



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASININ BİREYLERİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

Buse YILMAZ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İSTANBUL - 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASININ BİREYLERİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

Buse YILMAZ

164102175

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İSTANBUL – 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102175
Öğrenci Adı Soyadı	: Buse YILMAZ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN
Tezin Başlığı	: Psikolojik Doğum Sırasının Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 22.02.2019	Saati	: 09:30
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU			
☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN	
Üye	Doç. Dr. Gül ERYILMAZ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Psikolojik Doğum Sırasının Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları, her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 22/02/2019

Buse YILMAZ

TEŞEKKÜR

Tezimin oluşumunda bilgileri ile bana yol gösteren ve yardımcı olan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN'a anlayışı için teşekkürlerimi sunarım.

Her zor durumda destekçim olan canım babam Ali YILMAZ'a, umudumu kaybettiğim anlarda beni cesaretlendiren ve her daim gücünü arkamda hissettiğim canım annem Fatma YILMAZ'a ve kardeşlik duygularını beraber yaşadığım Rıdvan Berk YILMAZ'a sevgi ve şükranlarımı sunarım.

Bu stresli dönemimde yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak karşılaştığım birçok zorluk karşısında gayret ederek bu tezi tamamladığım için kendime teşekkürlerimi sunarım.

Buse YILMAZ

ÖZET

(YILMAZ, Buse, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASININ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BENLİK SAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Araştırmanın amacı bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırasının stres karşısındaki baş etme düzeyleri ve benlik saygıları üzerindeki etkisinin anlamlılığının incelenmesidir. Bu amaçla araştırmaya İstanbul ilinde yaşamakta olan 18 yaş üzeri, üniversite ve üzeri eğitim durumuna sahip 266 birey katılmıştır. Veriler White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizi Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı ile psikolojik doğum sırasına göre memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma algısı arasında pozitif yönde, sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı ile stresle başa çıkma ve stresle problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat stresle kaçınmacı başa çıkma ve stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı ile stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı ile stresle kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre sevimli/ıkna edici-küçük ocuk olma algısı ile stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Doğum Sırası, Benlik Saygısı, Stresle Başa ıkma Tarzları



ABSTRACT

(YILMAZ, Buse, Master's Degree, İstanbul, 2019)

THE EFFECT OF THE PSYCHOLOGICAL BIRTH ORDER ON SELF-ESTEEM AND INDIVIDUALS' STRESS COPING STRATEGIES

The aim of the study is to examine the significance level of the psychological birth order perceived by individuals and their relevance to stress and self-esteem. For this purpose, 266 individuals over 18 years of age, university and over are living in İstanbul. The data were collected with the White-Campbell Psychological Birth Order Inventory, the Rosenberg Self-Esteem Scale and Coping with Stress Scale. The data were analyzed using Independent Sample T-Test, ANOVA and Pearson Correlation Analysis.

At the end of the study, there was a negative significant relationship between the self-esteem and the perception of being a child-satisfaction-older child in the order of psychological birth and the perception of being a child / being demeaned / positively on a positive, cute / convincing-little child perception. but there was no significant relationship between the perception of being excluded / neglected-median child.

As a result of the study, it was determined that there was a negative correlation between stress and stress and problem-focused coping with self-esteem of individuals, but there was no significant relationship between stress-avoiding coping and stress and coping with social support search.

At the end of the study, it was determined that there was a negative significant relationship between the perception of being a satisfying / regulatory-older child according to psychological birth order and coping with stress and social support search.

At the end of the study, it was determined that there was a positive relationship between the perception of being excluded / neglected-median child and psychological stress and avoidance.

At the end of the study, it was determined that there was a positive relationship between the perception of being a cute / convincing-small child according to psychological birth order and coping with stress and social support search.

Key words: Psychological Birth Order, Self-esteem and Individuals', Stress Coping Strategies



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR ve SEMBOLLER.....	xv
EKLER LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.PROBLEM CÜMLESİ VE ALT PROBLEMLER.....	4
1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	5
1.3.SINIRLILIKLAR.....	5
1.4.SAYILTILAR	6
BÖLÜM II	7
ALANYAZIN	7
2.1. PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI	7
2.1.1. Doğum Sırasının Önemi ve Etkileri.....	8

2.1.2. İlk Çocuk.....	9
2.1.3. Ortanca Çocuk.....	10
2.1.4. Küçük Çocuk.....	10
2.1.5. Tek Çocuk.....	11
2.1.6. Psikolojik Doğum Sırası ile İlgili Ülkemizde Gerçekleştirilen Çalışmalar	12
2.1.7. Psikolojik Doğum Sırası ile İlgili Yurt Dışında Gerçekleştirilen Çalışmalar	14
2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI.....	16
2.2.1. Stres Tanımı	16
2.2.2. Stresle Başa Çıkma	19
2.2.3. Stresle Başa Çıkma Kuramları.....	20
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	21
2.2.4.1. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	22
2.2.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma	23
2.3. BENLİK SAYGISI	24
2.3.1. Benlik (Self) Kavramı.....	24
2.3.2. Benlik Saygısı Kavramı	25
2.3.3. Kuramlarla Benlik Saygısı	26
2.3.4. Benlik Saygısının Boyutları	28
2.3.5. Benlik Saygısının Gelişimi ve Etkileyen Faktörler.....	29

2.3.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri.....	31
BÖLÜM III	33
YÖNTEM	33
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	33
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	35
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	37
3.3.1. White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri	37
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	38
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	38
3.3.4. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği	38
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	40
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI	40
BÖLÜM IV	42
BULGULAR.....	42
4.1. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	46
4.2. PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI ENVANTERİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAGİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	48
4.3. BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAGİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	54
4.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAGİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	57

