelligence scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-331.
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A. ve Merry, J. (1995). A short form of the inventory of interpersonal problems circumplex scales. *Psychological Assessment*, 2 (1), 53-63.
- Şahin, N. H., Batıgün A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uzun, C. (2011) Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 107-113.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulmuş Bildiri*.
- Watson, D., Tellegen, A. ve Clark, L. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yetim, Ü. (1993). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Summary

INTERPERSONAL STYLES and SUBJECTIVE WELL-BEING

Tayfun DOĞAN* **Fatma SAPMAZ****

Introduction:

It is an inevitable need to communicate and be in a relationship with other people for a human who is a social being. How an individual establishes his/her relationship is as important as establishing a relationship for the psychological and physical health of the individual. How the individual communicates with other people, how he/she expresses himself/herself and his/her approach to the people he/she interacts with constitute his/her interpersonal style. Interpersonal styles are discussed and examined from different aspects. Şahin, Durak and Yasak (1994) classified interpersonal styles as open, respectful, egocentric and insulting relationship styles. From these relationship styles, open and respectful relationship styles are evaluated as nourishing relationship style, and egocentric and insulting relationship styles are evaluated as toxic relationship style.

Results of many researches on interpersonal styles (Karlı, 2008; Şahin, Batıgün and Koç, 2011; Şahin, Batıgün and Uzun, 2011) proved that interpersonal styles affect mental health of individuals significantly. In addition, when literature is considered, it was seen that the studies on the subject were carried out regarding psychological disorders more. No study on the relations between subjective and psychological

* Assist. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN, Nigde University Faculty of Education
Department of Counselling and Guidance. E-mail: tayfun@tayfundogan.net

** Assist. Prof. Dr. Fatma SAPMAZ, Sakarya University Faculty of Education
Department of Counselling and Guidance. E-mail: sapmazfatma@gmail.com

well-being which constitute the positive dimension of mental health and interpersonal styles was found.

Subjective well-being represents the positive dimension of mental health. In literature, subjective well-being is used as the equivalence of happiness (Diener, 2000). Subjective well-being is stated as experiencing positive feelings often and negative feelings less and getting a high satisfaction from life (Diener, 1984; Argyle, Martin and Crossland, 1989). There are some researches which suggest that social relations are significantly related with subjective well-being and the competence in social relationships is an important predictor of subjective well-being (Argyle and Lu, 1990; Eryilmaz, 2010; Lyubomirsky, King and Diener, 2005).

Purpose and Significance

In this study, it was aimed to put forth the relations between interpersonal styles and subjective well-being. Interpersonal styles can be evaluated as individuals' proving themselves and methods to get what they want in their relationship styles with others. In other words, individuals attempt to achieve their aim with the interpersonal styles they benefit from. In this sense, both nourishing and toxic relationship styles are for a reason. When the literature is examined, there are findings which suggest that establishing positive relationships affect subjective well-being positively (Argyle and Lu, 1990; Lyubomirsky, King and Diener, 2005). Besides this, people can achieve their aims by benefiting from negative relationship styles. For instance, the individual may gain many advantages by communicating in a strict or insulting style in his/her relationships. How such advantages gained by the individual affect subjective well-being levels is uncertain. In this study, it was aimed to determine the effects of nourishing and toxic relationship styles on subjective well-being in order to find answers for these questions. According to this aim, the assumption that nourishing relationship style affects subjective well-being in a positive way and toxic relationship style affects the same in a negative way is examined.

Method

Relational screening model was used in this study. In this study, it was aimed to examine the relations between interpersonal styles and subjective well-being and to determine to what extent interpersonal styles predict subjective well-being. Accordingly, the dependent variable of this research was taken as subjective well-being and independent variable was taken as interpersonal styles.

Participants

The participants of the study include 242 university students (161 female, 77 male) studying in Sakarya University Education Faculty.

Instruments

Interpersonal Relationships Scale – IRS – (Şahin, Durak and Yasak, 1994), Satisfaction with Life Scale – SWLS – (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985) and Positive and Negative Affect Scale – PANAS- (Watson, Tellegen and Clark, 1988) were used as data collecting instruments in the research.

