



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE TRAVMATİK YAŞAM
OLAYLARINA MARUZ KALAN BİREYLERİN BENLİK
SAYGISI, KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE BAŞ ETME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMA ASLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2021

**ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE TRAVMATİK YAŞAM
OLAYLARINA MARUZ KALAN BİREYLERİN BENLİK
SAYGISI, KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE BAŞ ETME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATMA ASLAN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. ASRA BABAYİĞİT

LEFKOŞA

2021

KABUL VE ONAY

Fatma Aslan tarafından hazırlanan “Çocukluk Döneminde Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalan Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerilerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 17/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ


Yrd. Doç. Dr. Asra Babayiğit (Danışman)

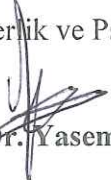
Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü


Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü


Yrd. Doç. Dr. Yasemin Sorakın

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü


Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer


Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Psikoloji mesleğinin öğrenilmesinde ara kademelerden biri olan uzmanlık eğitiminin sonuna gelmiş bulunuyorum. Mesleğimin ayrıntılarını öğrenmek ve faydalı olmak için önümde aşmam gereken birçok engel olduğunun farkında olarak;

Tez çalışmamın her aşamasında ilgi ve desteğiyle çalışmamı bilimsel yönde şekillendiren ve enerjisiyle bana cesaret veren danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT'e;

Engin bilgi ve tecrübelerinden her fırsatta yararlanmamı sağlayarak değerli zamanlarını benden esirgemeyen, bana destek olan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Ebru ÇAKICI, Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI ve Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e;

Yaşamım boyunca bana güç veren, her zaman yanımda olduklarını hissettiğim, bana daima güvenen, inanan, hayatta attığım her adımda yanımda olan ve fedakârlık gösteren bu günlere gelmemde büyük pay sahibi olan aileme, her zaman yanımda olan sevgili abim İbrahim'e, yol arkadaşım sevgili ablam aynı zamanda meslektaşım Rabia'ya, son olarak her aşamada beni destekleyen, pozitif enerjisiyle bana cesaret veren, bana olan inancıyla ve gösterdiği anlayış ile yanımda olan çok sevgili Tanju'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.


Fatma ASLAN

Lefkoşa, 2021

ÖZ

ÇOCUKLUK DÖNEMİ TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARINA MARUZ KALAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI, KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE BAŞ ETME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada, çocukluk çağı travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin benlik saygısı, kişiler arası ilişkileri ve başa çıkma becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, farklı demografik özelliklere sahip 18-35 yaş arası 219'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 350 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında araştırmaya katılan bireylere sosyodemografik bilgi formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma analizleri SPSS programı kullanılarak Kruskal Wallis H Testi, Mann Whitney U Testi, Tek Yönlü Varyans analizi, Bağımsız Örneklem T Testi, Spearman's Sıra Korelasyon ve Regresyon uygulanmıştır.

Araştırma bulguları doğrultusunda bireylerin yaşı ilerledikçe benlik saygısı ve baş etme becerilerinin pozitif yönde arttığı tespit edilmiştir. Erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu, kızların kişilerarası ilişkiler ve başa çıkma becerileri konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları sonuçlanmıştır. Bireyin eğitim düzeyi yükseldikçe baş etme becerilerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Benlik saygısı yüksek olanların, kendilerini ilişki kurmaya değer buldukları için kişilerarası ilişki kurmada daha başarılı olduğu sonuçlanmış, başa çıkma tutumları üzerinde kişilerarası ilişki tarzlarının pozitif yönde etkisi tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma, travmatik yaşam olayı, benlik saygısı, ilişki tarzları, baş etme

ABSTRACT

EXAMINING THE SELF-ESTEEM, INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLES AND COPING SKILLS OF WHO EXPERIENCED TRAUMATIC LIFE EVENTS IN CHILDHOOD

In research, it was aimed to examine the self-esteem, interpersonal relationships and coping skills of individuals who were exposed to childhood traumatic experiences. The study was examined using the relational screening method. The sample of the study consists of 350 university students, 219 women and 131 men, aged 18-35, with different demographic characteristics. Sociodemographic information form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Interpersonal Relationship Styles Scale and Coping Skills Assessment Scale were applied to the individuals participating in the research during the data collection phase. Kruskal Wallis H Test, Mann Whitney U Test, One Way Analysis of Variance, Independent Sample T Test, Spearman Rank Correlation and Regression Research analyzes were performed using the SPSS program.

In line with the research findings, it has been determined that as the age of the individuals increases, their self-esteem and coping skills increase positively. It was concluded that boys had higher self-esteem and girls had more positive attitudes towards interpersonal relationships and coping skills. It has been determined that as the Education level of the individual increases, coping skills develop positively. It was concluded that those with high self-esteem were more successful in establishing interpersonal relationships because they found themselves worthy of establishing relationships, and a positive effect of interpersonal relationship styles on coping attitudes was determined. The findings of the research were discussed within the framework of the related literature and suggestions were presented.

Keywords: Trauma, traumatic life event, self-esteem, relationship styles, coping

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

TEŞEKKÜR.....I

ÖZ II

ABSTRACT III

İÇİNDEKİLER.....IV

TABLolar DİZİNİIX

KISALTMALAR.....XI

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ..... 1

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI 3

1.2. ARAŞTIRMANIN SORULARI 3

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 4

1.4. SAYILTI 4

1.5. SINIRLILIKLAR..... 5

1.6. TANIMLAR 5

2. BÖLÜM..... 6

KAVRAMSAL ÇERÇEVE 6

2.1. TRAVMA..... 6

2.2. TRAVMATİK YAŞAM OLAYI 7

2.3. ÇOCUKLUK DÖNEMİ TRAVMATİK YAŞANTILAR 8

2.3.1. Çocukluk Dönemi Travma Türleri..... 10

2.3.1.1. Fiziksel İstismar..... 11

2.3.1.2. Duygusal İstismar.....	12
2.3.1.3. İhmal.....	15
2.3.1.4. Cinsel istismar.....	16
2.3.2. Çocukluk Dönemi Travmaları Yaygınlığı.....	16
2.3.3. Çocukluk Dönemi Travmaları ile İlgili Çalışmalar	18
2.3.4. Travmatik Yaşam Olayı Nedeniyle Ölüm.....	21
2.3.4.1. Gelişim Dönemlerine Göre Çocukta Ölüm Kavramı.....	21
2.3.4.2. Yas Dönemi	23
2.3.4.3. Yas Dönemi Evreleri	24
2.4. GELİŞİM DÖNEMİNDE ÇOCUK İÇİN AİLENİN ÖNEMİ.....	25
2.4.1. ANNE VE BABANIN ÇOCUĞUN HAYATINDA YERİ.....	25
2.5. EBEVEYN KAYBI.....	28
2.5.1. EBEVEYN KAYBININ PSİKOPATOLOJİ İLE İLİŞKİSİ	28
2.5.2. ANNE VE BABA KAYBININ ÇOCUĞUN RUHSAL YAŞAMINA ETKİSİ	30
2.5.3. ANNE VE BABA KAYBININ ERİŞKİNİN RUHSAL YAŞAMINA ETKİSİ.....	30
2.6. TRAVMATİK YAŞANTILARDA BENLİK SAYGISI	31
2.6.1. BENLİK VE BENLİK KAVRAMI	31
2.6.2. BENLİK SAYGISI	32
2.6.2.1. Düşük Benlik Saygısı.....	34
2.6.2.2. Yüksek Benlik Saygısı.....	34
2.6.3. BENLİK SAYGISI TUTARLILIĞI	35
2.6.4. ANNE-BABA KAYBI VE BENLİK SAYGISI.....	36
2.7. TRAVMATİK YAŞANTILARDA İLİŞKİ TARZLARI.....	37
2.7.1. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI	37

2.7.2. ANNE-BABA KAYBI VE İLİŞKİ TARZLARI	38
2.8. TRAVMATİK YAŞANTIDA BAŞ ETME BECERİLERİ	39
2.8.1. BAŞ ETME BECERİLERİ.....	39
2.8.2. EBEVEYN KAYBI VE BAŞ ETME BECERİLERİ	41
3. BÖLÜM.....	43
YÖNTEM.....	43
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	43
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	43
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	47
3.3.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Bilgi Formu	47
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	47
3.3.3. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ)	48
3.3.4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE)	49
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	49
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	50
4. BÖLÜM.....	51
BULGULAR	51
4.1. YAŞ DEĞİŞKENİ İLE ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	51
4.2. CİNSİYET İLE ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI.....	52
4.3. MEDENİ DURUM İLE ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	53
4.4. EĞİTİM DURUMU İLE ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI ...	53
4.5. GELİR DÜZEYİ İLE ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	54
4.6. YAŞ İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI.....	55
4.7. CİNSİYET İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	56

4.8. MEDENİ DURUM İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	57
4.9. EĞİTİM DURUMU İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	58
4.10. GELİR DÜZEYİ İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	59
4.11. YAŞ İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	60
4.12. YAŞ GRUPLARI İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	60
4.13. CİNSİYET İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	62
4.14. MEDENİ DURUM İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	62
4.15. EĞİTİM DURUMU İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	63
4.16. EĞİTİM GRUPLARI İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	64
4.17. GELİR DÜZEYİ İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ KARŞILAŞTIRILMASI	66
4.18. ÖLÇEKLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR	67
4.19. ROSENBERG BENLİK SAYISI ÖLÇEĞİ İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ REGRESYON ANALİZİ.....	68
4.20. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ İLE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ ARASINDAKİ REGRESYON ANALİZİ.....	69
5. BÖLÜM.....	70
TARTIŞMA	70

6. BÖLÜM.....	77
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
6.1. SONUÇ	77
6.2. ÖNERİLER	78
EKLER.....	94
EK 1 KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU	94
EK 2 KATILIMCI ONAM FORMU	95
EK 3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	96
EK 4 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)	97
EK 5 KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ (KİTÖ)	98
EK 6 BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (COPE).....	100
EK 7 ÖLÇEK İZİNLERİ	106
ÖZGEÇMİŞ	109
İNTİHAL RAPORU.....	110
ETİK KURUL RAPORU	111

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Çocuklarda Yaşlara Göre Ölüm Kavramı.....	23
Tablo 2.2. Basic Ph Modeli.....	40
Tablo 3.3. Katılımcılara Ait Sosyo Demografik Özellikler.....	44
Tablo 3.4 Katılımcılara Ait Sosyo Demografik Özellikler.....	45
Tablo 4.1. Yaş Değişkeni ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.2. Cinsiyet ile Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.3. Medeni Durum ile Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.4. Eğitim Durumu ile Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.5. Gelir Düzeyi ile Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği Karşılaştırılması.....	55
Tablo 4.6. Yaş ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.7. Cinsiyet ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması.....	57
Tablo 4.8. Medeni Durum ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması.....	57
Tablo 4.9. Eğitim Durumu ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması.....	58
Tablo 4.10. Gelir Düzeyi ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.11. Yaş ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.12. Yaş Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	61

Tablo 4.13. Cinsiyet ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.14. Medeni Durum ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	63
Tablo 4.15. Eğitim Durumu ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.16. Eğitim Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.17. Gelir Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması.....	66
Tablo 4.18. Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar.....	67
Tablo 4.19. Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Arasındaki Regresyon Analizi.....	68
Tablo 4.20. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Arasındaki Regresyon Analizi.....	69

KISALTMALAR

COPE: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

KİTÖ: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

NCANDS: Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmal Verileri Sistemi

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Travma, normal yaşamın dışında gelişen, bireyin ruhsal yapısı ve benliği üzerinde kalıcı etkisi olan bir durum olarak bilinir. Bireyin olayın stresine dayanma kapasitesini aşması, dayanma yeteneğinin azalması ve baş edememesi durumunda psikolojik travma deneyiminden söz edilmektedir. Hayatımızda yaşadığımız kayıplar ve yakınlarımızın ölümleri yadsınamaz ve hayatın doğası gereği yaygındır. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan birey ve yakınlarının beklenmedik şekilde ölmeleri travmatik bir olay olarak kabul edilmektedir (Işıklı, 2009). Travmatik deneyimler, yaşamın normal seyri sırasında meydana gelen, insanların başa çıkma mekanizmalarını devre dışı bırakan ve hayata uyumlarını bozan deneyimlerdir. Sıradan talihsizliklerden farklı olarak, travmatik olaylar genellikle kurbanların yaşamına veya bütünlüğüne yönelik tehditler içerir. Travma anında kişi yıkıcı bir güç tarafından çaresiz bırakılabilir. Bu açıdan, bu travmatik deneyimler, insanlara bir kontrol, bağlantı ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini alt üst eder. Depremler, en büyük travmatik deneyimlerden biridir. Türkiye'de depremler binlerce kişinin ölümüne, yaralanmasına, evsizliğe, akraba kaybına ve işsizliğe neden olmaktadır. Travmaya maruz kalan bireyler, yaşadıkları olaylara karşı çeşitli tepkiler geliştirirler. Travma düzeyini anlamak için bir kriter olarak bireyin işlev bozukluğu değerlendiriliyor. Bir ay sonra kişinin işlevselliğini bozan reaksiyonlar süreçteki çeşitli değişkenlere bağlı olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğuna neden olabilir. TSSB; DSM V'de bireyin gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi vardır veya ciddi yaralanma, cinsel şiddet veya cinsel şiddet tehditlerine

- doğrudan maruz kalma,

- tanıklık etme,

- bir tanıdık veya yakın arkadaşın ifşa edildiğini öğrenmek,
- mesleki rolleri nedeniyle herhangi bir şekilde dolaylı maruziyet olarak ifade edilen;

Kasıtsız düşünceler, kabuslar, istem dışı geri dönüşler, duygusal stres ve size tramvayı hatırlatan şeylere maruz kaldığında fiziksel tepki; travma ile ilişkili duygu veya düşüncelerden ve travmayı anımsatan şeylerden kaçınma ile karakterize edilen ve travma sonrası süreçte çeşitli sorunlar yaratan bir bozukluk olarak tanımlanır. Travma sonrası stres tanısında diğer önemli kriterler, bu semptomların bir aydan fazla sürmesi, kişide strese neden olması ve işlevselliği bozması, semptomların uyuşturucu kullanımı, madde kullanımı veya diğer hastalıklardan kaynaklanmamasıdır (Özgen, Aydın, 1999).

Çocukluk dönemi travmaları denilince fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal akla ilk gelen olsa da çocuğun birincil basamak sağlık hizmeti sağlayıcısının çocukluk çağı kaybının aynı zamanda travmatik ve psikopatolojik bir yatkınlık faktörü olduğu bilinmektedir. Böyle travmatik bir olayın, bir çocuğun yetişkin yaşamında türlü psikopatolojilere neden olabileceğini belirten çalışmalar vardır (Arık, 2009; Gürdal, 2015; Uluğ, 2008). Daha sonraki yıllarda anksiyete düzeylerindeki artışın depresyon ile ilişkili olduğu, ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde ölüm ve hayata son verme oranlarının yükseldiği tespit edilmiştir (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozuklukları majör depresyon dahil olmak üzere çeşitli duygusal bozukluklar yaşadıkları gösterilmiştir. Kayıp ve istismar öyküsü olan kişilerin daha yüksek oranda psikopatoloji yaşaması ihtimali yüksek görülen bir durumdur. Çocuğun sağlığı ve gelişimi üzerinde olumsuz çocukluk dönemlerinin kalıcı sonuçları olduğu görülmektedir. Bu tür olumsuz yaşantılar, bir risk teşkil eder ve yaşam boyu süren ruh sağlığı sorunlarının ilerlemesine neden olmaktadır. Travma, yaşanan bir ölüm veya ciddi yaralanma, fiziksel veya hayata yönelik bir tehdit olan ve sevilen birinin yaşadığı, tanık olduğu veya öğrendiği olağanüstü bir olay olarak tanımlanır.

Sadece yaşam olaylarında uyumu sağlayan başa çıkma yollarını felç etmesi değildir. Travmatik olaylar, anksiyete, depresyon belirtileri, alkol ve madde kötüye kullanımı veya kötüye kullanımı, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçların yanı sıra fiziksel sonuçlara da sahip olabilir (Şahin, 1990; Şentürk, 2006). Bireylerin travmatik olaylara verdikleri tepkiler arasında önemli farklılıklar olabilir. Bazılarının travmatik olayın bir sonucu olarak anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi önemli sorunlar olabilir. Diğer yandan travma deneyimi; öncelikler, yaşamın anlamı, ilişkilerin gelişimi ve kişisel güçlenme algısı gibi önemli olumlu değişikliklere yol açabilir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada, çocukluk döneminde yaşanan travmatik yaşam olayının birey üzerindeki uzun süreli sonuçları incelenmiştir. Çocuklukta yaşanan travmatik olayların yetişkin ruh sağlığını nasıl etkilediğini anlamak koruyucu ruh sağlığı açısından önemlidir. Bu dönemdeki dezavantajlı yaşantılarının yetişkin yaşamları üzerindeki tesiri anlamak ve bu deneyiminin ihmal ve istismar gibi diğer çocukluk çağı travmatik deneyimleri ile farklılık yaratıp yaratmadığını incelemektedir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Çalışmada, çocukluk döneminde travmatik yaşam olaylarını yaşamış kişilerin benlik saygısı, kişilerarası ilişkileri ve baş edebilme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Soruları

Soru 1: Bireylerin demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi) göre benlik saygısı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 2: Bireylerin demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi) göre kişilerarası ilişki tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 3: Bireylerin demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi) göre baş etme becerileri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 4: Bireylerin benlik saygısı ile kişilerarası ilişki tarzları arasında bir ilişki var mıdır?

Soru 5: Bireylerde benlik saygısı ile baş etme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

Soru 6: Bireylerin kişilerarası ilişki tarzları ile baş etme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde kalıcı etkisi olan travma, normal hayatın dışında gelişen bir durum olarak bilinmektedir. Tecrübeli olayın stresine dayanma gücünü aştığında, baş edebilme durumu azalır. Bunu yapamayınca ruhsal travma deneyiminden söz edilmektedir. Hayatımızda yaşadığımız kayıplar, yakınlarımızın hayatın doğası gereği ölümleri inkâr edilemez ve yaygın bir olaydır (Topbaş, 2004). Literatürde bu konu ile ilgili daha çok çocuklar üzerinde yapılan çalışmalara rastlanmış olup yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların psikopatoloji ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bireyin çocukluk döneminde maruz kaldığı olumsuz deneyimler ilerleyen yaşlarında çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilir. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin yetişkinlerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Olumsuz bir yaşam olayında bireylerin ruh sağlığı açısından tehlike oluşturabilecek etmenlerin belirlenmesi benlik saygıları, ilişki tarzları ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişki dolayısıyla önemlidir.

1.4. Sayılı

Yapılan araştırmada katılımcılara, kişilerarası ilişki tarzları ölçeği, benlik saygısı ölçeği ve başa çıkma becerileri değerlendirme ölçeği sunulup uygulamaları istenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir araçlar olduğu kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma Demografik Özellikler ve Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE)'nin ölçümlendiği özellikler ile sınırlıdır. Araştırma Türkiye'de bulunan 18-35 yaş arasındaki 219'u kadın, 131'i erkek olmak üzere 350 üniversite öğrencisi ve araştırma sonuçları amaçlar doğrultusunda kullanılmış olan mevcut istatistik bulgularla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Travmatik Olay: Kişi gerçek bir tehditle karşı karşıya olduğunu, fiziksel bir zarara maruz kaldığını veya tanık olduğunu ve aynı zamanda aşırı korku, çaresizlik ve dehşeti hissetmişse, bu durum kişi için travmatik bir deneyim olarak tanımlanabilir. Sıradan insan deneyiminin sınırları dışında meydana gelen olaylar olarak tanımlanmaktadır (Ruppert, 2011).

Benlik: Kişinin kendine yönelik algı ve değerlendirmeleri sonucunda oluşturduğu yapıdır (Efilti ve Çıkkılı, 2017).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, temelde benlik değeri ve kişinin kendisi hakkında doğru değerlendirmeler yapması ve onlarla barışık olması ile ilgili bir kavramdır. Olumlu benlik saygısına sahip bir kişi, kendini yaşadığı toplumlarda yeri olan, sevilen, saygı duyulmayı ve seilmeyi hak eden değerli, değerli bir kişi olarak görür. Olumlu benlik saygısına sahip bir kişi, her türlü zorluğun üstesinden gelebileceğini düşünür (Kağıtçıbaşı, 2012).

Kişilerarası ilişki: Kişilerarası tarz, kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinin genel modelidir. Kişinin davranış eğilimini ve kişilik modelini tanımlar. Başka bir deyişle, bireyin diğer insanlarla iletişim kurma biçimi, kendini ifade etme nasıl davrandığı ve etkileşimde bulunduğu insanlara nasıl yaklaştığı, kişilerarası tarzını oluşturur (Doğan, Sapmaz, 2012).