BÖLÜM V	65
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	65
5.1. SONUÇ	65
5.2.TARTIŞMA	69
5.2.1. Psikolojik Doğum Sırası ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi.....	69
5.2.2. Psikolojik Doğum Sırası ve Benlik Saygısı İlişkisi	71
5.2.3. Psikolojik Doğum Sırası ve Gerçek Doğum Sırası İlişkisi	71
5.2.4.Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	72
5.2.5. Psikolojik Doğum Sırası, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi	73
5.3. ÖNERİLER.....	76
KAYNAKÇA.....	78
EKLER	88
EK 1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU	88
EK 2 WHITE-CAMPBELL PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI EVANTERİ .	89
EK 3 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ.....	92
EK 4 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	95
ÖZGEÇMİŞ	96

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Bilgilerinin Dağılımı	36
Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Bulguları	39
Tablo 3. Normalliğin İncelenmesi	40
Tablo 4. Benlik Saygısı ve Psikolojik Doğum Sırasının Kategorik Olarak Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 5. Gerçek Doğum Sırası ile Psikolojik Doğum Sırası Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 6. Gerçek Doğum Sırası ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 7. Psikolojik Doğum Sırası ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 8. Gerçek Doğum Sırası ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 9. Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 10. Psikolojik Doğum Sırası ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 11. Korelasyon Analizi Bulguları	46
Tablo 12. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	48
Tablo 13. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi.....	48

Tablo 14. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi.....	49
Tablo 15. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi.....	50
Tablo 16. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi.....	51
Tablo 17. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	52
Tablo 18. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	53
Tablo 19. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	53
Tablo 20. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	54
Tablo 21. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi.....	54
Tablo 22. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi.....	55
Tablo 23. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi.....	55
Tablo 24. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi.....	55
Tablo 25. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	56

Tablo 26. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	56
Tablo 27. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	56
Tablo 28. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi.....	57
Tablo 29. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi.....	58
Tablo 30. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi.....	58
Tablo 31. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi.....	60
Tablo 32. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi.....	61
Tablo 33. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	62
Tablo 34. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi	63
Tablo 35. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	33
--------------------------------	----



KISALTMALAR ve SEMBOLLER

BÇPDS: Büyük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası

KÇPDS: Küçük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası

OÇPDS: Ortanca Çocuk Psikolojik Doğum Sırası

TÇPDS: Tek Çocuk Psikolojik Doğum Sırası

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

min: Minimum

maks: Maksimum

α : Alfa

f: Frekans

%: Yüzde

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

F: F Değeri

r: Pearson Korelasyon Katsayısı

t: t değeri

ss: Standart Sapma

p: Anlamlılık değeri

EKLER LİSTESİ

EK 1 Sosyodemografik Veri Formu

EK 2 White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri

EK 3 Yaşama Biçimi Ölçeği

EK 4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Aile, kişinin çocukluğundan başlayıp şimdiki yaşamına taşıdığı davranış, duygu ve algı alışkanlıkları insan davranışının temel yapısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu deyişle yola çıktığımızda toplumdaki bireysel davranış çeşitliliğini anlayabilmek için çocukluk yaşamına ve geçirilen aile ortamına bakılması gerektiği görülmektedir (Cüceloğlu, 2002).

Aile evrensel bir nitelik taşıyan toplumun temel yapı taşıdır. Aile içinde kişilerin birbirlerine karşı hak ve sorumlulukları vardır ve ortak amaç doğrultusunda birarada bulunurlar. Aile çocuğun içinde bulunduğu ilk sosyal topluluk olarak tanımlanmaktadır (Ersanlı, 2005). Bu sosyal topluluk içinde bireylerin kişilik özellikleri ve sosyal algıları gelişmektedir. Bireyin kendi aile sisteminin farkında olması bu süreç üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Kulaksızoğlu, 2006).

Doğum sırası, bireylerin kişilik gelişimi ve yaşam özellikleri üzerinde etkisi olan önemli faktörlerden biridir. Bireyin aile içindeki ve kardeşler arasındaki konumunu belirtmektedir. Her doğum sırasının farklı görevleri bulunmaktadır. Yetişkinlikteki yaşam özellikleri, bu görevlerin çocukluk yıllarında nasıl gerçekleştirildiğini yansıtmaktadır (Kalkan ve Koç, 2008).

Ailenin çocuğa karşı olan tutum ve davranışları psikolojik gelişimi etkilemektedir. Doğum sırasına göre gösterilen tutum ve davranışlar değişebilmektedir. Buradan yola çıkarak bu tutum ve davranışlar ile psikolojik doğum sırası arasında ilişki olduğu söylenmiştir (Akt. Oktan, Odacı ve Çelik, 2014).

Adler, sağlıklı kişilik gelişimi için aile arasındaki iletişimin ve ebeveyn davranışlarının öneminden söz etmiştir. Çocuğun ailede bulunduğu sıra ve konuma (büyük, ortanca, küçük ve tek çocuk) göre bu davranış ve tutumlar değişmektedir (Adler, 2000). Bireylerin kişilik gelişimi üzerinde doğum sırasının etkisinin olduğunu açıklayan ilk kişidir (Kalkan ve Koç, 2008). Adler, aileye katılan çocukların aynı ortama doğmadıklarını, her doğan çocuğun bir önceki çocuğun doğduğu psikolojik

Çevreden değişik psikolojik çevrede dünyaya geldiğini belirtmiştir (Kalkan ve Odacı, 2007). Adler'e göre iki çocuğun konumu asla birbirinin aynısı olamaz ve önemli olan kronolojik sıra değil çocuğun kendini algıladığı psikolojik doğum sırasıdır (Ekşi, Kurt ve Sevim, 2016).