Analysis of Data

In accordance with the aim of the study, it was benefited from Pearson Product-Moment Correlation Analysis in order to put forth the relations between interpersonal styles and subjective well-being and from Multiple Regression Analysis in order to determine the prediction level of interpersonal styles of subjective well-being. In addition, descriptive statistics on related variables were also examined.

In evaluating subjective well-being, SWLS and PANAS were used based on its theoretic description “being satisfied with life, experiencing positive feelings often and negative feelings less” (Diener, 1984). Accordingly, subjective well-being was evaluated by taking the following formula into consideration.

$$\text{Subjective Well-being} = (\text{Life Satisfaction} + \text{Positive Affect}) - \text{Negative Affect}$$

Findings

The findings obtained in the research can be presented in three stages.

First of all, descriptive statistics of interpersonal styles and subjective well-being variables were examined in the research. As a result of this examination, mean score of nourishing relationship style was found as 32.61 ($Ss=6.24$), mean score of toxic relationship style was found as 9.26 ($Ss=4.94$) and mean score of subjective well-being was found as 36.97 ($Ss=12.33$). In addition, it was also examined if relationship styles and subjective well-being differ according to gender or not. Accordingly, there was no statistical difference found according to gender in terms of nourishing relationship style ($t_{(236)}=.642$, $p=.521$), toxic relationship style ($t_{(236)}= 1.768$, $p=.078$) and subjective well-being ($t_{(236)}=.640$, $p=.523$).

In the second stage, the correlation values between the variables were examined. Accordingly, positive and significant relations were found between nourishing relationship style, which is one of sub-dimensions of interpersonal styles, and subjective well-being. Negative and significant relations were found between toxic relationship styles and subjective well-being.

In the last stage, as a result of the multiple regression analysis to survey the relations between subjective well-being and interpersonal styles in accordance with the aim of the study, it was found that sub-dimensions of interpersonal styles explain subjective well-being in a significant level ($R=.43$, $R^2=.18$, $F=26.655$, $p<.01$). When the relations of variables with subjective well-being were addressed individually, it was concluded that nourishing relationship style ($\beta= .40$; $p= .000$) affects subjective well-being positively and toxic relationship style ($\beta= -.15$; $p<.012$) affects negatively in the regression equality. According to these results, interpersonal styles express about 18% of variance in subjective well-being.

Results and Discussion

As a result of the study, it was found that subjective well-being has a positive relation with nourishing relationship style and a negative relation with toxic relationship style and both predict subjective well-being significantly. In addition, three variables of subjective well-being, nourishing and toxic relationship styles

showed no difference according to gender. These findings confirmed the hypotheses which were examined in accordance with the project. In the study, it was assumed that nourishing relationship style affects subjective well-being in a positive way and toxic relationship style affects the same in a negative way. In the literature, there are some findings which suggest that establishing deep, satisfying and healthy communications with other people, though not through direct interpersonal styles, contribute to the happiness of individuals (Argyle and Lu, 1990; Eryılmaz, 2010; Lyubomirsky, King and Diener, 2005). In this sense, it can be said that the findings obtained as a result of the research were parallel with the similar studies on the subject and the results supported the previous researches.

When the findings on nourishing and toxic relationship styles are discussed with a totalitarian perspective, approaching of an individual towards other people positively and trying to make them happy in terms of relationships also make the individual happy. Possible reasons for this may be the positive environment resulting from interaction, providing social support and experiencing loneliness feelings less. In addition, in the definition of subjective well-being, it was stated that experiencing frequency of positive and negative feelings and life satisfaction level are the indicators of individual's happiness (Diener, 2000). When considered from this point of view, it can be said that individual benefiting from nourishing relationship style can experience positive feelings more because of positive interaction. It can be thought that individuals benefiting from toxic relationship style can experience negative feelings more because of the tension they live in their relationships. Lastly, it can be considered that being in good relations with other people may affect the success in different live areas such as marriage and work life and increase the satisfaction with life.

As a result, findings which suggest interpersonal styles affect subjective well-being significantly are obtained. These results may be discussed in programs carried out to increase subjective well-being. In the process of counselling, the individuals can be assisted to gain awareness regarding their communication style in their

relationships with other people. The fact that the research was carried out in a sample which consists of only university students can be considered among its restrictions. In addition, a classification of nourishing and toxic relationship styles was used as relationship styles in this study. In the further studies, different interpersonal style models suggested by different researchers can be examined.

BOŞ SAYFA