Baş Etme Becerisi: Stresli olayların veya faktörlerin olumsuz etkileriyle mücadele etmek için kullanılan belirli davranışsal ve psikolojik çabaları içerir (Gençöz, 1998).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Travma

Travma, bireyin iç kaynaklarının kısa bir süre için bile baş edemediği, uzun sürede psikolojik belirtilere neden olduğu, üzüntüye, kedere neden olduğu olumsuz bir olayın oluşması durumudur. Travmatik olayı yaşayan kişinin daha sonra aşırı korku, çaresizlik ve dehşet duyguları yaşadığı görülmektedir. Travmatik bir deneyim sonucunda kişilerde bazı duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal semptomlar ortaya çıkar.

Ruhsal Bozukluğun Tanısal ve İstatistiksel El Kitabına (DSM-5) göre travma “*Aşağıdaki bir (veya daha çok) yoldan ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruz kalmak: Travmatik olayı doğrudan yaşamak, olay diğerlerine olurken şahsen tanık olmak, yakın bir aile üyesi veya yakın bir arkadaşın travmatik olayı yaşadığını öğrenmek -bir aile üyesinin veya arkadaşın ölümü veya ölüm tehlikesi yaşaması durumunda olayın şiddet içermesi veya kaza sonucu olması gerekir.*

Travmatik olayların rahatsız edici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı ölçüde maruz kalmak (örneğin ilk müdahalede bulunan ve insanların kalıntılarını toplayanlar, çocuk istismarının ayrıntılarına tekrar tekrar maruz kalan polis memurları) (Not: A4 kriteri elektronik medya, televizyon, film ve resimler yoluyla maruz kalmayı, bu durum iş gereği olmadıkça içermez.)”

(APA, 2014). Travmatik olaydan sonra birey ileri düzeyde korku, çaresizlik ve dehşet yaşadığı görülür. Travmatik bir deneyim sonucunda kişilerde bazı davranışsal, bilişsel, duygusal ve sosyal belirtiler meydana gelir. DSM-IV-TR, bunları aşırı uyarılma, travmatik olayla ilgili uyarılardan kaçınma ve olayı yeniden yaşama duygusu olarak değerlendirir (APA, 2001).

Travmaya neden olabilecek durumlar içerisinde bedensel yaralanmalar, tecavüz, kazalar, işkence, savaşlar, esaret, doğal olaylar-afetler, hastalık, akraba kaybı ve ani yanıklar sayılabilir. Travma, normal hayatın dışında gelişen ve kişide kalıcı etki bırakan bir felaket olarak tanımlanmaktadır. Kişi olayın stresine dayanma kapasitesini aştığında, dayanma yeteneği azaldığında, baş edemediğinde psikolojik travma deneyiminden bahsedilir. Bu ani ve zor süreç karşısında kişi korku, kaygı ve dehşete düşme hislerine kapılarak kendini çaresiz hisseder (Türksoy, 2003). Travmatik olaylar her yaşta ortaya çıkabilir. Çocukluk çağı travmaları (ihmal, istismar, kayıp vb.) yetişkinlikte de görülebilmektedir.

2.2. Travmatik Yaşam Olayı

Travmatik yaşam olayları, üç başlık altında toplanmaktadır. İlki kişinin eliyle bilinçli olarak yaratılanlar, ikincisi tesadüfi olanlar, üçüncüsü ise doğa olayları. Bunların dışında sevilen birinin beklenmedik şekilde kaybedilmesi de travmatik bir yaşam olayıdır. Yaşamımız boyunca geçirdiğimiz kayıplar ve yakınlarımızın ölümleri doğa gereği inkâr edilemez ve yaygındır. Kaltman ve Bonanno (2003), insan yaşamında büyük yer kaplayan onlar için değerli insanların kaybının bu şekilde ele alınacağını belirtmektedir. Ülkemizde travmatik bir deneyim şeklinde ölüm yaygınlığı %52,5 olarak belirlendi. Travmatik deneyimlerin ülkemizde sıklığı %52,5 olarak saptanmıştır. Karancı ve ark. (2009) üç farklı ilde yaşayan 1.055 bireyle yaptıkları incelemede, Türkiye'de bu yaşam olaylarını deneyimleyenlerin oranının %84,2 elde edildiğini bulgulamışlardır. Bunların %64'ü kız ve %36'sı erkektir.

ABD'de 8.098 kişinin katılımıyla bakılan diğer araştırmada ise yalnızca bir travmatik yaşantıyı deneyimleyen oranı erkeklerde %60, kadınlarda ise %51 şeklinde saptanmıştır (Kessler ve ark. 1995). Başka incelemede araştırmaya katılanların yaşamları boyunca türlü travmatik yaşantıya maruz kalma oranı çok yaygın (%40-%70) bulunmuştur.

2.3. Çocukluk Dönemi Travmatik Yaşantılar

Çocukluk Travması

Literatürdeki çocukluk çağı travmasının ne olduğuna göz atıldığında genellikle çok şiddetli olduğu ve bireyin kısa zamanda başa çıkamadığı durumlarla karşılaşarak olağanüstü bir durumda ilerlediği ve başa çıkma yöntemlerinin diğer yaşam olaylarında da kullanılmasının zor olduğu söylenmektedir. Travmanın doğası, yaşayan kişinin algı, anlam ve duygu düzenlemesini olumsuz etkilediği için benlik işlevlerindeki psikolojik dengeleri bozmaktadır. Kişinin çevre koşulları ve öz gücü önemli faktörler arasındadır. Perry (2015) 'e göre travmatik yaşam olaylarıyla başetme açısından zorluğu yüksek olan dönem çocukluktur (Odağ, 2001; Aker, 2000). Çocuğun travmatik olayla baş etme becerisi yetersizdir. Çocukların yetişkinlere göre bu olaylardan daha fazla etkilendiği bilinmektedir. Bu dönemde esnek bir yapıdan söz etmenin olağan olmadığını ve esnekliğin zamanla kazanıldığı belirtiliyor. Gelişimsel bir beyin olan erken çocukluk, deneyimlere çok açıktır ve her olumlu ve olumsuz deneyimden etkilenir.

Perry'ye (2015) göre stresli deneyimler, çoğunlukla erken yaşlarda yaşanan olumsuz yaşantılar, insanların beyinlerini etkilediği gibi hayvanların beyinlerinde de değişikliklere neden olmaktadır. Travmatik öyküsü olan çocukların daha sonraki gelişim evrelerinde toparlanamadığı ve çeşitli belirtilerle tedavi edildiği görülmektedir. Bu olaylar ebeveyn veya kardeşin ölümü, ihmal, istismar, kronik şiddet türünde yaşantılardır. Terr (1983), bunları ikiye ayırmıştır.

Tip 1 Travma: Kaza, cinayet, doğal afet gibi aniden, beklenmedik şekilde meydana gelen ve sadece bir olaydan meydana gelen durumlardır.

Tip 2 Travma: Çocuklukta tekrarlayan veya uzun süreli fiziksel veya cinsel istismar olayları. Bu süreçte çocukta korkulu beklentiler görülür. DSM-5 ayrıca Tip II Travma ile de ilgilenmektedir (Yıldırım, 2010).

Travmanın bireyler üzerindeki nörobiyolojik etkileri değerlendirildiğinde, travmanın beyin yapısını ve kimyasını farklılaştırdığı görülmektedir. Sık, uzun ve yoğun travma durumunda nörofizyolojik aktivasyon (reseptör duyarlılığının ardından nörotransmitter aktivasyonunun görülmesi ve artan katekolamin aktivasyonu) duyarlılığı gözlenir. Üst düzey korku ile karşı karşıya kalındığında, endojen opioid peptidlerin salgılanmasına neden olur ve ortaya çıkan bu tablo, deneyimlerin depolandığı net hafızayı da engeller. Buna göre travmatik olaylarda fiziksel durumlar sözlü olmaktan çok hatırlanır (Buchele, 2000; Teicher ve diğ., 2016).

Travma geçiren bireyde meydana gelen biyokimyasal değişiklikler duygularını kontrol etme yeteneklerini, diğer bireylerle ilişki kurma yeteneklerini ve geleceğe yönelik umutlarını etkileyebilir. Bu değişiklikler bazı durumlarda depresyon ve bağımlılık sorunlarına neden olabilir. Travmatize olmuş bireyler duygularını kısmen veya tamamen bilinçaltında saklamak zorundadırlar (Akcanbaş, 2010; Gündüz ve Aker, 2015). Travmatik deneyimler genellikle insanlarda duygusal şoklara neden olur. Bazı zihinsel sorunlara neden olabilir. Bunlara aşırı uyarılma, suçluluk, kaçınma, kaygı, korku, travmayı yeniden yaşama (rüyalar veya diriliş yoluyla), madde ve alkol kötüye kullanımı, düşük özgüven, sinirlilik ve öfke, depresyon ve keder dahildir. (WHO, 2005). Genel olarak çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar hayatlarının büyük bir bölümünü etkilediği söylenmektedir. 18 yaşından önce ve sonra evlenen çiftlerle yapılan çocukluk çağı travmaları ile çift uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, çift uyumunu en çok etkileyen faktörlerin çocukluk çağı travmaları, evlenme yaşı, ilk gebelik yaşı, cinsel şiddet ve cinsel istismara maruz kalma. Ancak genç yaşta evlenen bireylerin çocukluk döneminde fiziksel ihmal, duygusal istismar, cinsel şiddet ve şiddete daha fazla maruz kaldıkları belirtilmektedir (Güneş ve ark., 2016). Bakıcılar veya aileleri tarafından yapılan ve sonuç olarak, çocuğa zarar veren eylemler genellikle fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal başlıkları altında ele alınmıştır. Fiziksel istismar çocuklara fiziksel zarar görme veya zarar görebilme olanaklar mevcuttur.

Cinsel istismar bağlamında çocuğun bakımı bunu üstlenen kişi tarafından çocukların cinsel zevk unsuru olarak kullanılması söz konusudur. Duygusal istismarda çocuklara destekleyici uygun şartlar temin edilmemekte ve bu da duygusal sağlıkları ile sonuçlanan uygun koşulların sağlanmaması ve gelişimlerine zarar veren tutum ve davranışları içerir. İhmal durumunda çocuğun duygusal gelişimi, eğitimi, sağlığı, korunması ve beslenmesi gibi ihtiyaçlardan en az birinin aile tarafından sağlanamaması nedeniyle çocuğun yoksunluğu meydana gelir. Yoksulluk ve ihmali birbirinden ayıran en önemli unsur, ailenin yeterli kaynaklara sahip olmasına rağmen çocuğu yoksun bırakmasıdır (WHO, 2005).

2.3.1. Çocukluk Dönemi Travma Türleri

Çocukluk çağında yaşanan bir olayın istismar olarak kabul edilebilmesi için olayın kaynağında bulunan bir kişinin davranışının olması, olay döneminde çocuğa zarar vermiş olması, çocuğun üzerinde zararlı etkilerinin olması gerekir (Bilim, 2012). Çocuk istismarı, çocuğa bakmaktan sorumlu kişilerin çocuğun iyiliğini ve sağlığını sağlayamaması olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan çocukluk çağı istismarı psikososyal, gelişimsel, tıbbi ve hukuki açıdan değerlendirilebilecek geniş bir yelpazedir (Polat, 2001). DSM-5, kötüye kullanımı "klinik açıdan ilgi çekici olabilecek diğer durumlar" olarak tanımlar ve dörde bölmüştür. Dünya Sağlık Örgütü raporlarında ailede yaşanan travmaların bir sınıflandırması da bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (1999) göre çocuk istismarı; çocuğa yönelik her türlü fiziksel ve ruhsal olumsuz davranış, cinsel istismar ve ihmal çocuğun sağlığına, yaşam kalitesine ve gelişimine zarar veren ve çocuğun herhangi bir kötü amaçla kullanılmasını içeren eylemlerdir. Çocukların ihmal ve istismarı, sağlığa, hayata zararlı, kalitesini düşüren ve kalıcı etkiler yaratan bir sağlık sorunudur. Çocuk istismarı, çocuğun sağlığına, gelişimine ve özgüvenine yönelik fiili veya zararlı olabilecek cinsel, duygusal, fiziksel istismar ve ihmali kapsamaktadır. Bu yaşam olayları, dört ana grupta ayrılmıştır. İstismar çeşitleri;

- Çocuğu Bedensel Sömürü (Fiziksel İstismar)
- Çocuğa Ruhsal Sömürü (Duygusal İstismar)
- Çocuğu Boşlama (İhmal)
- Çocuğa Cinsel Sömürü (Cinsel İstismar).

2.3.1.1. Fiziksel İstismar

Yetişkin bir bireyin çocuğu cezalandırmak adına ya da başka bir duruma olan öfkesini çocuğa dayak atma ya da bir aletle izini bıraktırmayacak biçimde şiddete başvurmaktır. Yakma, dövme şeklinde de olabilmektedir. 18 yaşından daha önce bir bireyin ebeveynlerinin ya da bakıcısının kişinin sağlığına olumsuz yönde zarar vererek fiziksel hasara dayatma ya da bireyi yaralamadır fiziksel istismar. Birini ısırarak, sarsarak, itmek, dövmekle olmaktadır. Fiziksel istismarın genelde kaza yoluyla gerçekleştiği sürülür fakat istismar edildiği için gözden kaçırıldığına dair söylemlerle açıklanmıştır. Çoğuna göre de fiziksel istismar kaza ile değil herhangi bir yaralanma, zehirlenme, yakma ile çocuğa zarar verecek herhangi yetişkin davranışlarıdır (Bedirhanbeyoğlu, 2018). İstismar türleri arasında en çok rastlanılan istismar fiziksel istismardır. Fiziksel istismarın sonucunda

- Beyin fonksiyonlarının düşüklüğü
- Depresif duygular
- Saldırgan tutumlar ve çevreye karşı negatif tutumlar baş göstermektedir.

Bu istismara maruz kalan bireylerde belirli psikolojik bozukluklar meydana gelmektedir. Belirgin ve sıklıkta başta olanlar davranış bozuklukları, saldırgan tutumlar, uyku da azalma ya da artma, çevresine ilişkin kötümser davranışlar ve madde bağımlılığıdır (Taner ve Gökler, 2004). Fiziksel anlamda ihmalde bireyde düşünce, davranış ve sosyal ilerlemesinde kuvvetli zorluklar ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel ihmale maruz kalan kişiler istismara maruz kalanlara göre daha güçlü bozuklukların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Aynı biçimde de fiziksel ihmal ve istismara maruz kalan birey sosyal alanda işlevsellikte düşük kapasiteye sahiptir, çevreyle yakın ilişki içinde değildir, duygusal bakımdan düşük iç görüye sahip ve daha çok öfke içeren ilişkiler kurmaktadır. Fiziksel istismara maruz kalan çocuklarda korkuyla birlikte çaresizlik duyguları da gözlemlenir. Ebeveynler fiziksel istismar koşullarında kendi zevkleri için istismar ettikleri görülmektedir. Sömürü garip, haksız, tutarsız bir düzende uygulanır. Mağdur, istismarı önlemenin bir yolunu bulamadıysa, boyun eğme eğilimindedir (Herman, 2019). Fiziksel istismarın ortaya çıkmasında risk faktörleri incelendiğinde; üç tür risk faktörünün öne çıktığı görülmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

Ebeveynlerden kaynaklanan risk: Ebeveynler deneyimsiz ve gençtir ve çocuk yetiştirme konusundaki bilgileri yetersizdir; kendi çocukluklarında istismara maruz kalma, çocuktan bireysel memnuniyet, madde ve alkol bağımlılığı, eğitim düzeyi düşük, psikolojik hastalıklar, kişisel bozukluklar

Çocuktan kaynaklanan riskler: Anne ve babanın istemediği cinsiyette doğmak, istenmeyen gebelikler, bedensel ve ruhsal hastalıklar, kronik bir hastalığa sahip olmak, engelli olmak, fiziksel görünümünün kötü olması, aşırı ağlamak, uyku bozukluğu, davranış bozukluğu.

Durumdan kaynaklanan riskler: Ekonomik sorunlar, eşin ölümü, çocuğa tek başına bakma, çok çocuk sahibi olma, kriz içeren durumlar, işsizlik şeklinde ifade edilebilir.

2.3.1.2. Duygusal İstismar

Tüm dünyada son yıllarda tartışma konusu olan, gündemde olan mühim tartışmalardan biri de psikososyal boyutu olan duygusal istismarı ve ihmalidir. Duygusal istismar özellikle son yıllarda üzerinde çok durulan bir şiddet tipidir.

Literatürde duygusal istismarın farklı tanımlarının olduğu görülmektedir. Bu tanımlardan birinde duygusal istismar, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını olumsuz yönde etkileyecek sevgisizlik, bağırma, sözlü saldırı ve tehdit gibi davranışlar olarak ifade edilmektedir (Bilge, 2002). Tüm toplumlarda ve hemen hemen her ekonomik düzeyde karşılaşılan duygusal istismar yalnızca aile içinde değil; sosyal hizmetler için açılmış olan çoğu kurumda da sık görülen fiziksel anlamda ve ruhsal anlamda insana zarar verme ve bireyden yararlanma olarak baş gösteren önemli derecede ciddi bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Doğduğumuz andan yetişkinlik dönemine kadar yaşam boyunca birden fazla yıkıcı, üzücü durumla ve olayla karşı karşıya kalırız bu karşılaşmalarda yaşam boyu fiziksel, ruhsal olarak birçok haksızlığa uğrayabiliriz. Bu zorlu yaşam da karşılaştığımız olaylar altında fazla dayanamayıp yükü kaldıramayabiliriz. İstismar türleri arasında en fazla maruz kaldığımız tür duygusal İstismardır (Şenkal, 2013). İstismar edilmenin belli bir yaşı yoktur. İstismar göz önüne alındığında bireyde iki şekilde maruz kalınabilir. Bunlardan ilki, anne ve babanın ya da çocuğun bakımından sorumlu olan kişinin çocuğu olumsuz olarak etkileyecek davranışlara maruz bırakılması. İkincisi ise çocuğun ihtiyacı olan bakımın verilmemesi çocukta duygusal istismara neden olabilir. Duygusal istismara yol açan bazı davranışlar vardır (Bayraktar, 1990), bunlar; reddetme, aşağılama, yıldırma, yalnız bırakma, suça yöneltme, duygusal engellenme, duygusal gereksinimleri karşılamama şeklindedir.

Reddetme

Evde çocuğun temel gereksinimlerine yerine getirilmemesi, başarılarının hiç yokmuş gibi sayılması, onun aslında gereksiz olduğunu ve herhangi bir işe yaramadığını hissettirmesi olan bitenden sürekli olarak çocuğun sorumlu tutulması ona yakınlığını belli etmektedir (Çelikkol, 1999). Ebeveynler madde bağımlılığına odaklanırken bireyi ilgiden mahrum bırakırlar buda onun için reddedilme anlamına gelecektir. Ebeveynleri tarafından hiçbir şekilde kabul görmeyen çocuklar normal yaşamda da güven duygusunu geliştirmemektedir.

Ebeveynler tarafından bu tür itici hareketlere maruz kalan çocuklar onlara karşı aynı şekilde tutum geliştirirler (Kasatura, 2001). Ailede duygusal anlamda büyük kırıkları olan, reddedildiğini anlayan diğer bireylere de bu şekilde saldırganca duygulara sahip birer birey olarak büyürler. Sevgide mahrum kaldıkları için bu tür için bireylerde davranış bozukluğu gelişir, bu şekilde anne babada sevgiye ihtiyaç duyar. Bu şekilde bir kısır döngü oluşur.

Aşağılama

Anne babanın çocuklarını küçük düşürücü davranışlardan bulunması gibi etkenler bireylerde değersizlik, yetersizlik gibi duyguları meydana getirir. Bu şekilde utanır ve küçük düşürülür (Bayraktar, 1990). Çocuğun aslında yapmasında bir sakınca olmayan ve doğal olarak yapmasını normal olduğu yaramazlıkları bağışlamayan ona hep başka çocuklarla kıyaslamaları davranışlarını olduğundan daha fazla büyüten ve 8 ebeveynlerin bu şekildeki davranışlarını hisseden çocuk onların ilgilerini çekmek için daha fazla yaramazlık şeklindeki davranışlara yönelir ve sorunlar yaratırlar (Yörükoğlu, 1989).

Yıldırma

Kalıcı ve kötü etkenler meydana getiren bir yöntemdir. Ebeveynlerin kendini çocuğa acındırması, onu yalnız kalacağına inandırmaya çalışması, çocuğun duygusal açıdan kalıcı ve kötü etkenler meydana getirmesine neden olur (Yörükoğlu, 1989).

Yalnız Bırakma

Bireyin yalnız kalmasına neden olma, onu yalnız bırakarak ceza vermeleri ve çevresel bağlardan uzak tutulmasıdır. Çocuğun sosyal alandan uzaklaştırılmasına izin vermek olarak da tanımlanabilir (Bayraktar, 1990).

Suç Yönelme

Çocuğun kurallara uymamasına karşı gelmeme veya bu kurallara teşvik edici hareketlerde bulunma, çocuğun büyüme aşamasında gerekli kuralların, kavramların gösterilmemesi çocuğun suça yöneltilmesine yavaş yavaş zemin hazırlamaktadır.