Büyük  ocuk kardeşi doğana kadar ailede tek başınadır ve tüm ilgi onun üzerindedir. İlginin en büyük payını aldığı için her zaman ilk ve tek olmayı tercih etmektedir. Bu sebeple sorumlu,  alışkan ve rekabetçidir. Yeni kardeşin gelmesiyle birlikte tek olmadığını fark eder. Artık sevgiyi rakip olarak gördüğü kardeşi ile paylaşmak zorundadır (Geçtan, 2008).

Tek  ocuk büyük çocuğun bazı özelliklerine benzer özellikler göstermektedir. Fakat paylaşma ve işbirliği gibi kendilerine ait bazı sorunları olabilmektedir. Tek  ocuklar genellikle ebeveynleri tarafından şımartılarak büyürler. Bu nedenle kişilere bağımlı ve ilgi odaklı olurlar (Corey, 2007).

Ortanca  ocuklar, diğer kardeşleri arasında kendini sıkışmış hissedebilirler. Kendilerini yetersiz gördükleri için diğer kardeşlerine yetişmek için yarışa girebilirler. Bu yarış kendilerine geliştirmeleri ya da yenilgiyi kabullenmeleri ile sonuçlanabilir. Ortanca  ocuklar, ailede iki rol üstlenmektedir. Ya aile içinde arabulucu rol üstlenip barışı sağlarlar ya da haksız olduklarını düşünüp, ezilmiş bir ruh hali gösterirler (Corey, 2007).

En küçük  ocuk ise her zaman ailenin en küçüğü olarak kalmaktadır ve ilgiyi paylaşmak zorunda kalmaz. Her durumda en küçük  ocuk olduğu için ailesi tarafından şımartılmaktadır. Ailenin küçük çocukları benmerkezci özellik gösterebilirler. Ebeveynleri tarafından odak noktası oldukları için bağımsızlıklarını kazanmakta zorlanırlar (Geçtan, 2008).

Bireyler içerisinde bulundukları aile ilişkileri ve çevresel koşullar ile birlikte gerçek doğum sırasından farklı olarak kendilerini değişik psikolojik doğum sırasında algılayabilmektedirler.

Stres yaşamın her alanında karşımıza çıkan ve üzerinde çeşitli araştırmaların yapıldığı bir konudur. İnsanlar yaşamları boyunca birçok stres durumuyla karşı karşıya kalıp, stresin etkilerini yönetmeye çalışmaktadır. Kimi zaman stres yaratan durum ile başarılı bir şekilde başa çıkarken, bazı zamanlar bu durumdan kurtulmaktan güçlük çekmektedirler.

Stres, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyaranlar sonucunda kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak gösterdiği gayrettir (Cüceloğlu, 2002).

Günümüzde stresle ilgili yapılan çalışmalar bir kısmı stresin zararları yönünden bilgi sahibi olunmasını sağlarken diğer bir kısmı stresle nasıl başa çıkılabileceği yönüne odaklanmaya başlamıştır. Bu tarz çalışmaların son yıllarda artmakta olduğu gözlenmektedir (Kalkan ve Koç, 2008).

Folkman ve Lazarus (1988), kişinin stresli bir durum ile karşılaştığında geliştirmiş olduğu bilişsel çözüm ve davranışsal çabaları başa çıkma tarzları olarak tanımlanmıştır (Türküm, 1999). Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki yönlü başa çıkma tarzı geliştirilmiştir. Duygu odaklı başa çıkma stres karşısında olumsuz duyguların kontrol edilip olumlu işlev kazandırılmasını kapsarken, problem odaklı başa çıkma ise stres yaratan durumu doğrudan çözmeyi hedeflemektedir (Türküm, 2002).

Bireylerin yaşadıkları stres karşısında kullandıkları başa çıkma tarzları başarılı olduğunda stres yaratan durum azalıp ortadan kalkacaktır. Fakat başa çıkma stratejileri başarılı olmadığı durumda çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları her bireye göre farklılık göstermektedir. Bireylerin sağlıklı başa çıkma tarzı geliştirmesinde kişilik özellikleri, sosyal çevre desteği ve düşünce yapıları önemli bir rol oynamaktadır (Aysan, 1988).

Psikolojik doğum sırasıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin kişilik özellikleri üzerinde olan etkileri ortaya konmuştur. Bu sonuçlar üzerinden yola

çıkıldığında psikolojik doğum sırasının stresle başa çıkma tarzları üzerinde etki sahibi olduğu düşünülmektedir.

Rosenberg'e göre benlik saygısı, kişinin kendiyle ilgili değerlendirmeleri sonucunda kendine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz yargılardır (Rosenberg, 1965; Akt. Dereli ve Karakuş, 2011).

Benlik saygısının gelişimi çocukluk ile başlamaktadır. Bireyin kendisi hakkında olumlu düşünceleri ile gelişmektedir. Sağlıklı benlik saygısı için kişinin kendi oluşumunu kabul edip, özelliklerini yeterli olarak görmesi ve kendisini değerli hissetmesi gerekmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin stres karşısında başarılı bir şekilde başa çıkma tarzı geliştirdikleri görülmektedir. Ancak düşük benlik saygısına sahip kişilerin stres karşısına kayı seviyeleri yüksek olup, istekleri düşüktür (Saribaş, 2016).

Açıklamalarda belirtildiği gibi ailenin tutumu çocuğun doğum sırasına göre değişebilmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda bu durum desteklenmektedir. Bireylerin kişilik gelişimi üzerine psikolojik doğum sırasının etkisi kaçınılmazdır. Bu bilgiler ışığında benlik saygısı üzerinde psikolojik doğum sırasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilen ve açıklaması yapılan psikolojik doğum sırası, stresle baş çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Psikolojik doğum sırasıyla ilgili literatür incelendiğinde çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. İlgili literatürün kısıtlı olması bu sebeple literatüre katkı sağlamak amacıyla konuların araştırılmasına karar verilmiştir. Bu tez çalışmasında, psikolojik doğum sırasının stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmektedir.