Duygusal Engellenme, Duygusal Gereksinimleri Karşılamama

Çocuğun paylaşmak istediği duyguları, davranışları ebeveynleriyle paylaşamama, onun çevresel gelişimi için aslında kolaylaştırıcı duygusal geri bildirimlerin reddedilmesi, ebeveynler tarafından ihmali ve çocukla geçirmesi gereken vaktin paylaşımının olmamasıdır.

2.3.1.3. İhmal

Sağlığı veya çocuğun kişisel gereksinimlerine kötü davranma ve bunlara aldırmama kayıtsız olma şeklinde adlandırılır çocuk ihmali. Çocuğun iyi bir şekilde sağlıklı olarak gelişiminin gerekliliği amacıyla alınması gerekli olan beslenme, barınma ve giysi ihtiyacını giderme veya sağlık durumunu tehdit durumu ise kayıtsız olmadır (Bahar, Bahar, 2009). Duygusal ve fiziksel şeklinde iki başlığa ayrılmaktadır ihmali. Duygusal yandan ihmali söz konusu olan, sevgisizliğe itilen çocuk dıştan sağlıklı ve iyi bir görünüm verebilir ama fiziksel ihmali bu şekilde değil çabucak belli olur. İstismar ve ihmali kavramları ayrılması kolay olmayan kavramlardır, ihmali ve istismarı ayıran püf nokta, ihmali pasif olması ama istismarın aktif oluşudur. İhmalin bir sonucu olarak ne yazık ki başta ruhsal bozukluklar takip eder daha sonra cinsel anlamda istismarlar, duygusal açıdan bozukluklar gelmektedir. İhmali ebeveynlerin görevlerini yerine getirmemesi, çocuğun gereksinimlerinin karşılanmamasının da açıklamasıdır. Ebeveynlerin gerekli olan faktörleri karşılamamaları, çocuğun sıkıntılarını dinleyip paylaşmaması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Ovacık, 2008). Çocuklar ihmali sonucu bazı sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlar arasında akademik başarısızlık, okul konuşma geriliği, sinirlilik, bastırılmış kimlik, yetersiz beslenme nedeniyle gelişememe gibi sorunlar vardır (Polat, 2007). Bununla birlikte ihmali olaylarının düzeylerine göre üç tipte incelendiği görülmüştür. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir (DePanfilis, 2006).

Hafif Derecede İhmal: genellikle çocuk koruma servisine rapor vermek konu değil, sosyal olarak gerekli müdahale ihmal içerir (örneğin, ailenin aracındaki bir çocuk koltuk eksikliği).

Orta Derecede İhmal: Çocuk orta derecede zarar görmesi veya sosyal müdahale etkili değil, zorlayıcı önlemler daha az olduğunda meydana gelir (örneğin, çocuğun mevsim şartlarına uygun olmayan şekilde giydirilmesi).

Şiddetli İhmal: Çocuğa önemli uzun vadeli zarar gördüğü durumlar olarak ifade edilir (örneğin, çocuğun önemli bir sağlık sorunu olmasına rağmen tedavi edilmemesi).

2.3.1.4. Cinsel istismar

Psiko-sosyal gelişimini tamamlamamış bir çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel tatmin için zorla veya ikna yoluyla kullanılmasıdır. Cinsel istismar çocuğun cinsel organlarına dokunma, teşhircilik, cinselliği özendirici konuşmalar yapma, çocuk pornografisi yapma şeklinde davranışlar olarak belirtilmektedir (Kara ve ark., 2004, Topbaş, 2004). DSM-5 çocuğa cinsel istismarı, çocuğun cinsel tatmin için herhangi bir cinsel eylemde bulunmasından sorumlu olan ebeveyni, bakıcıyı veya diğer kişiyi içerir. Çocuğun cinsel organlarını okşama, zorlayıcı cinsel ilişki, sodomi ve müstehcen görünme gibi faaliyetleri içerir. Cinsel sömürü, ebeveynin veya bakıcının el değmeden sömürülmesini içerir. Örneğin, çocuk ve istismarcı arasında doğrudan bir bedensel temas olmaksızın, çocuğu başkalarının cinsel tatmini için belirli eylemleri gerçekleştirmeye zorlamak, aldatmak, baştan çıkarmak, korkutmak veya baskı altına almak buna dahildir (APA, 2014).

2.3.2. Çocukluk Dönemi Travmaları Yaygınlığı

Ankara Üniversitesi'nin WHO ile hazırladığı Türkiye'de "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşam Deneyimleri Araştırması" Raporuna (2016) göre 700 katılımcıdan erkeklerin %8,7'si; kadınların ise %7,2'si çocukluklarında cinsel tacize uğramıştır.

Çocuk ihmal ve istismarını önleme verilerine (2002) göre çocuklara %60 ihmal, %20 fiziksel istismar, %10 cinsel istismar ve %7 duygusal istismar uygulanmıştır. Fakat toplumumuzda başvuru yapmayanların sayısı dikkate alındığında özellikle enstest konusunda verilerin gerçeği yansıtmadığı bilinmektedir. TÜİK (2015) verilerine göre yaş aralığı 15-24 olan genç bireylerin yaşamının herhangi bir döneminde fiziksel şiddete maruz kalma oranı %25,4, cinsel şiddete maruz kalma oranı %9,5 iken hem fiziksel hem de cinsel şiddete maruz kalma oranı ise %28,1 olarak tespit edilmiştir. İstanbul’da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ihmal oranı %16,5, duygusal istismar %16, fiziksel istismar %13, cinsel istismar %11 olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin aynı anda birçok travmaya maruz kaldıkları da görülmüştür (Zoroğlu, 2001).

UNİCEF (2010) verilerine göre Türkiye’de 7-18 yaş grubu çocuklardan %10 unun cinsel istismar yaşadığını ya da tanık olduğunu, 3-17 yaş grubu çocukların korkutma ya da disiplin amacıyla zaman zaman fiziksel istismara maruz kaldığını ve bunların her geçen yıl daha da arttığını bildirmektedir. Çocuk ihmalinin de istismar kadar çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden zarar verici olduğu belirtilmektedir. UNICEF (2015) raporuna göre ihmal ve istismar yaşantılarının çocuğun ileri yaşam evrelerinde daha fazla suç işlediği, kendine ve çevresine zarar vererek saldırgan davranışlar sergilediği, daha fazla uyuşturucu madde kullanımının bulunduğu, erken ve riskli deneyimler yaşayabildiğini ve depresyon, kaygı bozukluğu gibi ruhsal problemler yaşamaya daha yatkın olduğu görülmüştür. Çocuk ihmal ve istismarı; anne babanın eğitim seviyesine, maddi duruma, kırsal kesimde yaşamış olmaya bağlı olarak değişiklik göstermektedir. WHO (2017) raporuna göre dünyada çocukların son bir yıl içinde maruz kaldıkları ihmal ve istismar oranları şöyledir: %23 fiziksel, %36 duygusal istismar ve %16 fiziksel ihmale maruz kalmaktadır. Cinsel istismara maruz kalan çocukların ise %18 ‘i kız, %8 ‘ini erkek çocuklar oluşturmaktadır. Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmal Veri Sistemi İhmal ve istismarın, en çok aileleri tarafından uygulandığını belirtmektedir.

Aileleri tarafından uygulanma oranı %80,1 iken, akrabaları tarafından uygulanma oranı ise %6,5 olarak belirlenmiştir. Çocuklar istismar türlerinden en çok %71,1 ile ihmale, 16.1'i fiziksel istismara, %9,1'i cinsel istismara, %7,3'ü duygusal istismara maruz kalmaktadır (NCANDS, 2008).

Erginer'in Ankara'da yaptığı bir araştırmaya katılanları çocukluk çağı travması olarak en fazla belirttikleri davranışlar sırasıyla : Çocukluk döneminde fiziksel şiddete maruz kalma, çocuğun beslenme ihtiyacının ihmal edilmesi ve sağlığına gereken önemin verilmemesi, çocuğun barınma ve giyinme gibi ihtiyaçlarına gereken özenin gösterilmemesi, çocuğun korunma ihtiyacının karşılanmaması, terk edilmesi ya da ebeveyni dışında başka bir akraba yanında yaşamak zorunda bırakılması gibi davranışlar sıralanmaktadır (Erginer, 2007). Yapılan başka bir çalışmada ise çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik döneminde dikkat eksikliği ve hiperaktiviteyi etkilediğinin ve bunun sonucu olarak ta evlilik uyumunu düşürdüğü görülmüştür (Arz, 2018). Çocukluk çağında ihmal ve istismar yaşantıları olan bireylerin kendileri ebeveyn olduklarında çocuk yetiştirme tutumları ihmal ve istismar düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. İhmal ve istismar yaşantıları arttıkça demokratik ve aşırı koruyucu davranışlar gösteren ebeveyn tutumları azalmaktadır (Özgen, 2017). Psikiyatri servisine başvuru yapan hastalarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travmasının en yüksek görüldüğü hasta grubu olarak anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozukluğu teşhisi alanların oluşturduğu, ayrıca istismar türü olarak en fazla (%59) duygusal istismar bulunmuştur (Örsel, 2011).

2.3.3. Çocukluk Dönemi Travmaları ile İlgili Çalışmalar

Yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalarla çocukluk çağı travmalarıyla birçok psikiyatrik rahatsızlık arasında ilişki bulunmuştur. Depresyon, obsesif- kompulsif bozukluk, disosiyatif bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, çoklu kişilik bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı, kişilik bozuklukları, panik bozukluk, davranış bozukluğu bunlardan

bazılarıdır. Çocukluk çağı istismar ve ihmaline maruz kalma, yetişkinlikte ruhsal sorunlar, özellikle kişilik bozuklukları, disosiyatif belirtiler yaşama riskini artırmaktadır. Depresyon, kendine zarar verme, intihar, alkol ve madde bağımlılığı, antisosyal davranış bozuklukları gibi birçok sorun yaşayabilirler ve başkalarıyla ilişkilerinde çekingen, korkak ve antisosyal davranışlar gösterebilirler. Travmatik yaşam durumlarında çocuklar travmaya özgü davranış kalıpları geliştirir ve bunlar oluşturulan şemalar aracılığıyla yetişkin yaşamına aktarılır. Bu çocukların yetişkinlikteki ilişkilerinde çocukluk istismarı istismar, saldırıya uğrama, şiddet ve istismar sahnelerini tekrar tekrar yaşadıkları düşünülmektedir (Zoroğlu ve ark., 2001, Durmuşoğlu ve Doğru, 2006).

Erken çocuklukta travmatik deneyimler çeşitli araştırmalar intihar eğilimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Gümüş-Saçarçelik, 2009) (Demirel-Özsoy ve Eşel, 2003, Karagöz, 2010, Hâkim ve ark., 2012).

Ülkemizde birçok araştırmacı travma ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bunlardan biri Bostancı ve ark. (2006) üniversite öğrencileri ile çocukluk çağı travmalarının depresif belirtiler üzerindeki etkileri incelenmiş; Çocukluk çağı travmatik yaşantıları arttıkça depresif belirti düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Durmuşoğlu ve Doğru (2006) tarafından üniversite 1. sınıf 579 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantılarının ve bazı kişisel değişkenlerin ergenlerin ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel obsesif düşünme üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ergenlerin çocukluk çağı travmatik yaşantılarından kaynaklanan fiziksel ve duygusal istismar ile ilişkisel benlik saygısı puanları arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin ilişkisel depresyon puanları ile çocukluk çağı travmatik yaşantılarının üç alt boyutunun tamamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Wolfe ve ark. (2001), çocuk istismarı ve ergen ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişki incelendi. Çocukluklarında istismara uğrayan kız çocuklarında öfke, depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu yaşamamış kızlara göre daha yüksek risk bulunurken, erkeklerin depresyon, travma sonrası stres yaşama olasılığı kızlardan 2,5 ila 3,5 kat daha fazladır.

Çocuklukta cinsel ve fiziksel istismar öyküsü olan panik bozukluğu hastaların cinsel istekleri, uyarılmaları ve orgazmları engellenir. Panik bozukluğu hastalarında görülen cinsel işlev sorunları, çocukluk çağı istismar deneyimlerinin yanı sıra depresyon eş tanısından da etkilenmektedir (Bakım ve ark., 2011).

Bipolar bozukluk ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi anlatan verilerde ilginç sonuçlar var. Bir grup Bipolar Bozukluk çalışmasında erken stres (fiziksel ve cinsel istismar) deneyimleri; Hastalığın erken başlaması, daha kötü prognoz, daha fazla eksen 1, 2 ve 3 komorbiditesi, sosyal ve tıbbi destek eksikliği ve artan intihar girişimleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Akt. Altıntaş, 2008, Leverick ve ark., 2002).

Psikiyatrik bozukluk belirtileri istismardan sonra sıklıkla görülmektedir. Güvensiz bağlanma, düşük benlik saygısı, okul başarısızlığı, davranış sorunları, suçluluk, depresyon, çözülme belirtileri, anksiyete bozuklukları, kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, akran ilişkileri bozuklukları, kendine zarar verme ve intihar, içe dönüklük veya saldırganlık, gelişimsel gecikme, yeme ve erken yaşta cinsel temalı uyku bozuklukları davranışlar sergileme bunlardan bazılarıdır (Yılmaz-Irmak, 2008).

Alkol bağımlısı erkeklerin %30,4'ünde ve kadın hastaların %58,6'sında çocukluk çağı travmatik yaşantıları bildirilmiştir (Akt. Çelikel 2007, Windle ve ark. 1995). Başka bir çalışmada, alkol bağımlısı olan kişilerin, alkol bağımlısı olmayan kişilere göre çocukluk döneminde duygusal istismar ve fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Chasan, 2010).

2.3.4. Travmatik Yaşam Olayı Nedeniyle Ölüm

Çocukluk döneminde travmatik olaylar denildiğinde akla gelenler cinsel, duygusal, fiziksel istismar ve ihmal olsa da çocuğun birincil bakıcısının çocukluk döneminde kaybının aynı zamanda travmatik ve psikopatolojiye yatkınlık yaratan bir faktör olduğu bilinmektedir. Böyle travmatik bir olayın çocuğun yetişkin yaşamında çeşitli psikopatolojilere yol açabileceğini gösteren çalışmalar vardır. Travmatik deneyimler güven duygusunun zedelenmesine neden olur ve bireylerde psikiyatrik bozukluklar geliştirir.

Çocuklukta anne ve baba ölümünün çocuk için o dönemde başa çıkması en zor ve zorlu yaşantı olması, beklenmedik ölüm çocukta yoğun ağrılara neden olmakta ve durumun anlamı çocuğun yaşına göre değişmektedir (Arık, 2009; Gürdal, 2015; Uluğ, 2008).

2.3.4.1. Gelişim Dönemlerine Göre Çocukta Ölüm Kavramı

Travmatik deneyim şeklinde kabul edilen ebeveyn ölümü, çocuğu davranışsal, duygusal ve ruhsal olarak etkiler ve korunmasız duruma getirir. Bu doğrultuda anne ve babasını kaybeden çocuğun yaşı, sosyal unsurları, yaşanan kaybın ani olup olmadığı ve sosyal destek faktörleri önemlidir (Uluğ, 2008). Kaybeden çocuğun ölüm anlayışı, kayıptan sonraki yas dönemi, başa çıkmayı zor duruma getiren bir süreci de kendisiyle getirmektedir. Çocukların ölüm kavramını anlamlandırması ve verdikleri tepkilerindeki değişiklikler yaşlarına, gelişime ve içsel sağlamlılıklarına göre farklılık gösterir ve yas tutma biçimlerinin yetişkin bireylerden daha farklı görülmektedir.

Wolff (1986)'a göre ebeveyn kaybına tepki bebeklik döneminden başlanıp verilir. Fakat bebeğin algılaması sınırlı olduğundan ölüm kavramı da ayrılık kavramı da bebek için aynıdır yani yokluk oluşur. Doğum sonrasındaki dönemde bebeğin genel ihtiyaçları için anne-babasına ihtiyacı vardır ve yeme-içme, korunma, fiziksel ihtiyaçlar, sevgi ve sıcaklık kavramları temel ihtiyaçları karşılandığında güven hissi gelişmektedir.

Bakıcının yokluğunda bebeğin temel güven hissi sarsılır, fiziksel ve bilişsel gelişimi kesintiye uğrar. İlk dönemde annenin ölümü bebek için daha önemli hale gelir ve babanın ölümünde de onun eksikliğini anne ile yaşamaktadır. Bebeğin ilk dönemde deneyimlediği kayıp, yaşamının sonrasındaki yaşadığı kişilerarası ilişkileri de etkiler (Granot, 2005). Bebek annesini ilk olarak 6. ve 9. aylarda tanır. 9. aydan sonra anne ile bağları güçlenirken bebeğin bir kayıp ile ayrılığı kabul etmediği görülmektedir. Kayıp durumda bu kadar erken dönemde meydana gelen kayıplara rağmen etkilerin bütün hayatlarını etkileyecek düzeye gelebildiği, 9. aydan sonraki dönemde ayrılmanın etkilerinin kalıcı olabileceği görülmektedir.

Bowlby (2005), bebek anneden ayrıldığında üç reaksiyon yaşadığından bahsetmektedir. Altı ay ve üç yaşları arasındaki çocukların annelerinden ayrıldıklarında önce ayrılığa karşı çıktıklarını, ağlama ve öfke şeklinde tepkilerinin olduğunu, ikinci aşamada umutsuzlukla karşılaştıklarını, geri dönmeyeceğini aklında canlandırarak beklemesinin bittiğini, son aşamada çocuk kopukluk gösterir ve dikkatini başka şeylere çevirmeye başlar. Anne her aşamada geri gelirse çocuğun verdiği tepkiler değişik türde olacaktır. Uzun süren ayrılık ya da ölüm tarzı durumlarda bebekler ağlama ve uyku bozuklukları gibi türlü tepkiler gösterirler. Annenin yoksunluğu olarak adlandırılan durum genelde anaokullarında ve yatılı olan kurumlarda görülmektedir. Bu çocukların yakın ilişkilerden ve birincil bakıcılarından mahrum kalmaları sonucunda duygusal olarak yoksun kaldıkları ve gelişimsel gerilik yaşadıkları görülmektedir (Öztürk, 2001). Yörükoğlu (2003) tarafından, erken dönemde kurumsal bakıma alınan çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel bakımları yeterli olmasına rağmen duygusal gelişimlerinde geciktikleri, boş, donuk ve çevresine karşı ilgisiz davrandıkları görülmüştür. Bu durum “Anne yoksunluğu sendromu” şeklinde isimlendirilmiştir. Beş yaşına kadar çocuklar ölümün kalıcı ve geri dönüşü olmayan süreç olduğunu kavrayamazlar. Çocuk okul çağına geldiğinde vakit kavramını öğrenir ve soyut düşünme yeteneği gelişir ve ölüme anlam yüklemeye başlar.

Ergenlik döneminde, birey 11 yaşına geldiğinde bu yaştan sonra ölüm kavramını soyut bir şekilde anlar. Çocuk ölümün uzun bir müddet etkilerini artık tahmin edebilir (Yavuzer, 1999; Semerci, 2006). Dyregrov (2000)'un sınıflamasına göre:

Tablo 2.1. Çocuklarda Yaşa Göre Ölüm Kavramı

Yaş	Ölümü Algılama Biçimi
0-5 Yaş	Ölümün son olduğunu anlayamazlar. Ölüme neden olan durumları anlayamazlar. Ölüm geliştirilmemiştir, ancak kayıp ebeveynlerinin yokluğuna üzülmede ve tepki vermektedirler.
5- 10 Yaş	Zamanla ölümün geri döndürülemez olduğunu anlamaya başlarlar. Ölüm hakkında somut ifadelerle ihtiyaçları var. Ölüm sürecini ve sebeplerini merak ederler. Okul çağına yeni başlıyorlarsa duygularını ifade etmekte güçlük çekerler.
10 Yaş- Ergenlik Sonu	Ölüm çocuk için daha soyut hale gelir. Ölümün uzun vadeli sonuçlarını düşünölmeye başlanır. Ölüm çok travmatik yaşanır ve şiddetli tepkiler verilir. Ölümün kendileri için de geçerliliğini anlarlar.

2.3.4.2. Yas Dönemi

Yaşanan her kayıp, bireyin aklında eski bir kaybı tasvir eder. Böyle olumsuz durumlara ek olarak, bir keder kaybının insanın büyümesi ve gelişmesi amacıyla bir araç olabileceği görüşü

hakimdir. Volkan ve Zintl, yas tutmayı zorlaştıran risk faktörleri arasında kaybedilen kişinin varlığı ve çözülmemiş sorunlar, dış koşulların etkisi, geçmişte çözülmemiş kayıplar ve kişilik özellikleri sayılabilir. Kaybolan kişiye ne kadar bağımlı olursa, onlara o kadar çok ihtiyaç duyar, bırakması o kadar zor olur. Bu, çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveyn kaybında belirgindir. Ergenlik dönemi tamamlanana dek çocuk bir ebeveyne muhtaçtır ve bu dönem devam eden problemlerle iç içedir.

Çocuğun anne babasına bağlılığı, sevgiye ve onaya ihtiyaç duyduğu, özgüvenini artırmaya ve model oluşturmaya ihtiyaç duyduğu bir dönemde bu kaybı yaşaması travmatiktir (Volkan ve Zintl, 2017). Kayıp sonrası yas evresinde, araştırmalarda travmatik yas, karmaşık yas ve uzamış yas olarak kabul edilmektedir (Koyuncu, 2015).

Kaybı olan bireylerde karmaşık yas düzeyinin yaklaşık %10 olduğu ve yoğun üzüntü, yas ve kayıp sonrası yaşanan birçok semptomun çoğu insanda zamanla daha az olduğu fakat bunun bireyden bireye değişiklik gösterdiği belirtilmiştir.

2.3.4.3. Yas Dönemi Evreleri

Bireyler yas evresinde çeşitli dönemlerden geçmektedir. Ölmek üzereyken yaklaşık 200 kişiyle yürüttüğü araştırmada, bireylerin beklenen ölümlerine yaklaşırken beş dönemden geçtiğini gözlemlemiştir (Kubler-Ross, 1969). Bunlar aşağıda verildiği gibidir:

1. İnkâr ve izolasyon: Birey, ölümün yakınlığına inanmamak ister ya da hata olabileceğini düşünmek ona iyi gelir. Şok ve inkâr olarak tepkiler hakimdir. Bireyde “bu benim başıma gelemmez” fikri tekrarlar.

2. Öfke: Birey, “Bu neden oluyor? Niye ben? Suçlu olan kim?” sorularını sorarak öfkesini aynı durumu yaşamayan öbür bireylere doğrultmaktadır. Gerçekliği kabullenmiş ama bu sağlığı yerinde olan öbür bireylere karşı kıskançlık ve öfke beslemektedir.

3. Pazarlık: Bu evrede birey, yaşadığı gerçek ile başa çıkabilmek amacıyla pazarlığa girer. Din adamları, doktorlar, aile üyeleri, tanrı ile anlaşma sağlayarak bu süreyi uzatma düşüncesi mevcuttur. “Bunun olmamasını sağla, karşılığında ben de ...” gibi düşünceler biçimindedir.

4. Depresyon: Birey, önceki süreçlerin olumsuz sonuçlandığını ve zamanın geçtiğini gördüğünde geçmişin pişmanlıkları, yanlışları için göz yaşı dökerek yas tutmaya başlar.

Tam anlamıyla tuttıkları yasın kendi ölümlerinin olduğu görülür. “Hiçbir şey yapamayacak kadar üzgünüm” düşüncesi belirlemektedir.

5. Kabullenme: Güç dahi olsa sevmeyi kabul eden kişi, planlamaya, yarım bıraktığı işlerini bitirmeye kalkışmaktadır. Birey, bu evrede ölümün varlığına uyum sürecine girmektedir. “Olanlarla barışığım.”

2.4. Gelişim Döneminde Çocuk İçin Ailenin Önemi

2.4.1. Anne ve Babanın Çocuğun Hayatında Yeri

Bebeğin, doğumun ilk anından itibaren bakıcıya ihtiyacı vardır. Birincil bakıcı, genellikle anne, bebeğin ihtiyaçlarını bilmeli, yeteri kadar karşılamalı ve bebeğin hoşnutsuzluğunu gidermelidir. Anne, bebeğin yaşadığı yoğun duyguları, bebeği dahil ederek, bu duyguların düzenleme yeteneklerini bebeğe vermeli ve sakinleştirmelidir. Bu sayede bebek, annenin davranışlarını zamanla içselleştirerek kendini rahatlatmanın yollarını bulabilir. Bion, bunu psikanalitik teoriye göre alfa-beta elementleri kavramıyla açıklar. Konuşmaya başlamadan önceki süreçte annenin görevinin bebeğin korkularını (beta ögesi) değiştirmesi hakkında konuşarak bebeğin ilkel kaygılarını karşılamak (alfa ögesi) ile hayal etme kapasitesi olduğunu açıklar. Blos (1967), bireyin ilk üç yılı ve ergenlik döneminin çocuğun gelişim dönemi için önemli olduğunu belirtmiştir.

Bu dönemde annenin varlığı çocuk için önemlidir. Çocuğun gelişimi sırasında anne babayla tekrarlanan ilerleyen ve gerileyen bir süreç vardır. Çocuk ayrılma birleşme dönemlerini bitirmeye çalışır ve birey olmanın ilk adımlarını atar. Dönemin sağlıklı gelişimi, ancak anne ve babanın beraberinde kademeli olarak uzaklaşılan bir dönemin sonunda yaşanabilir (Ertüzün, 2014). Genellikle çocuğun her ayrılık dönemi bir bağlanma sürecini beraberinde getirir.

Ayrılık ile birleşme süreçleri hayat boyunca sürer ve her kopuşun kökeninde çocuktaki nesne kaybı tehdidi yatar. Çocuklukta anneye duyulan ihtiyacın sonlanmaması anne-baba kaybı gibi durumlarda bu süreci zor hale getirmektedir. Araştırmalar, bebeğin erken gelişim evrelerinde yaşadığı yoğun duyguların, gereksinimlerin karşılanmadığı diğer yıllarda psikopatolojiye yatkın olduğunu göstermiş ve ilk dönem yoksunluk ve eksikliklerin insanlar üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Sroufe, 2005).

Literatüre göre yakınlık ihtiyacı erken dönemde karşılanmadığında etkilerini daha sonraki yaşlarda görmenin kaçınılmaz olduğunu ve bunun çocuğun sevmekten erken ayrılması olduğunu söylüyor. Anneden gelen besleyici ilişki, bireyin yalnızlık ve yalıtılmışlık hissini pekiştirecektir. Ayrıca bir kayıp durumunda, özellikle annenin kaybına ilişkin çocukça temel duyguların yitirilmesi meselesi olup, çocuğun ilk korkusu olan ebeveyninden ayrıldığı bir gerçektir. Bir ebeveynin kaybı veya ebeveynlerden ayrılma erken kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Ebeveyn ile kurulan bağ, ölenle beraber sembolik bir anlama dönüşür. Ana kayıp, değişik başa çıkma stratejileri olan kadın ve erkeklerde kendini gösteriyor gibi görünüyor. Kadınların yaşantılarında daha geçirgen ego düzeylerine sahip olduğu iddia edilirken, erkek bireylerin kendileri ve diğer bireyler ile sınırlar koyarak kaçınmacı bir tavırla baş ettikleri görülmektedir. Winnicott teorilerinde yeterince iyi bir annenin yanı sıra baba işlevinin önemine vurgu yapmıştır. Babanın aileyi bir arada tutan, bağlayan yapı olduğunu, herhangi bir yapı yoksa saldırganlığın ve öfkenin önlenemeyeceği bir sürecin olacağını savunuyor. Winnocott'un belirttiği olgu, bir baba kavramıdır.

Çocuk yaşamında babanın varlığı yokluğu ve daha çocuk entegrasyon deneyimi kazanmadan babanın hayatını kaybetmesi, her çocuğun yaşamında daha farklı bir sonuç meydana getirecektir. Ona göre baba, çocuğun yaşamında ilk birleşik ve bütünleştirici role sahip olan ve en az birincil bakıcı olan anne gibi gerekli olan vazgeçilmez bir destek noktasıdır. Anne yeterli olmadığında sürece dahil olan sadece baba değil, anne ve bebek bağına dış etkenlere karşı koruyan, dışarıdaki görevleri üstlenerek bu bağı kesilmesini engelleyen, anne ve bebeği içeren kişidir. Yeterince iyi bir baba, bebeği anneden kopararak bebeğin psikolojik bağımsızlık alması amacıyla bir alan yaratır. Sınırlar koyar, üst egonun gelişimine katkıda bulunur ve ensest yasasının işlenmesini sağlar. Kendilik ile ötekinin ayrılmasına ve cinsiyet farklılığının oluşmasına katkıda bulunur (Penot, 2016). Anne-babanın çocukla kurduğu bağ, çocuğun önünde anne ve babanın ikili ilişkisi, babanın kız-oğul ile ilişkisi ve görevleri çocuğun cinsel kimliği için önemlidir. Baba, cinsiyet rolünde önemli bir rol oynar. Freud, oedipus kompleksinden sonra tanımlanan figür olarak babayı görmektedir ve çocuğun erkek rolünü üstüne aldığını söylemektedir. Kızın cinsel kimliğini babanın tanıması ve destek çıkması kız çocuğu için önemlidir.

Peter Blos, çocuğun en başından beri anne ve babayla ikili bir ilişkisi olduğunu ve her iki cinsiyet için de güvenin babayla olan ilişkiye bağlılığını savunuyor. Her iki durumda da baba üçgenin oluşmasında önemli bir rol oynar. Bowlby (1969) 'nin doğumla anne-çocuk ilişkisinde güvenli bağlanmayı tanımlamış ve Winnicott (1956)'un söz ettiği birincil annelik kaygısı, onun bu görevleri ve simbiyotik ikileminin bebeğin sağlığına olumlu katkı yapması beklenmektedir (Cebe, 2005). Dengeli bir babaya kontrolcü bir anne yerine daha çok ihtiyaç vardır. Babanın diğer özelliği de çocuk ile yaşamında değişik bir pencere göstermesi ve dış dünyayı yenilikleri, oyunları ve farklı kişiliğiyle çocuğa sağlamasıdır. Çocuk öteki güçlü olanla özdeşleşir. Baba kuralları ile sınırları dış gerçekliği oluşturmaktadır.

Böylece yüksek egonun gelişimi, ayrılık ve birleşmeye dayanma, mahrumiyetle başa çıkma, hazzı erteleme, kontrol etme kapasitesi gelişir. Bireyselleşmenin birinci adımı bu şekilde gerçekleşir.

Yavuzer'e (2012) göre babayı, bir çocuğun yaşamında en önemli yapı taşlarından biri olarak görmektedir. Bilhassa çocuğun sosyalleşmesinde, özgüveninde ve duygusal yöndeki gelişiminde örnek olarak çocuğun dışardaki dünyaya açılmasına aracılık eder. Babanın rollerinin bir diğer güçlü yanı da çocuğun cinsel kimliğini kazanmasında etkili olması ve sağlıklı bir kimlik kurarak çocuğu tanımada bir faktör olmasıdır.

Özkardeş (2006), bilhassa erkeklerin babalarının yokluğunda negatif yönde etkilendiklerini, sosyal ilişkilerde öteki babalı çocuklara nazaran daha zayıf, daha bağımlı tavırlar gösterdiklerini ve cinsiyette daha az erkeksi rollere sahip olduklarını ifade etmektedir. Kızlar genellikle anneleri gibi davranmaya çalışırlar, erkekler ise babalarını taklit eder. 3 yaş civarında çocukların özdeşleşebileceği bir ebeveyn modelinin olmayışının çocuğun cinsel gelişiminde ve kimlikte önemli sorunlara neden olabileceği görülmektedir (Semerci, 2006). Bu durumda, eksik anne ve babanın yerine geçebilecek bir örnek oluşturan güven ve sevgi dolu bir bağ kurmak çok önemlidir. Genel olarak amca ve amca gibi diğer aile bireylerinin kültürümüzde bu rolü oynadığına rastlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

2.5. Ebeveyn Kaybı

2.5.1. Ebeveyn Kaybının Psikopatoloji ile İlişkisi

İnsan yaşamında büyük öneme sahip bir insanın ölümü neticesinde kişilerde keder, üzüntü ve yas dönemlerine neden olabileceği gibi kayıp sonucunda çıkan tepkiler de farklılık gösterebilmektedir. Literatür incelendiğinde kayba tepkinin psikopatolojik yönüne en çok değinildiği görülmektedir. Kayıp yaşayan bireylerin artan depresyon ve anksiyete düzeyleri ile bağlantılı olduğu, ölüm ve hayata son verme sıklığının arttığı bulunmuştur (Stroebe, Schut ve

Stroebe, 2007). Diğer araştırmalarda, ölenle ilişki arttıkça buna bağlı kayıplarda travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, majör depresyon ve anksiyete bozukluklarının daha fazla olduğu görölmüştür. Anne baba kaybı ve bir anne babanın kesin bir şekilde ayrılması sonucunda 17 yaşından önce bunu yaşayan kişilerde psikopatoloji ačısından bipolar bozukluk, depresyon ve şizofreni gelişme riski artmaktadır (Agid ve ark., 1999).

9 yaşından önce anne-baba kaybının etkisinin ileri çocukluktaki anne-baba kaybına göre daha çok olduğu ve yetişkinlikte majör depresyon olasılığını önemli derecede artırdığı bulunmuştur. Erken dönem travmatik yaşantıların çocuğun nesneyi ve benliği olumsuz olarak ilerletmesine sebep olduğu bilinmektedir. Oluşan kayıp neticesinde çocuk terk edilmiş bir benlik duygusu geliştirir erken dönemde ve terk edilen nesnenin temsilini içselleştirir. Hayatın ilk senelerinde anne-babayı kaybetmenin travmatik bir durum olduğu ve travmanın psikopatolojiye yatkınlık yaratan faktör olması araştırmalarla beraber desteklenmiştir. Anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları, majör depresyon ve bipolar bozukluk gibi çeşitli duygusal bozukluklar geliştirdikleri gösterilmiştir. Kayıp ve istismar öyküsü olan bireylerin daha yüksek oranda psikopatoloji yaşaması dikkat çekicidir (Brietzke ve ark., 2012). Olumsuz bir durum şeklinde kabul edilen ebeveyn kaybının çocuğun psikolojik durumunu olumsuz etkilediği aynı zamanda depresyon ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Uluğ, 2008). Geçmiş kayıp yetişkin kişilerde telafi edilmezse duygusal belirtiler artmakta ve hayatlarının herhangi bir aşamasında başka bir kayıp veya eksiklikte strese neden olur (Volkan ve Zintl, 2017). Ebeveynin ölümü yetişkinlikte yeni bir kimliğin başlangıcına işaret eder (Umberson, 2016). Yaşam dengesini bozan, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen stresli durum şeklinde tanımlıyor. Umberson, ebeveynlerin bireyin hayatını şekillendirmede, evreni algılamada, diğerleriyle kurdukları bağın temellerini oluştırmada ve benlik üzerindeki tesiri yönünden ciddi rol oynadıklarını belirtiyor.

Anne ve baba rolünün birey için olumsuz bir tutum sergilediği durumlarda (duygusal, fiziksel istismar, ihmal) yaşanan kayıp çocuğu da etkiler. Negatif ebeveyn figürünün kaybolmasıyla çocuk, hayalini kurduğu pozitif ebeveyn figürüne yetişeyeceği bir duruma gelir (Umberson, 2016).

2.5.2. Anne ve Baba Kaybının Çocuğun Ruhsal Yaşamına Etkisi

Elmacı (2001), bir kayıptan sonra yardıma muhtaç çocuklar, ileriki yaşlarında adapte olma ile ilgili sorunlar yaşarlar ve duygusal sorunlarından birinin de yalnızlık hissi olduğunu söyler. Özellikle erken yaşta kaybetmek, çocuk tarafından terk edilmek ya da sevilmemek gibi anlamlar, çocukta boşluk ve yalnızlık hissi yaratır. Yalnızlık hissini deneyimleyen çocuğun okul başarısının düşmesi, okulu bırakma, benlik saygısı düşüklüğü gibi sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bunlara ek olarak terk edilme, sevilmemek gibi olumsuz duygulara bağlı olarak sosyal ilişkilerde sorunlar ve iletişim eksiklikleri görülür ve kaygılı bir ruh hali görülür. (Elmacı, 2001). Psikiyatri kliniğine yatırılan ve ebeveyn kaybı yaşayan 7-18 yaş arası çocuklarda kaybın etkilerini inceleyen çalışmada erken kayıp olan çocuklarda kendine ve çevresine yönelik ve saldırganlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. İleri yaşlarda kaybı olan grupta benlik saygısında azalma gözlenir (Conway ve ark., 2010).

2.5.3. Anne ve Baba Kaybının Erişkinin Ruhsal Yaşamına Etkisi

Erken çocukluk döneminde anne baba kaybı ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş bir çalışma sonucunda, çocukluk çağı kaybının 5 ve 8 yaşlarında depresyon etiyolojisinde daha belli etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çocukluk depresyonuna eşlik eden kayıp, yetişkin depresyonunu yordadığı görülmektedir.

Ebeveyn kaybının çocukluk boyunca etkilerini araştıran başka bir çalışma, bireylerin yetişkinlikte sosyal ilişkilerde ve duygu düzenlemede zorluk yaşadıklarını göstermektedir.

Lucken (2000) yaptığı çalışmada 16 yaşından önce anne babasını kaybeden yetişkinlerde sosyal destek ve aile ilişkilerinin depresif belirti oranlarını etkilediğini bulmuştur. Çevresinden yeterince destek alan kişilerin daha az depresif belirtilere sahip olduğu görülmektedir (Lucken ve Roubinov, 2012). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin, gelişim ve sağlık için çocuk üzerinde devamlı sonuçları olduğu görülmektedir ve hayat boyu zihinsel sağlık risklerinde önemli bir faktördür. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmanın sonuçları, bunları yaşayanların neredeyse yarısı ileriki döneminde bazı olumsuzluklarla karşılaşmaktadır (Green ve diğ., 2010; McLaughlin ve diğ., 2013).

Olumsuz yaşam olayları, cinsel ve fiziksel istismar, aile içi şiddet ve topluluk şiddeti gibi çocuğa zarar veren veya tehdit eden deneyimleri ve ihmal, devamsızlık, bakıcı yokluğu gibi sosyal dezavantajları içerir. Bu tür yaşam olaylarının sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde değil dünyanın birçok ülkesinde de çok görülmektedir. Bu tür olayları deneyimleyen çocukların, yaşamayanlara nazaran ruhsal açıdan sorunların artma oranının daha yüksek görüldüğü belirtilmektedir. Olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalan çocukların çoğunlukla travma, saldırganlaşma, stres, depresyon ve madde kullanımı gibi sorunlar belirmektedir (Kessler ve ark., 1995).

2.6. Travmatik Yaşantılarda Benlik Saygısı

2.6.1. Benlik ve Benlik Kavramı

İnsanın fiziki ve zihinsel anlamdaki bütün özelliklerinin toplamı, kişinin bu etkenlerine göre kendi benliğini değerlendirmeye çalışması şeklindeki kavrama benlik denmektedir. Bir diğer kullanımı da ego şeklindeki açıklamadır. Bu daha çok psikolojik aşamalarla ilgili olan kesittir, bireyin doğuşundan itibaren getirilen yapısı, kapasiteleri, özü olan kesit ise benliktir. Kişinin doğduğu andan itibaren sosyalleşmesi, çevreyle beraber kendisinin birleşiminin sonucu olarak

öğrendiği bilgi ve davranışlarla ortaya çıkan ve kendiyle olan düşünce ve algı şeklidir (Taşgit, 2012). İnsanın kendi ihtiyaçlarıyla dışarıda dünya arasında istediği gibi düzgün ilişkilere sahip olması ve bunları en iyi şekilde devam ettirebilmesi bu kavramla olabilirliği yüksektir. Bu kavram bireyin kişiliğini önemli derecede etkiler ama kişilikten daha değişik bir tanıma sahiptir. Benlik kavramı bireyin kendi kişiliğine göre fikirleri yani kendi düşünce tarzından meydana gelir. Buna göre de benlik kişiliğin bir nevi öznel tarafıdır. Asıl olarak benlik de en az kişilik kadar karışık bir kavramdır.

2.6.2. Benlik Saygısı

Benlik kavramı, bireyin kendini algılayış biçimidir. Benlik kavramı bilişsel ve iç görölüdür çünkü bireyin kendisi hakkında farkındalığı ve algısı vardır. Kağıtçıbaşı, egonun kültürden kültüre değişiklik gösterdiğini ve toplumsal etkileşme sonucunda oluştuğu için egodan sosyal bir yapıt şeklinde söz ettiğini belirtmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012). Benlikte, bireyin kendi imajından memnun olup olmaması özgüven yaratır. Literatürde benlik saygısı, kendini arama, kendini tasarlama ve kendine güven olarak kavramsallaştırılmıştır. Benlik saygısı, olumlu bir ruh hali olarak, kendini tatmin etme, kendini kabul etme ve kendine güven şeklinde tanımlanmaktadır. Benlik saygısını tanımlamanın duygusal olarak bir yönünün olduğunu vurgulayan Gençtan (2012), gerçek benlik ve ideal benlik ile aralarında yapmış olduğu bir karşılaştırma ile kendisinin ne kadar değerli ya da değersiz olduğu kararını elde ettiğini ifade etmektedir. Benlik saygısı kişinin kendi hakkındaki kararları şeklinde tanımlayarak duygusal bir boyuttan söz etmektedir (Kulaksızoğlu, 1998).

Benlik saygısı, bireylerin kendileri hakkında düşünme biçimi olarak tanımlanır. Bireyin kendini değerli ve sevecen biri olarak görmesi, kendi özelliklerinin farkında olması, çevresindeki kişi ve durumlara karşı farkındalık düzeyi benlik saygısı ile ilişkilendirilebilecek faktörler arasındadır (Çöllü, 2017).