1.1.PROBLEM CÜMLESİ VE ALT PROBLEMLER

Araştırmanın problem cümlesi “Psikolojik doğum sırasının stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerinde etkisi var mıdır?” şeklindedir.

Araştırmanın probleminin yanında cevap aranan alt problemler şu şekildedir:

1. Psikolojik doğum sırasının stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisi var mıdır?
2. Psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde etkisi var mıdır?
3. Gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırası ilişkili midir?
4. Stresle başa çıkma tarzları benlik saygısı ile ilişkili midir?

Ayrıca çalışmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirtilmiştir:

1. Bireylerin stresle başa çıkma tarzları psikolojik doğum sıraları ile ilişkilidir.
2. Bireylerin benlik saygıları psikolojik doğum sıraları ile ilişkilidir.
3. Bireylerin psikolojik doğum sıraları gerçek doğum sıraları ile ilişkilidir.
4. Stresle başa çıkma tarzları benlik saygısı ile ilişkilidir.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmada farklı psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve sahip oldukları benlik saygıları arasındaki anlamlı farklılıkların karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın yan amaçları ise belirlenen değişkenlerin kişilerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı ile ilişkisinin olup olmadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.3.SINIRLILIKLAR

1. Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için $\alpha=0,05$ baz alınmıştır.

2. Bu araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş ve üzeri eğitim durumu üniversite ve üzeri olan bireylerden gönüllülük esasına dayanarak toplanan veriler ile sınırlıdır.

3. Araştırma kapsamında katılan bireylerin sosyodemografik bigilerine ilişkin bilgiler, kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.

4. Bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırası düzeyine ilişkin veriler Psikolojik Doğum Sırası Envanterinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

5. Bireylerin benlik saygısı düzeyine ilişkin veriler Benlik Saygısı Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

6. Bireylerin stres ile başa çıkma stratejileri düzeyine ilişkin veriler Yaşama Biçimi Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

1.4.SAYILTILAR

1. Bu araştırmaya gönüllü olarak dahil olan tüm bireylerin ölçek yanıtlarını tutarlı ve samimi olarak cevapladıkları kabul edilmektedir.

2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilir kabul edilmektedir.

3. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

BÖLÜM II

ALANYAZIN

2.1. PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI

Doğum sırası bireyin kişilik özellikleri ve yaşam tarzı üzerinde etkili olan ve bu özellikleri belirleyen önemli değişkenlerden bir tanesidir. Bireysel psikolojini kurucusu Alfred Adler doğum sırasına vurgu yapan ilk kişidir.

Doğum sırası kavramı “Gerçek Doğum Sırası “ve “Psikolojik Doğum Sırası “ olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Gerçek Doğum Sırası; bireyin tarihsel olarak dünyaya geliş zamanını belirtirken, Psikolojik Doğum Sırası; bu bireyin kendini aile içinde konumlandığı sırayı ifade etmektedir(Kalkan ve Koç, 2008).

Bireysel Psikolojinin kurucusu Alfred Adler kişinin sahip olduğu gerçek doğum sırasını, bireyin aile içindeki bir konumu olduğunu ve kişinin dünyaya geliş sırasını gösterdiğini belirtmiştir. Çocukların gelecek yaşamlarında belirleyici özellikleri olan pozisyonları gösteren doğum sırası aynı zamanda geçmiş edinilen tecrübelerle de ilişkilidir. Bu pozisyonların herhangi biri diğerinden iyi veya kötü değildir. Her pozisyonun farklı bir görevi olup, yetişkinlikte gösterilen özellikler bu görevlerin çocukluk döneminde nasıl yerine getirildiğinin yansımasıdır. Aynı zamanda bu gerçek doğum sırası özellikleri bütün ailelerde ortak özellikleri göstermektedir (Shulman ve Mosak, 1977).

Adler bireyin özellikleri ve doğum sırası arasındaki ilişkinin önemine zaman zaman dikkat çekmiştir. Çocuğun aile içindeki konumlandığı sıra algısı ve kişisel ilişkileriyle ilgili yorumundan dolayı ilk, ortanca, son ve tek çocukların farklı özelliklerinin olduğunu ve bunları gerçekleştirdiklerini iddia etmiştir(Çakır ve Şen, 2012).

Psikolojik doğum sırası kişinin aile ortamında kendi özelliklerini algılayışı ve bu algılayışa göre kendini konumlandırmasıdır. Kişinin algıladığı pozisyon her zaman gerçek doğum sırası olmayabilir(Kalkan ve Koç, 2008).

Adler aynı ailede doğmuş olan çocukların, aynı çevrede dünyaya gelmediklerini, ikinci çocuğun ilk doğan çocuktan farklı olarak değişmiş bir psikolojik çevrede dünyaya geldiğini belirtmektedir. Bu durum gerçek doğum sırasının önemine ek olarak psikolojik doğum sırasının da önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Stewart, 2004).

Anne ve babalar çocukların dünyaya geliş sırasına göre farklı roller üstlendiklerinden dolayı kişinin gelişiminde bir öncekinden değişik eğitim tarzları uygulamaktadır. Bu değişimler sonucunda Adler'in de belirttiği gibi psikolojik doğum sırası kavramı oluşmaktadır. Psikolojik doğum sırası kişinin gelişiminde önemli bir etkiye sahip olup gerçek doğum sırasını yansıtmayabilir. Kişi ailenin en küçük çocuğuyken ilk çocuğun karakter ve özelliklerini gösterebilir. Bu sonuca göre doğum sırası en küçük çocuk olan bireyin psikolojik doğum sırasına göre en büyük çocuğu göstermektedir (Başaranoğlu, 2011).