Benlik saygısı, benlik kavramının takdir edilmesini ve benimsenmesini gösterir. Öz değerlendirme sonucunda ulaşılan benlik kavramı onaylanmasından kaynaklanan takdir halidir. Benlik saygısı, bireyin ne olduğu ve ne olmak istediği arasındaki fark hakkındaki duyguları gösterir. İnsanların birer birey olarak kendi değerlerine ulaştığı inancıdır.

Kendi benliğini beğenme, onaylama ve kendisiyle yetinme kavramıdır (Taşgit, 2012). Çocukta sağlıklı bir benlik kavramının oluşumu, büyük ölçüde ebeveynin yetiştirme tutumları ile ilgilidir. Ebeveynler, olumlu bir benlik kavramının gelişmesinin temelini oluşturan bireylerdir.

Ona ilgi göstermesi, sevmesi, kararlarına saygı duyması ve onaylaması, ileride eğitim hayatında ve çevresi tarafından saygı görmesi, akranları tarafından takdir edilmesi gibi benlik saygısını etkileyen faktörlerdir. Yavuzer'e (2014) göre, benlik saygısı kişinin, benlik algı stili ve ideal benlik arasındaki fark olarak pozitif yönde gelişir (Yörükoğlu, 1996; Yavuzer, 2014). Benlik saygısı düşük olan çocukların sosyal hayatlarında çeşitli davranış problemleri ile endişeli, zayıf, çekingen, suçlayıcı, öz eleştiri izleyebileceklerini söylüyor. Ayrıca düşük benlik saygısı ve anksiyete, depresyon, nevrotiklik gibi psikolojik bozuklukları arasında pozitif bir bağ vardır. Ailenin güven, aidiyet ve onaylanma duyguları, kendisine yeteri kadar verilmediği için bu duruma kabul edilmeyen bir çocuktan bahsediyor. Bu durumda kendini geliştirme olumsuz etkilenir. Kişinin kişisel gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biri olan aile, bakıcıları ile kurduğu iletişimidir. Ebeveynler, çocuğun kimliğini olumlu ya da olumsuz olarak tanımlamada, şekillendirmede ve algılamada en önemlileridir. Anne ve baba, kişinin öz algısının en başına dayanan içselleştirilmiş figürlerdir ve çocuğun hayatı devamınca öz gelişimini bağlamaya devam ederler (Öner, 1996; Yavuzer, 2012).

Çocukluk ve ergenlik döneminde kabullenme ile benlik saygısı çocuğun ruhsal gelişimini iyi etkilerken, yüksek benlik saygısı geliştirir, özgüvenini artırır. Böylelikle çocuk özerklik kazanır ve gelişmiş bir birey olurken düzenli adımlar atar.

Fakat kabul edilmemiş, saygı duyulmayan bireyin özgüveninin düşük olması beklenir. İlişkilerinde güven olmadan ve endişeli bir yapıyla baş etme yeteneklerinin düşük olacağı düşünüldüğünde, depresyon ve anksiyete görülme olasılığı yüksektir. İnsanın düşük ya da yüksek benlikle olması olaylar karşısındaki tavır ve davranışlarını farklı şekillerde etkiler (Demir, 2017).

2.6.2.1. Düşük Benlik Saygısı

İdeal benlik ile benlik kavramı arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Bu insanlar kendilerine ve çevrelerindeki insanlara karşı olumsuz bir tutuma sahiptirler. Değer kavramlarını yitirirler ve bunun sonucunda çevrelerinden uzaklaşırlar.

Benlik saygısı düşük kişiler başkalarıyla iletişim kurarken uyumsuz davranışlar sergileyebilirler. Yeteneklerini gerektiği gibi kullanamayabilirler. Bu insanlar başkaları tarafından kolayca manipüle edilebilirler. Başarılı olsalar bile bu durumu kabul etmezler ve bir problemle karşılaştıklarında onu çözmekte zorlanırlar. Benlik saygısı, çevresindeki kişiler tarafından olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilir. Bu insanlar öğretmenler, bakıcılar veya akranlar olabilir. İnsanların etrafındaki insanlar, benliği güçlendirmede veya zayıflatmada önemli bir rol oynamaktadır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüvenleri zayıf olsa da diğer insanlara bağımlı olarak hayatlarını sürdürürler. Utangaç bir kişiliğe sahip oldukları için diğer insanlarla iletişim kurmakta zorlanırlar (Demirkapı, 2013).

2.6.2.2. Yüksek Benlik Saygısı

Bireyin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması anlamına gelir. Bu kişilerin kendilerine güvenleri tamdır. Okuldaki ve çevresindekilerle iletişimi ve uyumu olumludur. Kendi değerlerinin farkındadırlar. Onay için bir başkasına bağımlı değildirler. Benlik saygısı yüksek insanlar, kendi önem ve değerlerinin farkındadırlar. Kendilerini sürekli geliştirmeye çalışırlar. Kendilerinden memnundurlar. Genellikle kendilerini iyi hissetme eğilimindedirler. Kendileriyle ilgili algıları olumludur.

Benlik saygısı yüksek bireylerin özelliklerine bakacak olursak; Kendini geliştirme konusunda heveslidirler. Stresle karşılaştıklarında, benlik saygısı düşük birine göre stresle daha kolay baş ederler, yeni fikirler karşısında heyecanlanırlar ve davranışlarının sorumluluğunu alırlar. Özgüvenleri ve öğrenme istekleri yüksektir. Araştırmalar, kızların erkeklere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermiştir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek bireyler, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahiptir.

2.6.3. Benlik Saygısı Tutarlılığı

Birey doğuşundan itibaren yaşadığı onca olayı, dış dünyada rastladığı bireylerin etkisiyle meydana gelir. Birey bu benlik kavramına ne kadar fazla uyum sağlayabilirse o kadar fazla da iyi ve rahat hissederek kendisini, fakat bunların tam aksi olarak da ters olan tecrübelerin etkisi altında kalırsa birey bir o kadar keyifsiz, rahatsız ve sürekli kaygı içerisinde olur. Bir insanın hayallerine, geleceğine ve değer kalıplarına uyumlu olması onun kendisine saygısını ve güvenini, heyecan ve mutluluğunu yükseltir. Ruhsal açıdan sağlık durumu iyi olan bir birey benliğine hemen hemen uyumlu olabilen bir bireydir.

Bir bireyin sağlıklı olmasının ilk şartı olarak öz saygı kavramı, bireyin toplumda aktif bir katılımcı olmasında çok büyük etkiye sahiptir. Bu şekilde aktif ve ayriyeten katılımcı da olması bireyin yaşamına beraberinde mutluluk, heyecan ve büyük başarılar getirir. Bu öz saygının daha da fazla olması kişinin yaşamındaki ilişkilerini güvenli ve etkili bir biçimde geçmesini sağlar. Birçok insan hayallerini yakalayamadıklarında başarısız oldukları hissine kapılırlar hemen ve kendilerine olan ilgiyi azaltmaya başlarlar. Bu şekildeki hissiyatı da tüm kişiliklerine yansıtırlar. Bireyin bütün olarak kendisini kabule geçmesi, kendisine güvenmesi ve kendisini sevmesi olumlu benlik saygısı olarak adlandırılmaktadır. Çoğu insan başarılarını daha fazla arttırmak amacıyla kendisini olumlu bir biçimde değerlendirir ve bu başarıları neden olan tüm

iyi ve güçlü yanlarını arttırır bu da yüksek benlik saygısına sahip olan bireydir. Daha sonra yeteneklerinin farkında olarak düşük olan tüm yanlarını geliştirmek adına çabalamaya çalışır. Kendine güveni olmayan ve kendisinin farkında olmayan birey düşük benlik saygısına sahiptir ve bu bireyler diğer insanlara bağlı olarak devam eder yoluna. Pasif bir durumdadırlar sürekli, yaratıcılıkları çok düşüktür diğer bireylere göre ve otoriterdirler. Bireyin sürekli olumlu davranışlar sergilemesi ve bunları ayakta tutabilmesi gerekir, kendisiyle barışık olan ve iyi, doğru birey de olumlu davranışları devam ettirir.

2.6.4. Anne-Baba Kaybı ve Benlik Saygısı

Kaybetme durumunda, kişi anne ve babanın olmayışında iç konuşması kendini algılamasını etkiler. Bu düşüncelerin ilerlemesi olumsuz olursa öz değersizlik dönüşümlerine yol açmış olabilirler. Çocuğun ebeveynlerinden kabul istediği ancak onların olmadığı zamanlarda kişinin soruları artabilir. Anne ve baba hayatta olmasalar dahi zihinde meydana gelen anne ve babanın sembolik imajı, çocukluk dönemine bağlı olarak hayat boyunca pekiştirilir ve olumlu ya da olumsuz olarak kişinin benlik algısının gelişiminde etkilidir. Çoğu anne ve baba çocuğun başarısına olan inancını ifade ederek kişisel rıza gösterirken, başka bir ebeveyn eleştirisi başarısız olacaklarına ilişkin inançları temsil edebilir. Bir ebeveynin olmayışında neleri kaybedeceğini çocuğun kendisi belirler. Bu da ebeveynin sembolik anlamları ve vereceği tepki ile ego üzerindeki etkisini sürdürmektedir. Erim (2001), ebeveynlerini kaybeden ve yetimhanelerde kalan ergenlerin, aileleri ile kalan ergenlere göre daha düşük öz saygı, daha az sosyal destek ve daha yüksek yalnızlık ve depresyona sahip olduğunu bulmuştur (Erim, 2001). Baba kaybı ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, benlik saygısında babanın ölümünün olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Özdal ve Aral (2005), babasını kaybeden bireylerin kaygı düzeylerinin, anne babasıyla birlikte yaşayan çocuklara göre yüksek görülmektedir.

Baba kaybının ergen bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırma sonucu, kayıp yaşayan ergenlerin olumsuz benlik algısına sahip olduğu görülmektedir (Kararımak, Güloğlu, 2015). Özkardaş (1994), baba eksikliğinin benlik kavramı üzerindeki etkisine bakmış ve sorunların daha çok nerelerde arttığını çalışmışlardır. Elde edilen sonuçlarda, babasını kaybeden çocukların benlikleri erkekler ve kızlar için iki cinsiyetten de olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir.

Kız çocuklarında daha fazla olarak bu durumun olduğu görülmektedir (Özkardaş, 1994). Benlik toplumsal bir çevrede şekillenmekte ve bu ortamda ebeveyn ve çocuk bağı, yetiştirme biçimleri ve benlik saygısı ile beraber yakın bir ilişki gözlemlenmektedir. Yetimhanelerde kalan çocukların dezavantajlı konumu, yaşadıkları koşullar ve özgüvenleri arasında ilişki olduğu görülmektedir.

2.7. Travmatik Yaşantılarda İlişki Tarzları

2.7.1. Kişilerarası İlişki Tarzları

Bireyin öteki kişilerle ilişkilerinde deneyimlediği davranışları, duyguları ve düşünce tarzlarını ifade eder. Bunlar besleyici ve engelleyici tarzlar olarak sınıflandırılır. Birey besleyici bir ilişki tarzında açık ve normaldir. Samimiyet ve doğrudan ağ vardır. Engelleyici tarzına alışan birey doğal değildir ve bu bağı geliştirmeye çalışmaz. Kişilerarası tarz, besleyici ve ketleyici olarak ayrılmasının yanı sıra utangaç, öfkeli, manipülatif ve küçümseyici tarzlar şeklinde de sınıflandırılmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici bir ilişki tarzına alışan bir bireyin kurduğu bağlarda besleyici ve doyurucu ilişkiler kurarak hayatını olumlu bir biçimde etkilediği, besleyici ilişkiyi benimseyen bir bireyin ise kurduğu bağlarda çoğunlukla karmaşalar olduğu görülmektedir. Besleyici ilişkide kişinin karşı tarafa kendini açıkça ifade edebildiği, karşı tarafa duyarlı olduğu ve empati kurabildiği, saygılı ve yapıcı konuştuğu görülmektedir.

Engelleyici tarzı benimseyenlerin çoğunlukla kendilerini daha üstün, karşısındaki kişiyi hor gören, alay eden ve kolayca sinirlenebilen bir tarafa sahip oldukları görülmektedir. Kuramsal çerçevede, psikanalitik kuramcıların kişilerarası ilişkilerdeki açıklamaları görülmektedir. Freud ve Psikanalitik kuramcılar, kişilerarası ilişkileri nesne ilişkileri temelinde açıklar. Kişilerarası ilişkiler, ego ve psikopatolojinin gelişiminde önemli olarak kabul edilmektedir. Bowlby kişilerarası ilişkileri, ebeveynlerle kurulan ilişkiye dayanarak, bağlanma teorisi aracılığıyla açıklamaktadır. Bu kurama göre çocuk ile bakıcı arasında oluşan bağ, çocuğun daha sonraki ilişkilerini, tepkilerini ve duygusal deneyimlerini belirler. Güven geliştiren ve bağlanan bebek, başkalarıyla olan bağlarını da içselleştirebilir ve sağlıklı ilerleyebilir. Bakıcının bebeğe karşı güven verici, kabul edici ve tutarlı davranışı bebeğin kendini değerli hissetmesine ve olumlu bir benlik algısı kuvvetlendirmesine neden olur. Bu durum aynı zamanda başkalarıyla geliştirdiği bağları da etkiler ve başkalarına güvenebileceği düşüncesini çoğaltır ve çeşitli zihinsel şemalar oluşur. Erken zihinsel temsiller, sonraki aşamalarda bir etki olarak bireyin kişilerarası bağlantılarını etkiler. (Bowlby, 1973; Bowlby, 1988).

2.7.2. Anne-Baba Kaybı ve İlişki Tarzları

Her insanın kendine has bir ilişki tarzını benimsediği, bireylerin çevresel yaşamlarındaki iletişim ve ilişki biçimlerinin de çevreden etkilendiği görülmektedir (Koç, 2014). Aile faktörünün önemli bir etkisinin görüldüğü ve türlü teorilerle anlatıldığı görülmektedir. Bir kişinin benlik duygusunda ve sosyal çevredeki ilişki tutumunda en büyük etken olan asıl bakıcı ailesidir. Kişilerarası ilişkilerde bireyin hayatındaki ilk deneyim anne-baba ile yaşanır. Bu etkileşimde gelişen deneyimler, bireyin geleceğinde kurulan ilişkilerde oynadığı rol önemlidir. Kaybetme durumunda veya ebeveynin başından beri mevcut olmaması çocuğun bağlanma sürecini etkiler ve yaşam için güvenli bir çerçeve oluşturmayı zorlaştırır. Bu da onlarda kişilerarası ilişkileri ve benlik algısını etkiler.

Çocuklukta yaşanan olumsuz yaşam olaylarının, yetişkinlik dönemindeki olumsuz yaşam olaylarının uzun dönemli sonuçlarına ilişkin çok az çalışma olduğunu ve kişilerarası ilişkiler için yapılan araştırmaların yetersiz olduğunu göstermektedir. Çocukluk çağı istismarının yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerinin üzerindeki etkilerini incelemiş ve bunun kişilerin olumsuz yönde kişilerarası ilişki tarzları geliştirmesine neden olduğunu bulmuştur (Kaya, 2010). Bu konu üzerine incelenmiş bir başka araştırma, kişilerarası ilişki tarzlarının bireyin depresyon düzeyi ve benlik algısı ile bağlantılıdır.

Bireyin öfke düzeyi arttıkça kişilerarası ilişki olumsuz yönde artmaktadır. Kişinin hayatı boyunca oluşan ve süren benlik düzeyi ilişkileri etkiler ve olumsuz şekilde ilerlediğinde depresif semptomların çoğaldığı görülmektedir. Olumlu bir kişilerarası üslup, yani güçlü sosyal becerilere sahip olmak, koruyucu ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Olumlu geribildirim, yakın bir ilişki içinde etkileşim, olumlu pekiştirme, benliği geliştiren faktörlerdir. Yapılan çalışmalarda, çocuğun bakıcılarından birinin ebeveyn kaybında bulunmamasının çocuk için travmatik bir deneyim olduğu ve kalan ebeveynin keder nedeniyle çocuğa yeterince bakamayacağı ileri sürülmüştür (Uluğ, 2008). Bu deneyimlerin bireylerin kişilerarası ilişki tarzları üzerinde etkisi görülebileceği düşünülerek ve bu konuda alan yazında yeterli sayıda çalışma yapılmaması sebebiyle araştırılmaktadır.

2.8. Travmatik Yaşantıda Baş Etme Becerileri

2.8.1. Baş Etme Becerileri

Başa çıkma becerileri, insanların kişisel kaynaklarını güçleştiren içsel veya dışsal stresli olaylarla başa çıkmak için bireyin tüm davranışsal, bilişsel ve duygusal çabalarını içerir. Bilhassa 20. yüzyılın son dönemlerinde deprem, savaş ve terör gibi hayatı zorlaştıran olaylardan sonra kişilerin farklı başa etme tutumlarına sahip oldukları görülmüş ve bu konuda

araştırmaların arttığı görülmüştür. Bireyin yaşadığı stresli anlardan sonra normal hayatına geri dönmesi amacıyla gösterdiği tüm davranışlara baş etme becerileri denir. Başa çıkma becerileri bireyler arasında farklılık gösterir. Farklılığı etkileyen faktörler arasında kültür, yaş, sağlık sorunları, cinsiyet gibi çeşitli unsurlar etkilemektedir. Lazarus ve Folkman'ın bilişsel modeline göre birey, başa çıkma aşamasında iki değerlendirme yapar. Birincil değerlendirmede birey bu durumun ona stres yaratıp yaratmayacağını değerlendirir. İkincisi ise olayla başa çıkmak için gerekli yeterliliğe ve başa çıkma stratejilerine sahip olup olmadığını değerlendirir. Birey bu değerlendirmede ne yapması gerektiğine de karar verir. Genel olarak iki tür başa çıkma becerisinden bahsedilir:

1. Problem odaklı başa çıkma:

Problem odaklı başa çıkmada birey stresli durumları farklılaştırmak amacıyla bir şeyler yapabilir. Karşılaştığı soruna odaklanıyor ve bununla nasıl başa çıkılacağını düşünüyor.

2. Duygu odaklı başa çıkma:

Duygu odaklı başa çıkmada kişi, stresli durumun olumsuz etkilerini düzeltmeye çalışmadan ortadan kaldırmaya çalışır. Bu durumda kişinin duygusal tepkileri ön plandadır. Başa çıkma becerilerine ilişkin bir diğer Basic-Ph Modeli, kişinin başa çıkma nedenlerini altı boyutta inceler.

Tablo 2.2. Basic Ph Modeli

B	İnanç	Bireyin dini, siyaseti, arayış, kendine inancı güçlü bir başa çıkma şeklidir.
A	Duygu	Travmanın sebep olduğu duyguları türlü biçimlerde açıklamak kaygıyı, gerilimi azaltır, kontrollü ve bütünsellik kazanarak bir başa çıkma metodu haline gelir.
S	Sosyal Etkileşim	Bir yere ait olmayı, rolün gerektirdiklerini yerine getirmeyi ve çevreden yardım almayı/vermeyi içerir.

I	Hayal Gücü	Bireyin hayal ve yeteneklerin kullanımını kapsar. Resim, oyun, hayal, etkili başa çıkma araçlarıdır ve terapötik bir etkiye sahiptir.
C	Biliş-Düşünce	Pozitif düşünme, problem çözme ve bilgi toplamayı kapsamaktadır. Yasa başlama ve iyileşme evresini başlatır.
PH	Fizyoloji	Kişinin ruhunu, bedenini iyi etmek amacıyla yaptığı herhangi bir eylemdir. Travmatik olayla bedensel endişe yaşayan kişinin durumun farkında olması, rahatlamaya yönelik aktiviteler yapması etkilidir.

Lahad (1997), Basic Ph Model'ine göre travmatik yaşam olayları sonrasında bireylerin güçlü yanlarını bulmalarına yardımcı olmak ve hangi başa çıkma yöntemini kullanacaklarını belirlemek, bireylerin iyi olma aşamasında etkili bir araç olduğunu belirtmektedir.

2.8.2. Ebeveyn Kaybı ve Baş Etme Becerileri

Yetimhanelerde büyümüş bireylerin ileriki senelerde kurumsal ortamda ve yetişkin yaşamında karşılaştıkları toplumsal sorunlar, adapte olma ve kişilik bozuklukları çalışmacıların ilgisini çekmiş konulardır. Kurumlarla ilgili tahmini kanı, bireyin gelişimi için olumsuz bir etkiye sahip olduğudur (Kök, 1996). Anne ve babanın bireyin hayatı üzerinde pek çok etkisi olmakla birlikte, destekleyici bir ailenin çocuğun ruh halini dengelemede ve stresini önlemede önemli rolü vardır. Baş etme ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, güvenli bağlanan kişilerin bir problem karşısında yardım istedikleri ve etkili problem çözme stillerini kullandığı görülmektedir. Destek arayan erkeklerde babaya bağlanmanın özellikle önemli olduğu görülmüştür (Greenberger ve McLaughlin, 1998). Başa çıkma becerilerine yönelik çalışmalarda kullanılan baş etme modelinin kadın ve erkeklere göre değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

Kadınların stresli uyaranlara karşı dikkat dağıtıcı faaliyetlere odaklanma eğiliminde oldukları, duygusal gevşemeye ihtiyaç duydukları ve erkeklerden daha fazla sosyal destek aradıkları görülmektedir. Erkekler başa çıkma becerilerini kadınlardan daha aktif kullanırlar (Aysan ve ark., 2001). Byrne (2000) tarafından ergenlerde anksiyete, korku, benlik saygısı ve başa çıkma stratejilerini inceleyen araştırmada, benlik saygısında kızların tüm yaş gruplarında erkeklerden daha düşük olduğu ve başa çıkma stillerinde kızların daha itaatkâr ve kabul edici yöntemler kullandıkları bulunmuştur. Thoits (1995) 'in derleme makalesinde, bireylerin yaşadığı stresli durumların ağır olması kayıp ve zarar deneyimi tarzı durumlarda kullanılan başa çıkma stratejilerinin arttığı bulunmaktadır. Olayın kontrolü sağlanabilir olduğunda sorun odaklı başa çıkma stilleri kullanılırken, kontrolün sağlanamadığı durumlarda duygu odaklı başa çıkma stilleri kullanılmaktadır (Thoits, 1995). Bireyin stresi algılamasında ve stresle başa çıkmasında benlik saygısının önemli bir konuma sahiptir (Avşaroğlu, 2007). Kişinin kişilerarası ilişkilerini ve baş etme becerilerini benlik saygısı etkiler. Ailenin bireyin benlik algısı üzerindeki etkisinin önüne geçilmez. (Umberson, 2016). Dolayısıyla ilişki tarzları, benlik düzeyleri ve başa çıkma becerilerinin birbiriyle bağlantılı olduğu ve literatürde bu üç değişkenin birlikte kullanılmadığı düşünülmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, katılımcılar, örneklem seçimi, araştırma verilerinin toplanması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada çocukluk döneminde travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerin, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini ortaya koymak için uygulanan nicel araştırma yöntemlerinden biri olduğunu belirtmektedir (Dereli, Karakuş, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti'nde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini farklı demografik özelliklere sahip 18-35 yaş arası 219'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 350 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, kartopu örneklem yoluyla seçilmiştir. Kartopu örnekleme: İlk olarak evrene ait kişilerden birisi ile temasa geçilip temas kurulan kişi aracılığıyla ikinci kişilere, ikinci kişinin yardımıyla üçüncü kişilere ulaşılmasına verilen yöntemdir. Bu şekilde kar topu gibi büyüyen bir örneklem grubu oluşur. (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Örneklem 18 yaş üstü, organik herhangi bir rahatsızlığı veya tanısı olmayan, herhangi bir suç, veya adli problemi olmayan, okur yazar olan bireyler dahil edilmiştir.

Sosyo-demografik özelliklerin bulunduğu bilgi formundaki yaş, eğitim seviyesi, sosyo-ekonomik düzeyi gibi veriler kullanılmıştır. Katılımcılar gönüllü katılımları ile çalışmaya dahil olmuşlardır. Örneklemle ilgili demografik bilgiler Tablo 3.3 ve 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcılara Ait Sosyo Demografik Özellikler

Yaş	n	%
18-25 arası	280	80,0
25-30 arası	45	12,9
30-35 arası	25	7,1
TOPLAM	350	100,0
Cinsiyet		
Kadın	219	62,6
Erkek	131	37,4
TOPLAM	350	100,0
Medeni Durum		
Evli	33	9,4
Bekar	317	90,6
TOPLAM	350	100,0
Gelir Düzeyi		
1300tl veya daha düşük	186	53,1
1300tl-3000tl arası	80	22,9
3001 tl-4500 tl arası	44	12,6
4500 tl ve üzeri	40	11,4
TOPLAM	350	100,0

Katılımcıların yaşları incelendiğinde en çok katılımın 280 ile 18-25 yaş arası katılımcılar olduğu görülmüştür. 18-25 yaş arası katılımcı sayısı toplam katılımın %80'ini oluşturmaktadır. 25-30 yaş arası 45 ile katılımın %12,9'unu, 25-30 yaş arası 25 ile katılım %7,1'ini oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 219'u kadındır ve kadın sayısı toplam katılımın %62,6'sını oluşturduğu görülmüştür. Erkek sayısı ise 131'dir ve toplam katılımın %37,4'ünü oluşturduğu gözlenmiştir. Medeni durum incelendiğinde katılımcıların %90,6'sının bekar olduğu ve %9,4'ünün evli olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde 186 kişinin 1300 tl veya daha düşük olduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyi 1300 tl - 3000 tl arasında olan kişi sayısı 80'dir ve toplam katılımın %22,9'unu oluşturduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyi 3001 tl- 4500 tl olan kişi sayısı 44'tür ve katılımın %12,6'sını, 4500 tl ve üzeri olan kişi sayısı 40'tır ve katılımın %11,4'ünü oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 3.4. Katılımcılara Ait Sosyo Demografik Özellikler

Eğitim Durumu	n	%
Ön lisans	82	23,4
Lisans	251	71,7
Yüksek Lisans	10	2,9
Doktora	7	2,0
TOPLAM	350	100,0
Anne Eğitim Durumu		
Okur-Yazar Değil	156	44,6
İlkokul	112	32,0
Ortaokul	35	10,0
Lise	33	9,4
Lisans	13	3,7

Lisansüstü	1	0,3
TOPLAM	350	100,0
Baba Eğitim Durumu		
Okur-Yazar Değil	55	15,7
İlkokul	136	38,9
Ortaokul	64	18,3
Lise	62	17,7
Lisans	32	9,1
Lisansüstü	1	0,3
TOPLAM	350	100,0

Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde 251 kişinin lisans yaptığı gözlenmiştir. Lisansta olan kişiler toplam katılımın %71,7'sini oluşturduğu gözlenmiştir. Ön lisansta 82 kişi vardır ve toplam katılımcıların %23,4'ünü oluşturduğu görülmüştür.

Yüksek lisans yapan kişilerin 10 olduğu, katılımın %2,9'unu oluşturduğu ve doktora yapan kişi sayısının 7 olduğu, katılımın %2'sini oluşturduğu gözlenmiştir. Katılımcıların anne eğitim durumu incelendiğinde 156 kişinin okur-yazar olmadığı ve 112 kişinin ilkokul mezunu olduğu gözlenmiştir. İlkokul mezunu anne sayısı toplam katılımın %32'sini oluşturmuştur.

Ortaokul mezunu kişi sayısının 35 ile katılımın %10'unu, lise mezunu kişi sayısının 33 ile katılımın %9,4'ünü, lisans mezunu kişi sayısının 13 ile katılımın %3,7'sini ve lisansüstü mezun sayısının 1 ile katılımın %0,3'ünü oluşturduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların baba eğitim durumu incelendiğinde 136 kişinin ilkokul mezunu olduğu gözlenmiştir. İlkokul mezunu baba sayısı toplam katılımın %38,9'unu oluşturmuştur. Okur-yazar olmayan kişi sayısının 55 ile katılımın %15,7'sini, ortaokul mezunu kişi sayısının 64 il3

katılımının %18,3'ünü, lise mezunu kişi sayısının 62 olup katılımın %17,7'sini, lisans mezunu kişi sayısının 32 ile katılımın %9,1'ini, lisansüstü mezun sayısının 1 ile katılımın 0,3'ünü oluşturduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.2.).

3.3. Veri Toplama Araçları

Uygulama öncesinde katılımcılar konu ve süreçle ilgili yazılı olarak Katılımcı Bilgilendirme Formu (EK 1) ile bilgilendirilmiş, ve Aydınlatılmış Onam Formu (EK 2) kimlik bilgileri alınmadan onaylatılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere 10 sorudan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK 4) ve 31 sorudan oluşan Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (EK 5) ve 60 sorudan oluşan Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (EK 6) uygulanmıştır. Yapılan ankette sosyodemografik bilgileri içeren 7 soruluk form (EK 3) mevcuttur.

3.3.1. Sosyo-Demografik Özellikler ve Bilgi Formu

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu (EK 3) geliştirilmiştir. Katılımcı demografik ölçümleri ölçeklerden önce yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzeyine yönelik sorular sorularak alınmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılar bilgilendirilmiş, ve Aydınlatılmış Onam Formu kimlik bilgileri alınmadan onaylatılmıştır.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşan özbildirime dayalı bir ölçektir. Alt ölçekleri: benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenememe, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme,

tartışmalara katılabilme, ana baba ilişkisi, babayla ilişki ve psikik yalnızlıktır. Araştırmamızda bu alt ölçeklerden benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Sorular” 4’lü Likert şeklinde olup “çok doğru” ile “çok yanlış” arasında derecelendirilmiştir. Soruların bir kısmı olumlu diğer kısmı ise olumsuz şeklinde oluşmaktadır. Ölçekteki 1, 2, 4, 6, 7 sorular çok doğru =4, doğru =3, yanlış =2, çok yanlış=1, sorular 3, 5, 8, 9, 10, çok doğru=1, doğru = 2, yanlış =3, çok yanlış =4 olarak derecelendirildi. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek benlik saygısını gösterir. Benlik saygısı ölçeği ‘nin ülkemiz için geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroglu tarafından yapılmıştır. Psikiyatrik görüşmenin de kullanıldığı geçerlik çalışmasında ölçeğin geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur (Öner, 1997).

3.3.3. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ)

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, "Stres Yönetimi: Olumlu Strateji" adlı video paket programının el kitabında yer alan davranış listesi esas alınarak oluşturulmuştur. Paket programdan oluşturulan maddelere kültüre özgü olduğu düşünülen maddeler eklenerek önce 50 maddeden oluşmuştur. Daha sonraki çalışmalarda ise sayının 31maddeye indirildiği ve nihai versiyonun oluşturulduğu görülmektedir. KİTÖ, onu uygulayanların kendi bildirimlerine dayanmaktadır. Sorular “Hiçbir zaman” (0), “Bazen” (1), “Sıklıkla” (2), “Sürekli” (3) olarak yanıtlanmıştır. 4’lü Likert tipindedir. İki boyut vardır: besleyici ilişki tarzı ve engelleyici ilişki tarzı. Bu ölçeğin besleyici boyutu tek sayılı maddelerden, engelleyici boyutu çift sayılı maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan aralığı 0 ile 93 arasındadır. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar ilişki tarzlarında olumlu bir tutuma işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenirlik katsayısı .63 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmalarında KİTÖ’nün UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile korelasyonu-.24, Offer Yalnızlık Ölçeği-.38 olarak belirtilmiştir (Şahin, Durak ve Yasak, 1994).

3.3.4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE)

Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği 60 soru ve 15 alt ölçekten oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Sorulara “Hiç yapmam” (1), “Ara sıra yapıyorum” (2), “Orta derecede yapıyorum” (3), “Sıklıkla yapıyorum” (4) seçenekleriyle cevap verilmiştir. Alt ölçeklerin her biri farklı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi verir. Bireyin alt ölçeklerden aldığı yüksek puan, kişinin hangi başa çıkma tutumlarını daha çok kullandığı hakkında bilgi verir. Başa çıkma tutumlarının 15 alt boyutu şunlardır: 1. Olumlu yeniden yorumlama ve gelişme, 2. Zihinsel uzaklaşma, 3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, 4. Yararlı sosyal destek, 5. Aktif başa çıkma, 6. İnkâr, 7. Dini flört etme, 8. şaka yapma, 9. davranışları önemsememe, 10. öz kontrol, 11. duygusal destek kullanma, 12. madde kullanımı, 13. kabullenme, 14. diğer meslekleri bastırma, 15. planlama (Ağargün ve ark. 2005, Carver ve ark.,1987). COPE Türkçeye çevrilerek 47 konuya uygulanmıştır. Elde edilen verilerde Cronbach's alfa değeri 0,79 olarak bulundu. Alt ölçeklerin puanları, COPE toplam puanı ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Ölçeğin her bir maddesinin puanları pozitif ve ileri düzeyde test-tekrar test güvenilirliği göstermiştir. Bu sonuçlara dayanarak, COPE'nin psikometrik özellikleri, Türkiye örnekleminde başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Ağargün ve ark., 2005).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için Türkiye’de bulunan üniversite okuyan öğrencilerin örneklem grubu kartopu örneklem seçilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmaya başlanmış bireylere öncelikle aydınlatılmış onam formu okutulmuştur ve bilgi formunda çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmış olup katılımcıların kimlik bilgilerinin gizlilik esaslarına bağlı olarak hiçbir şekilde paylaşılmayacağı, bundan dolayı da soruları açıklıkla okuyup samimi bir şekilde

cevaplamaları rica edilmiştir. Verileri toplamak için internet üzerinde Google form oluşturulmuş ve böylelikle anketler e mail, whatsapp, messenger, facebook üzerinden 350 kişiye gönderilip online olarak kodlanmıştır. Veri toplama kısmında, ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmış ve araştırmacı tarafından bilgilendirilmiş kişilere çevrimiçi bir link dağıtılarak uygulanmıştır. Araştırma verileri Şubat ve Mart 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilen ölçek uygulamasına toplam 350 katılımcı, değerlendirme koşulları sağlanmış toplam 350 katılımcının verileri analize dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyenlerden yazılı bilgilendirilmiş onam alındı. Toplanan veri formları, etik ilkeler ve gizlilik kuralları çerçevesinde iki yıl süreyle araştırmacının sorumluluğunda kilitli bir dolapta saklanacaktır.

3.5.Verilerin Analizi

Gönüllülük esasıyla gerçekleştirilen ölçek uygulamasına toplam 350 katılımcı dâhil olmuş, değerlendirme şartlarının sağlandığı toplam 350 katılımcının verileri analiz kapsamına alınmıştır. Araştırma verilerin istatistiksel analizi ve çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test amacıyla Kruskal Wallis H Testi, normal dağılım özelliği göstermeyen bir dağılımda iki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U Testi, Tek Yönlü Varyans analizi, iki bağımsız örneklemden elde edilen ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi, dağılım normal olmadığında iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman's Sıra Korelasyonu ve iki ya da daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi ölçmek için Regresyon gibi tanımlayıcı istatistik testlerinden faydalanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve ilişkili açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Yaş Değişkeni ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’te gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Yaş Değişkeni ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			
Yaş	n	Sıra Ortalama Puanı	p
18-25	280	171,95	0,006
25-30	45	216,14	
30-35	25	142,14	

Kruskall Wallis H Testi

$p < 0,05$

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaş değişkeni ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,006 < 0,05$) (Tablo 4.1.).

4.2. Cinsiyet ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Cinsiyet ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			
Cinsiyet	n	Sıra Ortalama Puanı	p
Kadın	219	170,68	0,249
Erkek	131	183,55	
Mann Whitney U Testi			
p>0,05			

Araştırmada katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kadınlar (n=219) ve erkeklerle (n=131) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0,249>0,05$) (Tablo 4.2.).

4.3. Medeni Durum ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Medeni Durum ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			
Medeni Durum	n	Sıra Ortalama Puanı	p
Evli	33	176,03	0,975
Bekar	317	175,44	

Mann Whitney U Testi

$p>0,05$

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,975>0,05$) (Tablo 4.3.).

4.4. Eğitim Durumu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Eğitim Durumu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			
Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalama Puanı	p
Ön lisans	82	168,78	0,736
Lisans	251	177,93	
Yüksek Lisans	10	189,80	
Doktora	7	146,79	

Kruskall Wallis H Testi

$p>0,05$

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi yapılmış ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p=0,736>0,05$) (Tablo 4.4.).

4.5. Gelir Düzeyi ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların sosyo ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi Kruskall Wallis H Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.5'te gösterilmiştir

Tablo 4.5. Gelir Düzeyi ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği			
Gelir Düzeyi	n	Sıra Ortalama Puanı	p
1300₺ veya daha düşük	186	173,18	0,434
1300₺-3000₺ arası	80	175,09	
3001₺-4500₺ arası	44	164,78	
4500₺ ve üzeri	40	198,89	

Kruskall Wallis H

$p > 0,05$

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların sosyo ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi yapılmış ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği saptanmıştır ($p=0,434 > 0,05$) (Tablo 4.5.).

4.6. Yaş ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Yaş ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

KİTÖ					
Yaş	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	55,524	2	27,762	0,423	0,655
Grupiçi	22755,690	347	65,578		
Toplam	22811,214	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p>0,05$

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş olup Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,655>0,05$) (Tablo 4.6.).

4.7. Cinsiyet ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Cinsiyet ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

KİTÖ			
Cinsiyet	n	Aritmetik Ortalama±Standart Sapma	p
Kadın	219	40,689±7,845	0,587
Erkek	131	41,175±8,492	

Bağımsız Örneklem T Testi

p>0,05

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı analiz edilmiştir. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,587>0,05$) (Tablo 4.7.).

4.8. Medeni Durum ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Medeni Durum ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

KİTÖ			
Medeni Durum	n	Aritmetik Ortalama±Standart Sapma	p
Evli	33	40,000±8,046	0,516
Bekar	317	41,962±8,095	

Bağımsız Örneklem T Testi

p>0,05

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi analizi ile incelenmiştir. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,516>0,05$) (Tablo 4.8.).

4.9. Eğitim Durumu ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Eğitim Durumu ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

KİTÖ					
Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	117,589	3	39,196	0,598	0,617
Grupiçi	22693,625	346	65,589		
Toplam	22811,214	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p>0,05$

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile Eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,617>0,05$) (Tablo 4.9.).

4.10. Gelir Düzeyi ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Gelir Düzeyi ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Karşılaştırılması

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği					
Gelir	Kareler	Serbestlik	Kareler	F	p
Düzeyi	Toplamı	Derecesi	Ortalaması		
Gruplararası	77,179	3	25,726	0,392	0,759
Grupiçi	22734,036	346	65,705		
Toplam	22811,214	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p>0,05$

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,759>0,05$) (Tablo 4.10.).

4.11. Yaş ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Yaş ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği					
Yaş	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	3790,812	2	1895,406	6,486	0,002
Grupiçi	101406,662	347	292,238		
Toplam	105197,474	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p < 0,05$

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p = 0,002 < 0,05$) (Tablo 4.11.).

4.12. Yaş Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Yaş Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Yaş	Diğer Grupları	Ortalama Fark	Standart Hata	p
18-25	25-30	2,53770	2,74552	,625
	30-35	12,70214*	3,56837	,001
25-30	18-25	-2,53770	2,74552	,625
	30-35	10,16444*	4,26424	,046
30-35	18-25	-12,70214*	3,56837	,001
	25-30	-10,16444*	4,26424	,046

Varyanslar: Homojen

Tukey HSD

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeğine göre 18-25 grubu ile 25-30 grubu ile istatistiksel bir fark yoktur ($p=0,625>0,05$).

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeğine göre 18-25 grubu ile 30-35 grubu ile istatistiksel fark vardır($p=0,001<0,05$).

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeğine göre 25-30 grubu ile 30-35 grubu ile istatistiksel fark vardır ($p=0,046<0,05$) (Tablo 4.12.)

4.13. Cinsiyet ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.13'te gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Cinsiyet ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği			
Cinsiyet	n	Aritmetik Ortalama±Standart Sapma	p
Kadın	219	154,187±17,612	0,243
Erkek	131	151,946±16,907	

Bağımsız Örneklem T Testi

$p>0,05$

Baş Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,243>0,05$) (Tablo 4.13.).

4.14. Medeni Durum ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.14'te gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Medeni Durum ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği			
Medeni Durum	n	Aritmetik Ortalama±Standart Sapma	p
Evli	33	143,878±12,873	0,001
Bekar	317	154,334±17,486	

Bağımsız Örneklem T Testi

$p < 0,05$

Baş a Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p=0,001 < 0,05$) (Tablo 4.14.).

4.15. Eğitim Durumu ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.15’te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Eğitim Durumu ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği					
Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2393,002	3	797,667	2,685	0,047
Grupiçi	102804,472	346	297,123		
Toplam	105197,474	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p < 0,05$

Başa çıkma tutumları ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p = 0,047 < 0,05$) (Tablo 4.15.).

4.16. Eğitim Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16. Eğitim Grupları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	Diğer Eğitim Durumları	Ortalama Fark	Standart Hata	p
Ön lisans	Lisans	-1,22277	2,19253	,944
	Yüksek Lisans	-,08293	5,77371	1,000
	Doktora	17,38850	6,78746	,053
Lisans	Ön lisans	1,22277	2,19253	,944
	Yüksek Lisans	1,13984	5,55842	,997
	Doktora	18,61127*	6,60529	,026
Yüksek Lisans	Ön lisans	,08293	5,77371	1,000
	Lisans	-1,13984	5,55842	,997
	Doktora	17,47143	8,49461	,170
Doktora	Ön lisans	-17,38850	6,78746	,053
	Lisans	-18,61127*	6,60529	,026
	Yüksek Lisans	-17,47143	8,49461	,170

Varyanslar: Homojen

Tukey HSD

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeğine göre Lisans ile doktora ile istatistiksel bir fark vardır ($p=0,026<0,05$). Diğer eğitim durumları ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği arasında istatistiksel olarak fark yoktur ($p>0,05$) (Tablo 4.16.).