Kişilerin yaşam tarzlarını belirleyen önemli faktörlerden biri olan psikolojik doğum sırası geçmişle ilişkili olarak aile bağlarını tanımlarken, şimdiki zamanda bireylerin kişisel amaçları ve ikili ilişkilerle ilgili ipucu vermektedir. Bireyin tutumunun ve davranışlarının şekillenip değişmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bireyin kendini aile içinde konumlandığı konumun belli faktörlere göre olduğu bilinmektedir. Bu faktörlere baktığımızda cinsiyet, yaş, boşanma, ölüm, ebeveyn sayısı gibi faktörler olduğu görülmektedir (Kalkan ve Koç, 2008)

2.1.1. Doğum Sırasının Önemi ve Etkileri

Kevin Leman'a göre doğum sırası nasıl bir hayat yaşayacağımızı güçlü bir şekilde etkilemektedir. Hangi işi seçeceğimizin, nasıl bir insanla evleneceğimizin, karakterimizin hatta annelik ve babalık rolümüzün gelişmesinde önemli bir faktördür. Sahip olduğumuz en yakın ilişki ailemizle olduğundan dolayı ebeveynler ve çocuklar arasındaki iletişim ve ilişki çok önemlidir. Ve ilişki akıcı ve dinamiktir. Aileye yeni bir çocuk katıldığı anda aile dinamiği değişir. Annenin ve babanın davranışı çocuğun karakterini ve hayattaki yolunu büyük ölçüde belirler (Leman, 1997).

Adler'e göre psikolojik doğum sırasının gerçek doğum sırasından farklılaşmasında birçok etken rol oynamaktadır. Bunlar; kardeşlerin yaş farkları, cinsiyetleri ve fiziksel durumları, çocuklardaki zihinsel engellilik durumları, üvey kardeşlerin olup olmaması, aile içerisindeki değişimler (boşanma, ayrı yaşama vb.), anne ve babanın çocuk büyütme tarzlarındaki sosyal ve kültürel özelliklerdir. Örneğin, büyük ve kalabalık olan ailede ilk çocuğun diğer kardeşleri ile yaş farkı çok fazla ise, bu çocuk gerçek doğum sırasında ilk çocuk olmasına karşın, tek çocuk ya da ortanca çocuk özellikleri gösterebilir. Yahut ortanca çocuk büyük çocuk özellikleri taşıyabilir (Akt. Çakır ve Şen, 2012).

2.1.2. İlk Çocuk

Hayata gelişiyle birlikte ilk çocuklar çevrenin ilgi merkezi olup tüm desteği tek başına kullanmaktadırlar. Yeni kardeşin aileye katılmasıyla ilk çocuk sahip olduğu konumu kaybeder ve tacını kaybetmiş bir kral olarak değerlendirilir. Ailenin ve çevrenin ilgisi bir anda başka biri üzerine yönelmiştir. Anne ve baba ilk çocuktan diğer kardeşlerinden beklenilenden daha fazlasını bekler. Özellikle yaşamının ilk dönemlerinde kardeşlerinin doğal lideri olur. Kardeşlerinin sorumluluğunu alması beklenir ve ebeveynler eleştirileri en çok ona yöneltir. Çocukluk çağında yaşanan bu deneyimler kişinin yetişkinlik hayatını etkileyebilirken, ileride elindeki yetkileri kaybetmekten korkan kişiler olmasına yol açabilir (Geçtan, 2008). Bu yüzden ilk çocuklar mücadeleci ve kurallara uyan, istediği konumu elde edemezse bunun üzüntüsünü yaşayan kişiler olabilirler (Adler, 1994).

İlk çocukların baskın bir karakteri vardır ve lider tarzda özellik gösterdikleri görülmektedir. Mizaç olarak diğer kardeşlerinden daha sert oldukları belirtilmektedir. Düzeni seven, yönlendirici, sorumluluk alan ve tavsiye veren kişilik yapıları bulunmaktadır. Kendilik değerleri kardeşlerine göre daha yüksektir ve başarı odaklıdırlar (Stewart, 2004). Kişilerle iletişimlerinde ortanca ve küçük çocuğa göre daha iyi oldukları görülmektedir (Thomas ve Netle, 2007).

Doğum sırasıyla ilgili yapılan araştırmaların bazılarına bakıldığında ilk çocukların zeka testlerinde daha yüksek puan aldıkları ve üniversitede başarılı oldukları

görülmektedir (Phillips ve Phillips 1994; Zajonc 2001). Bu araştırmalara benzer olarak bazı araştırmalarda da iki çocuklu ailenin başarı ve burs kazanan ilk çocuk sayısının ikinci çocuk sayısının iki katı olduğu ve üç çocuklu ailelerde bu sayının ikinci ve üçüncü çocuk sayısının toplamı kadar olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ilk çocukların diğer kardeşlerine oranla işbirlikçi, sorumlu ve tedbirli oldukları görülürken, tehlikeli spor yapma olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Tüm bu özellikler sadece eğilim olarak değerlendirilmektedir. Başarı kazanan çocuk sonra doğan çocuk da olabilmektedir ya da ilk doğan çocukların birçoğu yukarıda sayılan özellikleri taşımayabilmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard 1995).

Yapılan çalışmalardan bazıları da ilk çocukların diğerlerine oranla anksiyete ve depresyon puanlamalarının daha düşük, özdeğerlilik puanlarında daha yüksek sonuçlar aldıklarını göstermektedir (Gates ve diğerleri 2001).

2.1.3. Ortanca Çocuk

Ortanca çocuk hem kendisinden önce dünyaya gelen daha güçlü ilk çocuk hem de kendisinden sonra dünyaya gelen küçük çocuğun ortaya çıkardığı sorunlarla mücadele etmek zorundadır. Bu durum çocuğun yaşlarıyla sürekli yarış halinde olmasına ve diğerleri kadar yetenekli olmadığı duygusunu geliştirmesine sebep olabilir. Bu inanç kişinin yetişkinlik yaşamında baş kaldıran, tepki gösteren ve kendini aşma çabası olan ya da yenilgiyi kabul eden ve karamsar kişilik yapılarının oluşumuna etki edebilir (Geçtan, 2008). Ortanca çocuk aile içinde dikkat merkezi olmamıştır. Önünde ona yol gösteren büyük çocuk olması, ailenin yaptığı engellemeleri görerek daha çabuk yolunu bulmasını sağlamaktadır (Adler, 1994). Ortanca çocuk büyük çocuk ile sürekli yarış halindedir ve onu geçmeye odaklanmıştır. Aile içinde tam olarak rolleri belirlenmemiştir. Eğer rolünü seçip ona uygun davranırsa yetişkin birey olduğunda kuvvetli ve tutarlı bir kişilik yapısına sahip olabilir (Stewart, 2004).

2.1.4. Küçük Çocuk

En küçük çocuk aile içindeki rolü ve konumu sebebiyle büyük çocukla yarış halindedir. Onu taklit eder ve sürekli geçmeye çalışır. Yetersizlik duygusu yaşayan

küçük çocukların toplumsal ilerlemesi zor olabilir. Kendilerini kanıtlamayı bırakarak toplumu önemsememeye başlayabilirler (Adler, 1994).

Aile tarafından şımartılarak büyümüş olan küçük çocuklar çoğu zaman değerli ve güçlü bir kişilik yapısında olurlar. Kendilerinden sonra gelen bir kardeş olmadığı için farklı bir özellik içinde büyürler. En küçük çocuk hiçbir zaman yer kaybetme kaygısı içinde büyümmez (Adler, 1994). Ailesi ve çevresi tarafından her zaman “sevimli küçük çocuk” tanımıyla anıldığı için bu onu her zaman çocuk olarak kalmasına neden olacaktır. Bu durum küçük çocuğun benmerkezci bir yapıda olmasına sebep olurken bazen de kendisinden daha güçlü olan kardeşlerinin varlığından kaynaklanan yetersizlik duygusu geliştirmesine neden olmaktadır (Geçtan, 2008).

Yapılan araştırmalara bakıldığında küçük çocukların dışsal kontrol odaklı olduğu görülmektedir. Ek olarak bağlanma stillerindeki farklılıklar incelendiğinde diğer çocuklara göre daha fazla kıskanç kişilik yapısı sergiledikleri görülmektedir. Doğum sıraları karşılaştırıldığında en son doğan çocukların diğerlerine göre kişiler arası ilişkilerde itaatkâr oldukları belirtilmektedir. Son çocuklar eğlenceli, sıcakkanlı ve cana yakın aynı zamanda çıkarıcı kişiler olarak tanımlanırken, alkol ve uyuşturucu kullanımı yaygınlığının fazla olduğu değinilen diğer kişilik özellikleridir (Stewart, 2004).

2.1.5. Tek Çocuk

Tek çocuklar genellikle yalnız başlarına yetiştirilirler bu yüzden sosyal davranışların gelişmesi için ihtiyaçları olan toplumsal ortamdan uzak kalırlar. Çoğu durumda aşırı derece korunurlar ve aileleri tarafından şımartılırlar. Bu sebeple yetişkin yaşamlarında da insanların onlara aynı şekilde davranmasını beklerler (Geçtan, 2008). Tek çocuk da büyük çocuk gibi ailede özel ve eşsiz bir konuma sahiptir. Ebeveynleri onlarla daha çok vakit geçirir, ilgi gösterir, hoşgörölü ve tedbirli davranırlar (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Tek çocuklar, sahip olduğu ailesi ile çok fazla zaman geçirir, ailenin maddi ve manevi imkânlarını yalnız başlarına kullanma fırsatı yakalarlar. Ailesi ile arasında yakın bir ilişki vardır. Rekabet edeceği bir kardeşinin bulunmaması tek çocuk oluşunun avantajıdır. Buna ek olarak tüm dikkatlerin tek çocuk üzerinde toplanması, başarılı olma

konusunda baskı hissetme ve akranlarıyla ilişki kurmada zorluk, yaşamasına neden olacaktır. Ayrıca ebeveynlerin vefatlarından sonrası çocuklarının tek başına kalmasına yönelik kaygıları dezavantaj olarak değerlendirilmektedir (Roberts ve White, 2001). Aile tarafından aşırı korunarak ve kuralsız bir ortamda yetiştirilen tek çocuklar, anne ve babasına bağımlı olduğundan ilginin sürekli kendi üzerinde olmasını isterler. Benmerkezci özellik gösterdikleri için hep birinci olmak isteyen çocuklar ortaya çıkmaktadır (Ersanlı, 1996).

Tek çocuklar duygularını ifade etmede daha az özerktir ve ailenin aşırı koruyucu tutumu nedeniyle güvensiz olabilirler. İlerleyen yaşamlarında başkalarından yüksek beklentiler içinde oldukları çalışmalarda belirtilmiştir (Stewart, 2004).

2.1.6. Psikolojik Doğum Sırası ile İlgili Ülkemizde Gerçekleştirilen Çalışmalar

Literatür taraması yapıldığında ülkemizde psikolojik doğum sırasıyla ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmüştür.

Bu araştırmaların ilki Kalkan (2005) tarafından gerçekleştirilen White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteridir. Bu çalışmayla envanter Türkçe'ye uyarlanarak, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır (Kalkan, 2005).