4.17. Gelir Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Araştırmada katılımcıların Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17. Gelir Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği Karşılaştırılması

Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği					
Gelir Düzeyi	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1711,727	3	570,576	1,908	0,128
Grupiçi	103485,747	346	299,092		
Toplam	105197,474	349			

Tek yönlü varyans analizi

$p>0,05$

Başa çıkma tutumları ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,128>0,05$) (Tablo 4.17.).

4.18. Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

Araştırmada rosenberg benlik sayısı, kişilerarası ilişki tarzları ve başa çıkma tutumları toplam puanlarına göre istatistiksel olarak bir ilişki gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.18’de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

		Rbsö	Kitö	Bçtdö
	r	1,000	0,222**	-0,054
Rbsö	p	.	p<0,001	0,311
	n	350	350	350
	r	0,222**	1,000	0,359**
Kitö	p	p<0,001	.	p<0,001
	n	350	350	350
	r	-0,054	,359	1,000
Bçtdö	p	0,311	p<0,001	.
	n	350	350	350

Spearman’s Sıra Korelasyonu

Rbsö: rosenberg benlik sayısı ölçeği

kitö: kişilerarası ilişki tarzları ölçeği

bçtdö: başa çıkma tutumlarının değerlendirme ölçeği

Rosenberg benlik sayısı ölçeği ile kişilerarası ilişki tarzları ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük bir ilişki vardır ($r=0,222$; $p<0,001$).

Rosenberg benlik sayısı ölçeği ve başa çıkma tutumlarının değerlendirme ölçeği ile bir ilişki yoktur ($p=0,311>0,05$).

Kişilerarası ilişki tarzları ve baş etme becerileri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,359$; $p<0,001$) (Tablo 4.18.).

4.19. Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Arasındaki Regresyon Analizi

Rosenberg benlik sayısı üzerinde kişilerarası ilişki tarzlarını yordama durumu için yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

Tablo 4.19. Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Arasındaki Regresyon Analizi

	β	Std. Hata	t	p	F	R^2
Sabit	23,323	1,574	14,815	<0,001	17,001	0,047
Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	0,156	0,038	4,123	<0,001		

Bağımlı Değişken: Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği

Bağımsız Değişken: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

Rosenberg benlik sayısı ölçeği üzerinde kişilerarası ilişki tarzları ölçeği yordama durumu için yapılan regresyon analizi sonucunda; kişilerarası ilişki tarzları ölçeği rosenberg benlik sayısı ölçeğini pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($r^2=0,047$; $p<0,001$). Kişilerarası ilişki tarzları ölçeği rosenberg benlik sayısı ölçeğine göre toplam varyansın %4,7’sini açıkladığı gözlenmiştir.

4.20. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ile Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği Arasındaki Regresyon Analizi

Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği üzerinde kişilerarası ilişki tarzlarını yordama için yapılan analizi sonucunda istatistiksel olarak elde edilen bulgular Tablo 4.20’de gösterilmiştir.

Tablo 4.20. Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği ile kişilerarası ilişki tarzları ölçeği arasındaki regresyon analizi

	β	Std. Hata	t	p	F	R ²
Sabit	117,889	4,387	26,872	<0,001	67,879	0,163
Kişilerarası İlişki						
Tarzları Ölçeği	0,868	0,105	8,239	<0,001		
Ölçeği						

Bağımlı Değişken: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Bağımsız Değişken: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği üzerinde kişilerarası ilişki tarzları ölçeği yordama durumu için yapılan regresyon analizi sonucunda; kişilerarası ilişki tarzları ölçeği başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğini pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($r^2=0,163$; $p<0,001$). Kişilerarası ilişki tarzları ölçeği başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğine göre toplam varyansın %16,3’ünü açıkladığı gözlenmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın istatistiksel analizlerin sonuçları değerlendirilerek tartışılacaktır. Bu araştırmanın amaçlarını takiben bireyin benlik saygısı, ilişki tarzları ve başa çıkma tutumlarının değerlendirme ile bu çalışmada ele alınan sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir.

Çalışmamızda elde edilen bulgulara göre benlik saygısı toplam puanlarının katılımcıların yaşı ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre yaş arttıkça benlik düzeylerinde farklılık görülmektedir. Bireylerin benlik saygılarını kazanmanın yaş değişkeni ile orantılı olduğu söylenebilir. Araştırma doğrultusunda elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalarla karşılaştırıldığında benzerlikler olduğu kadar çelişkiler de görülmüştür.

Katılımcıların yaşının benlik saygısı düzeylerine etkisinin olup olmadığı, farklılık gösterip göstermediği, anlamlılık düzeyinde anlamlı olup olmadığı dikkate alındığında yaş ile benlik saygısının ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı yaşla birlikte artar (Baldwin ve Hoffman, 2001; Rosenberg, 1967). Bu sonuç, çalışmada elde edilen yaş arttıkça benlik düzeyinde farklılık olduğu sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ancak diğer araştırmacılar tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre yaş düzeyindeki değişikliklere rağmen benlik saygısında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Aksoy, 1992; Balat ve Akman, 2004; Güngör, 1989; Yiğit, 2010; Yüksekaya, 1995). Bu da mevcut çalışmayla paralellik göstermektedir.

Çocukluk çağı travmalarının benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu düşüncenin nedeni, benlik saygısının oluşumunun hayatımızın ilk yıllarında şekillenmeye başlamasıdır. Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmaları beklenir. Benlik saygısının oluşumunda birçok değişkenin büyük etkisi vardır. Benliğin oluşumunda cinsiyetlerin rolleri de yadsınamaz. Erkek ya da kadının cinsiyet rolü nasıl davranılacağını, hissedileceğini ve düşünüleceğini belirleyen sosyal durum ve çevrenin insana verdiği roldür (Kulaksızoğlu, 2000). İçinde bulunduğunuz çevre tutum, davranış ve değerlendirmeler kişinin benlik saygısının gelişmesinde önemli rol oynar. Geleneksel toplumlarda kadın ve erkek benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklılığı etkiler. Araştırmalar travmatik yaşam olaylarında cinsiyetin önemli olduğunu ve kadınların travmatik bir yaşam olayına erkeklere göre daha çok travma tepkisi verdiğini gösteriyor.

Cesur (2012)'a göre kızlar bir kayba erkeklere nazaran daha çok tepki göstermekte ve durumu daha travmatik olarak algılamaktadır. Bir diğer çalışmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısının cinsiyete göre değişmediği sonucunun tersi yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin kızların benlik saygısı düzeyine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı toplam puanlarının katılımcıların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde elde edilen bulgulara göre kadınlar ve erkeklerle benlik saygısı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen veriler doğrultusunda bireylerin benlik saygısını kazanmayı cinsiyetle ilişkilendirmenin mümkün olmadığı söylenebilir. Benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmalara bakıldığında; kızların benlik saygısı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu rapor veren çalışmalarla birlikte benlik saygısı ve cinsiyet arasında herhangi bir ilişkinin görülmediği tespit edilmiştir. (Öner Altıok, Ek ve Koruklu, 2010; Özkan, 1994; Karataş, 2012; Balat ve Akman, 2004).

Bir başka araştırma mevcut çalışma ile benzer sonuçlar vermiş ve benlik saygısı toplam puanları arasında; cinsiyet değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Karataş, 2012). Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ve buna bağlı olarak erkek ve kızların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Yiğit, 2010). Araştırmacıların bu sonucu, araştırmada elde edilen benlik saygısında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuyla örtüşmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlara göre benlik saygısının cinsiyete göre değişmediği sonucunun tam tersi elde edilmiştir. Buna göre erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2001; Brack vd., 1987; Dinç, 1992; Hatipoğlu, 1996; Gürel, 2007; Hamarta, 2004). Bazı araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlara göre; kızların toplam benlik saygısı puan ortalamalarının erkeklerin toplam benlik saygısı puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Yücalan, 2007; Başkara, 2002). Cinsiyete göre benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunmuş olup, sonuçlar mevcut çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Kararımak ve Güloğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada, travmatik olaya maruz olan kişilerde depresyon düzeylerinin kızların erkeklerden daha yüksek ve benlik saygısının daha düşük olduğu bulunmuştur. Özkan'ın araştırmasında (1994), mevcut çalışma ile farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Benlik saygısı ile kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve kadınların benlik saygısı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Özkan, 1994). Korkmaz ve Uysal'ın (1996) yaptığı çalışmada da farklı sonuçlar elde edilmiş anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Altıok'un yaptığı çalışmada da elde edilen bulgulara göre mevcut çalışmayla farklı sonuçlar çıkmış ve benlik saygısı ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışmayla benzer olarak kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Yüksekkaya, 1995). Ancak İnanç (1997) 'ın, yaptığı başka bir çalışmada kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada, cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir (Maşrabacı, 1994).

Diğer bir bulgunun analizinde araştırmada benlik saygısı toplam puanlarıyla ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucu elde edilmiştir. Bu bulgu alan yazında yapılan çalışmayla desteklenmektedir. Buna göre, bekar olanların benlik saygısı düzeyleri evli olanlara göre daha yüksek çıkmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Yılmaz, 2000). Bu sonuçlar bireylerin evli ya da bekar olmalarının benlik saygısı üzerinde etkisinin olmadığı olarak açıklanabilir. Literatürde edinilen bilgiye göre mevcut bulgulardan farklı olarak benlik saygısı açısından medeni duruma göre bir farklılaşma vardır. Evli olan bireylerin bekarlara kıyasla benlik saygıları yüksektir. 2009’da Ceviz tarafından yapılan bir araştırma sonucu evli bireylerin bekarlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Benlik saygısı toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi yapılmış ve benlik saygısı toplam puanları ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde Altıok’un çalışmasında elde edilen bulgulara göre mevcut çalışmayla farklı sonuçlar elde edilmiş ve benlik saygısı toplam puanlarıyla katılımcıların eğitim durumları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür buna göre eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının olumlu yönde geliştiği görülmüştür. Öklük (2018)’ün araştırmasında mevcut araştırmayla benzer sonuçlar elde edilmiş ve benlik saygısı toplam puanları ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Benlik saygısı toplam puanlarının katılımcıların sosyo ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analizi yapılmış ve katılımcıların gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği saptanmıştır. Başka bir çalışmada Veselskal ve arkadaşları (2009), düşük sosyo ekonomik düzeyi ile düşük benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulguyu destekleyen bir başka çalışmada, Dursun (2004), ekonomik düzeyin, kendilerine olan güven ve öz saygı gelişiminde önemli bir etken olduğunu belirtmiştir (Akt. Keskin ve Sezgin, 2009). Başka bir çalışmada ise gelir düzeyinin benlik düzeyi üzerinde etkisi olduğu, gelir düzeyi çok olan bireylerin benlik saygısının az gelirli ergenlere göre olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Araştırmamızda sosyo-ekonomik düzeylerin çoğunlukla ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Çalışmamızda literatürde bu bulgularla benzer sonuçlara ulaşamamıştır.

Bir diğer bulguda kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kişilerarası ilişki tarzları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve kişilerarası ilişki tarzları ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öklük (2018)'ün çalışmasında da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür.

Kişilerarası ilişki tarzları toplam puanlarının katılımcıların eğitim durumlarına ve gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kişilerarası ilişki tarzları ve eğitim durumu ile anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Araştırmamızda gelir düzeylerinin genellikle ne az ne de çok olduğu görülmektedir. Literatürde bunlarla benzer sonuçlara ulaşamamıştır.

Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda bireyin herhangi bir sorunla karşılaşp sorunu çözme potansiyelinin medeni durumla ilişkili olduğu söylenebilir. Buna göre bulgular doğrultusunda bekar olan katılımcıların baş etme tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğine göre 18-25 yaş grubu ile 25-30 yaş grubu arasında istatistiksel olarak fark olmadığı görülmüştür. Başa çıkma tutumları toplam puanlarına göre 18-25 yaş grubu ile 30-35 yaş grubu arasında istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür. Başa çıkma tutumlarına göre 25-30 yaş grubu ile 30-35 yaş grubu arasında da istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda bireyin herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman sorunu çözme kabiliyetinin yaş değişkeni ile ilişkili olduğu söylenebilir. Başa çıkma tutumları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı bulgusunda kadın ve erkek katılımcılar ile başa çıkma tutumları toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Literatürde mevcut çalışmayla benzer sonuçlar elde edilmiş ve kadın-erkek ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Öklük, 2018). Literatüre bakıldığında bu örneklem grubunda baş etme becerilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Başa çıkma tutumları ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Bu doğrultuda eğitim durumu ne kadar yüksek ise sorunu çözme kapasitesi diğer olası durumlara kıyasla daha yüksektir. Buna göre bireyin olası sorunla karşılaştığı zaman sorunu çözme kapasitesinin eğitim durumu ile bağlantılı olduğu söylenebilir. Başka bir çalışmada kişilerin eğitim düzeyi yükseldikçe baş etme becerilerinin olumlu yönde geliştiği ve eğitim düzeyi düşük kişilere göre baş etmede avantajlı durumda oldukları tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe birey kendini daha iyi ifade eder, duygu ve düşüncelerinin daha çok farkına varmaktadır (Neria ve ark., 2005).

Başı çıkma tutumlarının değeriendirme ölçeğine göre lisans ile doktora arasında istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür. Buna göre baş etme becerileri arttıkça eğitim düzeyinin yükseldiğı görülmektedir. Diğer eğitim durumları ile başı çıkma tutumlarının değeriendirme ölçeğı arasında istatistiksel olarak fark görülmemiştir. Başka bir çalışmada kişilerin eğitim düzeyi yükseldikçe baş etme becerilerinin olumlu yönde geliştiğı ve eğitim düzeyi düşük kişilere göre baş etmede avantajlı durumdadırlar.

Diğer bir bulguda benlik saygısı ile kişilerarası ilişki tarzlarını ve başı etme tutumlarının korelasyon analizi ile pozitif yönde düşük bir ilişki bulunurken, kişilerarası ilişki tarzlarını değeriendirme ölçeğı ile başı çıkma tutumlarını değeriendirme ölçeğinin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarının benlik saygılarının üzerinde ve baş etme tutumlarının kişilerarası ilişkileri ile pozitif yönde ilişki yordadığı görülmektedir. Buna göre istatistiksel veriler sonucunda bireyler arasında ilişki ne kadar iyiye benlik saygılarının o kadar yüksek olduğu söylenebilir. Çatalkaya (2018)'in çalışması mevcut çalışmayla benzer sonuçlar elde etmiş ve pozitif yönde belirleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kendilerini ilişki kurmaya değeri buldukları için kişilerarası ilişki kurmada daha başarılı olduğu söylenebilir.

6. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, bireylerin benlik saygısı, kişilerarası ilişki ve başa çıkma becerileri ve yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzeyi gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcı etkiler incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak denencelerle ilgili ulaşılan sonuçlara, açıklamalara ve benzer araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bireylerin yaşları ile benlik saygısı ve baş etme becerileri düzeyinde anlamlı bir farklılık içerisinde olduğu saptanmıştır. Buna göre bireylerin benlik saygılarını kazanmanın yaş değişkeni ile orantılı olduğu, yaş ilerledikçe benlik saygısı ve baş etme becerilerinin pozitif yönde arttığı sonucuna varılmıştır. Erkeklerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu, kızların kişilerarası ilişkiler ve başa çıkma becerileri konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları sonuçlanmıştır ayrıca bireylerin evli ya da bekar olmasının benlik saygısı düzeylerine etki etmediği tespit edilmiştir. Başa çıkma tutumları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu doğrultuda bireyin herhangi bir sorunla karşılaşp sorunu çözme potansiyelinin medeni durumla ilişkili olduğu, bekar bireylerin sorunu çözme kabiliyetinin daha güçlü olduğu sonuçlanmıştır. Bireylerin eğitim durumu ne kadar yüksek ise sorunu çözme kapasitesi diğer olası durumlara kıyasla daha yüksektir. Buna göre bireyin olası sorunla karşılaştığı zaman sorunu çözme kapasitesinin eğitim durumu ile bağlantılı olduğu görülmüş, eğitim düzeyi yükseldikçe baş etme becerilerinin olumlu yönde geliştiği ve eğitim düzeyi düşük kişilere göre baş etmede avantajlı durumda oldukları tespit edilmiştir.

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kendilerini ilişki kurmaya değer buldukları için kişilerarası ilişki kurmada daha başarılı olduğu sonuçlanmıştır. Başa çıkma tutumları üzerinde kişilerarası ilişki tarzlarının pozitif yönde etkisi görülmüş ve bireyler arasındaki ilişki ne kadar yüksek ise baş etme becerilerinin de bu doğrultuda yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Çocukluk çağı travması tüm insanlığı etkileyen sosyal bir sorundur. Pek çok insan bilerek veya bilmeyerek bir başkasının hayatını olumsuz etkileyebilecek davranışlarda bulunur. Ağzımızdan çıkan bir söz, bir hareketimiz bile başka bir insanda travmaya neden olabilir ve hayatını etkileyebilir. Bu nedenle tüm ruh sağlığı çalışanları toplumu bilinçlendirmek için seferber olmalı ve çalışmalıdır.

Çocuklukta yaşanan travmatik yaşam olaylarının etkisini incelemek için örneklemin daha fazla olması araştırmanın genellenebilirliğini artıracaktır. Uzun süreli izlem çalışmalarının kullanıldığı çalışmaların literatüre faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yapılacak çalışmalarda çocukluk dönemi travmalarında kayıp deneyimine yer verilerek sadece kaybın etkisine bakılabilir. Travmatik yaşantının incelenmesi başa çıkma tutumları, ilişki tarzları ve benlik düzeylerinin yanı sıra bireylerin yetişkinlik yaşamlarında geliştirebilecekleri psikopatolojinin incelenmesine katkı sağlayacaktır.

Devlete emanet edilen çocuklar üzerinde yapılacak araştırmalar, travmatik olaylara ilişkin daha sağlıklı verilerin oluşmasına katkı sağlayacaktır. Buradan elde edilen verilerle sosyal hizmetler biriminde uzman psikolojik destek birimlerinin atanmasının önü açılabilir.

Travmatik bir olay yaşamış bireylerin mesleki süreçleri üniversitelerde, yerel yönetimlerde, sivil toplum kuruluşlarında ve devletin ilgili kurumlarında ortak akılla takip edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Agid, O., Shapira, B., Zislin, J. Ve Ark. (1999). Environment Andvulnerability To Major Psychiatric İllness: A Case Control Study Of Early Parental Loss İn Major Depression, Bipolar Disorder And Schizophrenia. *Mol Psychiatry*, (4),163-172.
- Ağargün, M., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü., Özer, Ö. Ve Kara, H. (2005). Cope (Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (6), 221-226.
- Akcanbaş, M. (2010). Afet ve Kurban Psikolojisi. İstanbul: Akut Yayınları.
- Aker, T. A. (2000). Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım. İstanbul: Mutludoğan Ofset.
- Aksoy Cerit, A. (1992). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş I. (2008). Dissosiyatif Bozuklukta Psikiyatrik Eş Tanılar. Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2001). Dsm-IV-Tr: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı. (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Dsm-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Arık, B. D. (2009). Bipolar I Bozukluk Hastalarında Şiddetli Çocukluk Çağı Travmasının Hastalık Özellikleri Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış, Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arz, C. E. (2018). Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Erişkinlerde Görülen Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Düzeyleri ile İlişkisi T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. İstanbul.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Aysan, F., Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D. & Matheny, K. B. (2001). Perceived Stress And Coping Resource Availability As Predictors Of Life Satisfaction In Young, Middle- Aged, And Older Adults. *Exp Aging Res.* 27 (2), 181-96.
- Bahar, G., Bahar, A. (2009). Çocuk İstismarı ve İhmali: Bir Gözden Geçirme. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4, S.12. Basımevi. 20-21.
- Bakım, B., Karamustafalıoğlu, O., Akpınar, A., Tankaya, O., Özçelik, B., Ceylan, Y. C., ... & Gönenli, S. (2011). Panik Bozukluk Hastalarında Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Cinsel İşlev Üzerine Etkileri. *Düşünen Adam: Journal Of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3).
- Balat, G, U. & Akman B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-184.
- Baldwin, S. A. & Hoffmann, J. P. (2001). The Dynamics Of Self-Esteem: A Growth –Curve Analysis. *Journal Of Youth Adolescence*, 31, 101-113.

- Başkara, S. V. (2002). Özsaygının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bayraktar, N. (1990), “Defining Subcategories Of Psychological Maltreatment”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. S. 21-22
- Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). ‘Çocukluk Çağı Travmaları Bilişel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiler. İstanbul: T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Bilge, Y. (2002). Adli Bilimler Sözlüğü. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Bilgin Ş, (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin Ş, (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilim, G. Y. (2012). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları: Duygu Düzenleme, Kişilerarası Tarz ve Genel Psikolojik Sağlık Açısından Bir İnceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Bowlby, J. (1973). Attachment And Loss: Vol 2. Separation: Anxiety And Anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base. New York: Basic Books.
- Brack, C.J., Orr, D. P. & Ingersoll, G. (1988). Pubertal Maturation And Adolescent Self Esteem. Journal Of Adolescent Health Care ,9, 280-285.