Psikolojik doğum sırası ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Odacı ve Kalkan (2007) tarafından 491 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik doğum sırasının çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. (Kalkan ve Odacı, 2007).

Diğer bir çalışmada ise Oktan, Odacı ve Çelik (2011) tarafından psikolojik doğum sırası ve psikolojik sağlamlılık arasındaki etkileşim incelenmiştir. 450 üniversite öğrencisine Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği, Psikolojik Doğum Sırası Envanteri ve Kişisel Veri Formu uygulanarak sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ek

olarak kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik sağlamlılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Odacı, Oktan ve Çelik, 2011).

Kalkan ve Odacı (2010) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise psikolojik doğum sırası ile anne-baba bağlanma örüntüsü arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya 193 anasınıfı öğretmenliği öğrencisi (151 kadın, 42 erkek) katılmıştır. Değerlendirilen sonuçlara göre BÇPDS ile sadece anne formundaki Kontrol/İlgi boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, KÇPDS ile hem anne hem de baba formu İlgi/Kontrol boyutu arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Ek olarak KÇPDS ile Koruma boyutu arasında negaif ilişki bulunmaktadır. TÇPDS ile tüm boyutların arasında negatif yönde anlamlı ilişki ortaya konduğu görülmektedir. Araştırmanın genel olarak sonucuna bakıldığında bütün psikolojik doğum sırası değişkenlerinin anne-baba bağlanma örüntüsünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna göre kişinin aile arasındaki ilişki anlayışı ve konumu, onun anne ve babaya bağlanma örüntüsünü belirlemede önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Kalkan ve Odacı, 2010).

Üniveriste öğrencilerinin cinsiyetine göre psikolojik doğum sırası ile ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişki Başaranoğlu (2011) tarafından araştırılmıştır. 421 üniversite öğrencisine White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında karşı cinsle ilişki başlatmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla puan aldığı ve kendilerini daha fazla büyük ve küçük çocuk olarak gördükleri ortaya konmuştur (Başaranoğlu, 2011).

Bir diğer araştırma çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile psikolojik doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemek için Karadeniz (2008) tarafından yapılmıştır. Çalışma 1402 üniversite öğrencisine Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği, White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanarak yapılmıştır. Bulgulara göre; çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile psikolojik doğum sırasının arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gerçek doğum sırasına bakıldığında erkeklerin kadınlara göre örselenme yaşantılarının daha fazla olduğu görülmüştür (Karadeniz, 2008).

Kalkan ve Koç (2008) tarafından Psikolojik doğum sırası ve bireylerin stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 436 üniversite öğrencisine White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; büyük çocuk, ortanca ve tek çocuğun stresle başa çıkma stratejilerini yordadığı görülmüştür (Kalkan ve Koç, 2008).

2.1.7. Psikolojik Doğum Sırası ile İlgili Yurt Dışında Gerçekleştirilen Çalışmalar

Yurt dışında psikolojik doğum sırası ile ilgili ilk araştırma Lohman, Lohman ve Christensen (1985) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmanın önemi doğum sırasını psikolojik açıdan inceleyen ilk araştırma olmasıdır. Araştırma envanterleri, yaş aralığı 11 ile 25 arasında farklılaşmakta olan iki veya üç çocuklu 75 aileye (170 çocuk) yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre birinci dünyaya gelen çocukların büyük oranı büyük çocuk psikolojik doğum sırası özellikleri taşıdığı, ortanca çocukların pek çoğu üç psikolojik doğum sırası (büyük çocuk, ortanca çocuk, küçük çocuk) özellikleri taşıdığı görülmüştür. Büyük çocuklar kendilerini zeki, sosyal, cana yakın ve iyi olarak tanımlarken, ortanca çocukların bu maddelerde daha düşük puan aldıkları ortaya konmuştur. Büyük ve ortanca çocuklardan farklı olarak son çocuklara bakıldığında son çocukların kendilerini daha asi olarak tanımladıkları belirtilmiştir. Elde edilen verilere göre gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırası arasındaki farkın önemi ortaya konmuştur (Lohman, Lohman ve Christensen, 1985).

Bir diğer araştırma psikolojik doğum sırası teriminin açıklaması ve gerçek doğum sırası ile olan ilişkisini ortaya koymak nedeniyle Campbell, White ve Stewart (1991) tarafından yapılmıştır. Çalışmada White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 16-65 yaş aralığındaki mezun veya devam eden 556 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda iki değişkenin arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Örnekleme bakıldığında %39'un gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırası aynı bulunurken, %61'inin gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırası değişik bulunmuştur. Sonuçlara bakıldığında ilk doğan çocukların yarısı büyük çocuk psikolojik doğum sırasında, ortanca doğan çocukların yarısından azı ortanca çocuk psikolojik doğum

sırasında, son çocukların ise yarısından fazlası küçük çocuk psikolojik doğum sırasında, tek çocukların ise büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasında bulunduğu ifade edilmiştir.

Melillo ve College (1983) tarafından psikolojik doğum sırası ve aile pozisyonlarını incelemek amacıyla araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda doktora yapan kadın akademisyenlerin çoğunluğunun tek çocuk ya da ilk çocuk olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katkıda bulunan 7 kadının aile içindeki konumunun son çocuk veya ortanca çocukta bulunmasına rağmen algıladıkları pozisyonun tek ya da ilk çocuk olduğu belirtilmiştir. Psikolojik doğum sırası ile gerçek doğum sırası arasındaki farkın başarıyı etkileyen bir etken olduğu yönünde bir veri saptanamamıştır.

White ve diğerleri (1997) tarafından mesleki ilgi ve psikolojik doğum sırasının ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma yaş ortalaması 18 olan 491 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre bazı psikolojik doğum sıraları ve mesleki ilgi alt boyutları arasında ilişki bulunmuştur.