- Brietzke, E., Santanna, M. K., Jackowski, A., Grassi-Oliveira, R., Bucker, J., Zugman, A., Mansur, R. B. & Bressan, R. A. (2012). Impact Of Childhood Stress On Psychopathology. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 34, 480- 488.
- Bruffaerts, R. D. (2010). Childhood Adversities As Risk Factors For Onset And Persistence Of Suicidal Behaviour. *The British Journal Of Psychiatry*, 197(1), 20-27.
- Buchele, B. J. (2000). Group Psychotherapy For Survivors Of Sexual And Physical Abuse. Group Psychotherapy For Psychological Trauma. (R. H. Klein, V. L.114 Schermer, Ed.) Group Psychotherapy For Psychological Trauma (Pp. 170–187). New York: Guildford Press.
- Byrne, P. (2000). Stigma Of Mental İllness And Ways Of Diminishing İt. *Advances İn Psychiatric Treatment*, 6, 65-72.
- Canbolat, D. (2018). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Konya: T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cebe, F. (2005). Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Yetiştirme Yurtlarında Barınan Çocukların Benlik Saygısı, Depresyon, Kaygı Skorlarının Ailesi Yanında Kalan Çocuklarla Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Chasan, N. (2010). Alkol Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Travmaları İlişkisi (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Conway, F., Oster, M. & Mccarthy, J. (2010). Exploring Object Relations İn Hospitalized Children With Caregiver Loss. *Journal Of Infant, Child And Adolescent Psychotherapy*, 9,108-117.
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çelikel, H., & Besiroglu, L. (2008). Klinik Olmayan Örnekleme Çocukluk Çağı Travmatik Yasantıları, Dissosiyasyon ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler*/Childhood Traumatic Experiences, Dissociation And Obsessive-Compulsive Symptoms In Non-Clinical Samples. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 75.
- Çelikkol, A. (1999), Ruh Hastalıklarından Korunma, (1.Basım), İstanbul: Gendaş A.Ş. S. 22-23
- Çöllü, B. (2017). Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, G. M. (2017). Kendine Zarar Verme Davranışı ve/veya İntihar Girişimi Olan Ergenlerde Çocukluk Travmaları ve Bağlanma Stillerinin Değerlendirilmesi. Antalya: T.C. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Demirel-Özsoy S, Eşel E. (2003). İntihar (Özkıyım). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4:175-185.
- Demirkapı, Ş. E. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojiler ile İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Depanfilis, D. (2006). Child Neglect: A Guide For Prevention, Assessment, And Intervention. Child Abuse And Neglect User Manual Series. U.S. Department Of Health And Human Services Administration For Children And Families, Administration On Children, Youth And Families Children's Bureau Office On Child Abuse And Neglect <https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/neglect.pdf>
- Dereli, E., & Karakuş, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Becerilerinin İncelenmesi. *Eğitim Psikolojisinde Elektronik Araştırma Dergisi*, 9 (2).
- Dinç, F. (1992). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Durmuşoğlu, N., & Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk Ökseleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 237-246.
- Efiliti, E., & Çıkılı, Y. (2017). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Elmacı, F. (2001). Parçalanmış ve Bütünlüğünü Koruyan Aileye Sahip Ergenlerin Depresyon ve Uyum Düzeylerinde Sosyal Desteğin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi.
- Erginer, F. (2007). Ankara İli İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Öğrencilerin Aileleri Tarafından İstismar ve İhmaline İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Teftiş Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Ertüzün, M. (Drl.). (2014). Psike İstanbul Psikanaliz Kitaplığı, Baba İşlevi (2. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2).
- Granot, T. (2005). Without You: Children And Young People Growing Up With Loss And Its Effects. Usa: Jessica Kingley Publishers.

- Green, J. G., McLaughlin, K. A., Berglund, P., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2010). Childhood Adversities And Adult Psychopathology In The National Comorbidity Survey Replication (Ncs-R) I: Associations With First Onset Of Dsm-Iv Disorders. *Archives Of General*
- Greenberger, E., & McLaughlin, C. S. (1998). Attachment, Coping And Explanatory Style In Late Adolescence. *Journal Youth Adolescence*. 27, 121-139.
- Gümüş-Saçarçelik G. (2009). Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergen ve Genç Erişkin Hastalarda Çocukluk Çağı Travmaları. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Birimi.
- Gündüz, N. Ve Aker, A. T. (2015). Travmatik Stres ve Beyin. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(1), 1-9.
- Güneş, M., Selçuk, H., Demir, S., Okan İbiloğlu, A., Bulut, M., Kaya, M. C., Yılmaz, A., Atlı, A., Ve Sır, A. (2016). Çocuk Evliliği Yapan Kadınlarda Çift Uyumu ve Çocukluk Çağı Ruhsal Travması. *Journal Of Mood Disorders*, 6(2), 63-70.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürdal, C. (2015). Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç – Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik (Uygulamalı) Psikoloji Anabilim Dalı.
- Gürel, Ö. (2007). Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hatipoğlu, Z. (1996). Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Herman, J. (2019). Travma ve İyileşme (6. Bs). (T. Tosun Çev.). İstanbul: Literatür Yayınları.
- Işıklı, S. (2009). Gerçeğin Çölü, *Psinema: Sinema ve Psikoloji Dergisi*, 9, 45-52.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji (3. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karagöz, B. (2010). Alkol veya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi: Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Faktörleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kararımak, Ö. Ve Güloğlu, B. (2015). Yetişkin Şehit Çocuklarında Bağlanma Biçimi ve Psikiyatrik Belirtiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (18), 59-70.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 97-114.
Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Maeuefd/Issue/19396/206022>
- Kasatura, İ. (2001), “Sokaktaki Çocuklar, Sokakta Çalışan Çocuklar”, İstanbul Ticaret Üniversitesi.

- Kaya, F. (2010). Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim.
- Keskin G., Sezgin B. (2009), Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. Ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic Stress Disorder İn The National Comorbidity Survey. *Archives Of General Psychiatry*, 52, 1048-1063.
- Koç, B. (2014). Kişilerarası İlişki Tarzlarının Saldırganlık ile İlişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4 (3), 160-182.
- Koyuncu, Ö. (2015). Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psiko Sosyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilimdalı.
- Kök, M. (1996). Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerin Psikolojik Belirti Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 123-137.
- Kubler- Ross, E. (1969). *On Death And Dying*. Routledge. Macmillan, Ny.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A., & Dilmaç, B. (2000). İnsani Değerler Eğitimi Programı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 199-208.
- Lucken, L. J.&Roubinov, D. S. (2012). Pathways To Lifespan Health Following Childhood Parental Death. *Social And Personality Psychology Compass*, 6(3), 243-257.

- Maşrabacı, T. S., (1994). Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Mclaughlin, K. A., Koenen, K. C., Hill, E., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A., & Kessler, R. C. (2013). Trauma Exposure And Posttraumatic Stress Disorder In A Us National Sample Of Adolescents. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 52, 815-830.
- Neria Y, Bromet EJ, Carlson GA, Naz B (2005) Assaultive Trauma And İllness Course İn Psychotic Bipolar Disorder: Findings From The Suffolk County Mental Health Project. *Acta Psychiatr Scand*, 111:380-383.
- Odağ, C. (2001). Nevrozlar. İstanbul: 2. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Ovacık, A.C. (2008), “Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışına Etkileri”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Öklük, Ö. (2018). Çocukluk Dönemi Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Yetişkin Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerilerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).
- Öner Altıok, H., Ek, N. Ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99- 120.
- Öner, N. (1996). Piers Harris’ in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

- Öner, N. (1997). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Örsel, S. K. (2011). Psikiyatri Hastalarında Çocukluk Çağı Travmalarının Sıklığı ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Özdal, F. Ve Aral, N. (2005). Bana Yoksunu Olan ve Anne- Babası ile Yaşayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 6(2), 255-267.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Özgen, H. (2017). Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Ebeveyn Tutumları Üzerindeki Yordayıcılığı. Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Blim Dalı Yüksek Lisans Tez. İstanbul: T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkardaş, O. G. (1994). Baba Yoksunluğunun Benlik Kavramına Etkisi ve Babasız Öğrencilerin Problemlerinin Hangi Alanlarda Yoğunlaştığının Saptanması. *Pedagoji Dergisi*, (3), 147-186.
- Öztürk, M. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları İçin “Çocukluk Çağı Ruhsal Sorunları ve Bozuklukları” (8. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Pelendecioğlu, B., Bulut, S. (2009). Çocuğa Yönelik Aile İçi Fiziksel İstismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 49-62
- Penot, B. (2016). Bir Psikanalistin Bugün Babalık İşlevi Üzerine Söyleyebileceği Ne Olabilir? *Psikanaliz Yazıları, Yalnızlık* (4. Baskı) İçinde (71-78). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Polat, O. (2001). Çocuk ve Şiddet. İstanbul: Der Yayınları.
- Polat, O. (2007). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı-Tanımlar. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Ruppert, F. (2011). Travma Bağlanma ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek. (F. Zengin, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Semerci, Z. B. (2006). Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth To Adulthood. *Attachment And Human Development*, 7(4), 349-367.
- Stroebe, M., Schut, H. Ve Stroebe, W. (2007). Health Outcomes Of Bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1973.
- Şahin, H. S. (1990). Samsun Çocuk Yuvası Örneğinde Korunmaya Muhtaç Çocukların Davranış Sorunları ve Sosyal Hizmetin Müdahale Yaklaşımları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, N., Durak, A. Ve Yasak, Y. (1994). Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, İzmir, 21-23 Eylül.
- Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi.
- Şentürk, Ü. (2006). Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler (Malatya Uygulaması). Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi.
- Taner, Y. Ve Gökler, B. (2004), “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, Hacettepe Tıp Dergisi, C.35, S. 18-21
- Taşgit, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. Karaman: T.C. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M. And Ohashi, K. (2016). The Effects Of Childhood Maltreatment On Brain Structure, Function And Connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, And Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal Of Health And Social Behavior*, Extra Issue, 53-79.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın Büyük Bir Ayıbı: Çocuk İstismarı. *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.
- Türksoy, N. (2003). Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları. Psikolojik Travma ve Sonuçları. Ed: Tamer Aker ve M. Emin Önder. İstanbul: 5us Yayınları. S: 9 19
- Uluğ, Ö. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Düzeyine Ebeveyn Kaybının ve Anne Baba Ayrılığının Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Umberson, D. (2016). Ebeveynin Ölümü Yeni Bir Yetişkin Kimliğine Geçiş (2. Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Volkan, V. Ve Zintl, E. (2017). Kayıptan Sonra Yaşam ‘‘Komplike Yas ve Tedavisi ‘‘ (1. Baskı). Ankara: Pusula Yayınevi.
- WHO, (2005). Alcohol And Substance Abuse. India: Intervention In Vulnerable Population Affected By Disaster, Training Manual.
- Wolfe, D. A., Scott, K., Wekerle, C., & Pittman, A. L. (2001). Child Maltreatment: Risk Of Adjustment Problems And Dating Violence In Adolescence. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(3), 282-289.

Yavuzer, H. (1999). Ana- Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2012). Çocuğu Tanımak ve Anlamak (10. Basım). İstanbul:Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2014). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazıcıoğlu, Y. Ve Erdoğan, S. (2004). Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yıldırım, F. (2010). Majör Depresyon Hastalarında Çocukluk Çağı Travmasının Dürtüsellik, Öfke ve İntihar Davranışı ile İlişkisi. Psikiyatri Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.

Yılmaz-Irmak T. (2008). Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Yılmaz, S. (2000). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yörükoğlu, A. (1989), Gençlik Çağı, (6.Baskı), İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım S. 23-26

Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik Çağı (18. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Yücalan, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinin Bazı Değişkenler ve Baskın Ben Durumları Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yüksek Lisans Tezi, (2010). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Yüksekkaya, S. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Zoroglu, S. S. (2001). Çocukluk Dönemi İstismar ve İhmalinin Olası Sonuçları1/Probable Results Of Childhood Abuse And Neglect. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69.78.

Zoroğlu SS, Tüzün Ü, Şar V, Öztürk M, Eröcal-Kora M ve Alyanak B. Çocukluk Dönemi İstismar ve İhmalinin Olası Sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2001; 2(2):69-78.

EKLER

EK 1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değerli Katılımcılar, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışma için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmada Çocukluk Döneminde Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerileri arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTO) ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) ölçmeye yöneliktir. Ölçekler ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmaya ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Fatma Aslan'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Fatma ASLAN

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans,

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: +90 533 844 9080

Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: asra.babayigit@neu.edu.tr

EK 2 Katılımcı Onam Formu

Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Fatma ASLAN tarafından Çocukluk Döneminde Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerileri arasındaki ilişkisini araştırma amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 ve üstü yaş aralığında olmanız gerekmektedir. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, anketi doldurmayı hemen bırakabilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa Yakın Doğu Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Asra Babayiğit ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Fatma Aslan’a aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve istediğim zaman sonlandırmakta özgür olduğumu biliyorum. Bana ait doldurmuş olduğum bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul etmekteyim.

Tarih: ----/----/----

İmza:

EK 3 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet.

Kadın ☐ Erkek ☐

2. Kaç yaşındasınız?

1- 18-25

3- 25-30

3- 30-35

3. Medeni haliniz.

Evli ☐ Bekar ☐

4. Eğitim Durumunuz

Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

5. Annenizin eğitim durumu nedir?

1. ☐ Okur-yazar değil 2. ☐ İlk Okul 4. ☐ Ortaokul 5. ☐ Lise 6. ☐ Lisans 7. ☐ Lisansüstü

6. Babanızın eğitim durumu nedir?

1. ☐ Okur-yazar değil 2. ☐ İlk Okul 3. ☐ Ortaokul 4. ☐ Lise 5. ☐ Lisans 6. ☐ Lisansüstü

7- Sosyoekonomik düzeyiniz:

1300 tl veya daha düşük ☐

1301 tl- 3000 tl ☐

3001 tl- 4500 tl ☐

4500 tl ve üzeri ☐

EK 4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Yönerge: Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşısındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış. D. Çok yanlış.

	A	B	C	D
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli hissediyorum.				
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3.Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.				
4.Ben de diğer insanların çoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulmuyorum.				
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.				
7.Genel olarak kendimden memnunum.				
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK 5 Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ)

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği, arkadaşlarınızla beraber olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin doğru ya da yanlış şekilde yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre ‘hiç (0)’, ‘bazen (1)’, ‘sık sık (2)’ ve ‘sürekli (3)’ şeklinde yandaki cevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

Hiç (0)

Bazen (1)

Sık sık (2)

Sürekli (3)

- 1- Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.
- 2- Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakinin görüşlerini pek dikkate almam.
- 3- Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.
- 4- ‘Neden’ ve ‘niçin’ sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.
- 5- Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.
- 6- İnsanlara sataşmayı severim.
- 7- Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.
- 8- Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür bunu belli etmekten çekinmem.
- 9- Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.
- 10- Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.
- 11- Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.
- 12- Yaptığım şakalar yersiz olur.
- 13- Düşüncelerim diğer kişilerinki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.

- 14- Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.
- 15- Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.
- 16- Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.
- 17- İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/ kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.
- 18- Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.
- 19- Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.
- 20- İnsanlarla ilişkilerimde ‘üzüm yemek yerine, bağcı dövmek ‘ için uğraşırım (güç savaşına girerim).
- 21- Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim.
- 22- Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım.
- 23- Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim.
- 24- Diğerleriyle alay etmeyi severim.
- 25- Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür.
- 26- Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim.
- 27- Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür.
- 28- Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem.
- 29- Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.
- 30- Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım.
- 31- Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir.

EK 6 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE)

Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösterin. Seçenekleri belirtirken şu belirtilen puanlamayı kullanın:

1=asla böyle bir şey yapmam,

2=çok az böyle yaparım,

3=orta derecede böyle yaparım,

4=çoğunlukla böyle yaparım.

1- Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım.

1() 2() 3() 4()

2- Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim.

1() 2() 3() 4()

3- Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.

1() 2() 3() 4()

4- Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

5- Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim.

1() 2() 3() 4()

6- Kendi kendime ‘‘böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını ‘’ söylerim.

1() 2() 3() 4()

7- Allah’ a tevekkül eder, O’ na dayanırım.

1() 2() 3() 4()

8- İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim.

1() 2() 3() 4()

9- Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum.

1() 2() 3() 4()

10- Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vazgeçiririm.

1() 2() 3() 4()

11- Duygularımı bir başkasıyla tartışırım.

1() 2() 3() 4()

12- Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.

1() 2() 3() 4()

13- Kendimi yaşadığım soruna alıştırmaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

14- Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum.

1() 2() 3() 4()

15- Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam.

1() 2() 3() 4()

16- Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım.

1() 2() 3() 4()

21- Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim.

1() 2() 3() 4()

22- Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim.

1() 2() 3() 4()

23- Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

24- Sorunla baş etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vazgeçerim.

1() 2() 3() 4()

25- Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım.

1() 2() 3() 4()

17- Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.

1() 2() 3() 4()

18- Allah' ın yardımını umarım.

1() 2() 3() 4()

19- Bir eylem planı yaparım.

1() 2() 3() 4()

20- Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.

1() 2() 3() 4()

26- Alkol ya da sakinleştirici alarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

27- Sorun olduğuna inanmayı reddederim.

1() 2() 3() 4()

28- Duygularımı dışarı vururum.

1() 2() 3() 4()

29- Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

30- Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.

1() 2() 3() 4()

31- Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum.

1() 2() 3() 4()

32- Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım.

1() 2() 3() 4()

33- Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.

1() 2() 3() 4()

34- Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim.

1() 2() 3() 4()

35- Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım.

1() 2() 3() 4()

36- Sorunla ilgili şaka yaparım.

1() 2() 3() 4()

37- İstedigimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım.

1() 2() 3() 4()

38- İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

39- Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm.

1() 2() 3() 4()

40- Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.

1() 2() 3() 4()

41- Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim.

1() 2() 3() 4()

42- Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde çaba gösteririm.

1() 2() 3() 4()

43- Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm.

1() 2() 3() 4()

44- Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim.

1() 2() 3() 4()

45- Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.

1() 2() 3() 4()

46- Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım.

1() 2() 3() 4()

47- Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için dobra dobra bir tavır takınırım.

1() 2() 3() 4()

48- Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım.

1() 2() 3() 4()

49- Bir şeyler yapma konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.

1() 2() 3() 4()

50- Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım.

1() 2() 3() 4()

51- Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım.

1() 2() 3() 4()

52- Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum.

1() 2() 3() 4()

53- Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.

1() 2() 3() 4()

54- Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim.

1() 2() 3() 4()

55- Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım.

1() 2() 3() 4()

56- Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm.

1() 2() 3() 4()

57- Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım.

1() 2() 3() 4()

58- Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım.

1() 2() 3() 4()

59- Başıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım.

1() 2() 3() 4()

60- Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim.

1() 2() 3() 4()

EK 7 Ölçek İzinleri





nedret oztan

Kime: Fatma Aslan >

Pazartesi

Ynt: Merhabalar. Rahatsız ediyorum sizi tez çalışmam için izin talebinde bulunmuştum yardımcı olabilir misiniz.

Merhabalar, cevapladığımı düşünmüştüm yanılmışım kusura bakmayın. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz Tabiiki. Sonuçlarla ilgili kısa bilgi verebilerseniz ilerde çok sevinirim. İyi çalışmalar dileğiyle
Nedret Öztan
Sent from my iPhone

On Dec 14, 2020, at 9:10 PM, Fatma Aslan
<fatmaaslan37@icloud.com> wrote:

Merhabalar. Rahatsız ediyorum sizi tez çalışmam için izin talebinde bulunmuştum yardımcı olabilir misiniz.

Saygılarımla.



Servis Yok

14:34

%41

< Gelen

3 İleti

>

FA

Fatma Aslan

Pazar

Merhabalar, ben Yakın Doğu Üniversitesi So...

←

AD

Abdullah Nuri Dicle

Pazartesi

Kime: Fatma Aslan >

Ynt: Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirme Ölçeği

Fatma Hanım merhaba,

Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğumuz Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği, geçerlik – güvenirlik çalışmalarını ve yayımlanmış makale halini ekte gönderiyorum. Ölçekle ilgili sormak istediğiniz bir şey olursa her zaman seve seve yardımcı olabilirim. Şimdiden iyi çalışmalar dilerim...

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı
Korucuk Köyü Kıranlar Mevkii 57000
SİNOP

Tel: (GSM) [0 532 4333844](tel:05324333844)
(Ofis) [0 368 2715526](tel:03682715526) / 2038



ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 1997 yılında Şırnak'ta doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini İdil'de tamamladıktan sonra 2015 yılında Lefke Avrupa Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümüne başlamış ve 2019 yılında mezun olmuştur. Araştırmacı 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Klinik Psikoloji eğitimine başlamıştır.

İNTİHAL RAPORU

EN EN SON

ORIJİNALLIK RAPORU

% **15**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **15**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **5**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%2
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%2
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	%1
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
6	efdergi.yyu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
7	sempozyumlar.amasya.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
9	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<%1

10	www.iecses.org İnternet Kaynağı	<%1
11	nek.istanbul.edu.tr:4444 İnternet Kaynağı	<%1
12	dosyayukleme.ahievran.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

25.02.2021

Sayın Fatma Aslan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/886 proje numaralı ve **“Çocukluk Döneminde Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalmış Bireylerin Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Baş Etme Becerilerinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



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