Yapılan bir diğer çalışmada amaçlanan ise bireylerin psikolojik doğum sıraları ile mükemmeliyetçilik seviyeleri arasındaki ilişkinin bulunması olmuştur. Araştırma Ashby, LeCicero, Kenny (2003) tarafından çalışılmıştır. Küçük çocuk psikolojik doğum sırasına olan bireylerin daha fazla oranda mükemmeliyetçi olmayan grubunda oldukları belirtilirken, ortanca çocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan grubunda oldukları açıklanmıştır. Büyük çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmanın sonucuna göre bu durum ilk çocukların tahtan indirile deneyimleriyle açıklanmaktadır.

White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri kullanılarak yapılan bir diğer çalışmada ise okul çağındaki çocukların psikolojik doğum sırası ile algılanan başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 10 olan 134 okul çağı öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular sonucunda psikolojik doğum sırasının stresli durumlar ile karşılaşıldığında kullanılan başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmüştür.

2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

2.2.1. Stres Tanımı

Stres sözcüğü Latince “estricia” fiilinden türetilmiş olup ilk defa 17. Yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından ortaya konulmuştur (Şahin, 1994). İlk tanımlamaya göre stres; elastiki bir nesne ve nesneye uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Lazarus, 2007). Diğer bir fizikçi Young ise maddenin içinde bulunan direnci stres olarak tanımlamaktadır (Akman, 2004). 19. Yüzyılın başlarına kadar stres tanımı sistematiklik kazanmamıştır. 19. Yüzyıl ile birlikte stres ve gerginlik tıp dünyasında hastalıkların temeli olarak düşünölmeye başlanmıştır (Lazarus, Folkman, 1984).

1936 yılında Hans Selye tarafından stres sözcüğü, vücut tarafından psikolojik tehditlerin de içinde bulunduğı zararlı uyaranlara karşı oluşturulan bir savunma biçimi olarak kullanılmıştır. 1955’te Amerikan Psikoloji Birliğı’ni bu konuya davet etmesiyle birlikte stres terimi psikolojiye ve diğer davranış bilimlerine yayılmaya başlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

En temel stres yaklaşımlarına bakıldığında biyolojik ve etkileşimsel yaklaşımlar olmak üzere iki yaklaşım karşımıza çıkmaktadır. Hans Selye (1977) tarafından oluşturulan “genel uyum sendromu yaklaşımı” ilk biyolojik yaklaşımlardandır. Bu yaklaşıma göre organizma, içinde bulunduğı ve uyum sağladığı koşulların değışmesi sonucunda yeni durumun koşullarına uyum sağlamak için enerji, çaba ve güç harcamaktadır. Uyum sürecinde harcanan enerji ve güç bedeni zorlar ve aşınmasına neden olur. Genel uyum sendromu yaklaşımına göre beden karşılaştığı stresli olaylar karşısında üç aşamadan oluşan tepkiler vermektedir. Bu tepkiler alarm tepkisi, direnç ve tükenme dönemleridir (Baltaş ve Baltaş, 2004; Akman, 2004).

Alarm tepkisi: Bu dönem stres sürecinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Kişi stres ile karşılaştığı zaman sempatik sinir sistemi devreye girmektedir. Bunun sonucunda vücut “savaş ya da kaç tepkisi” oluşturmaktadır. Bu tepkiyle birlikte vücutta çeşitli fiziksel ve kimyasal değışimler oluşmaktadır. Bu değışimler kişiyi stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazırlamaktadır. İlk aşamada oluşan strese karşı

gösterilen direnç diğer zamanlara göre daha düşük olmaktadır. Bu tepki döneminde çeşitli psikosomatik rahatsızlıklar gibi fiziksel değişimler ortaya çıkabilmektedir. Bu değişimlere karşı beden savunma mekanizmalarını devreye sokar ve kendi düzenini korumaya çalışır. Başarılı koruma sonucunda beden kendi özüne dönmeye başlar.

Direnç Dönemi: Eğer beden tarafından başarılı koruma sağlanamamışsa stres devam eder ve bedenin direnme gücü artar. Bu durum uzun süre devam ettiği takdirde beden çok fazla enerji ve güç harcadığı için zamanla dirençte düşüş yaşanacaktır. Bu durumda savunma mekanizmaları zayıflayacak ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkma olasılığı artacaktır.

Tükenme Dönemi: Strese neden olan kaynakların daha da artması durumunda bireyin enerji kaynakları tükenir. Direnç kırılır ve bedensel işlevsellik iyice düşer. Bu dönemde mücadele edilmeyen uzun süreli stres ciddi hastalıklara yol açabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004; Akman, 2004).

İçinde bulunduğumuz çevre koşulları sürekli olarak değişmeye devam etmektedir. Değişen koşullara uymaya çalışırken vücudumuz yıpranmalarla karşı karşıya kalmaktadır. Stres karşılaştığımız bu yıpranmalardır. Fiziksel özellikleri ve sağlık durumunu etkileyen duygusal gergiliklerin ve huzursuzlukların tümüdür (Kocaoğlu, 1987).

Stres, bireyin verimliliğini düşürerek onu yakın ilişkilerinden uzak tutan ve yaşam doyumunu azaltan bir gölgedir. Psikolojik anlamda birey için biricik olan kişisel bütünlüğü tehdit eden ve bozan faktörler stresin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Cüceloğlu'na göre stres, fiziki ve sosyal çevrenin bireye uygun olmayan kurallarından dolayı, fizyolojik ve psikolojik sınırların üzerinde gösterilen gayrettir. Ek olarak stresin temelinde bireysel algı ve ifadelerin yattığını söyleyerek, stresin değişiminde olaylara verilen anlamların, değerlendirmelerin ve yönlendirmelerin baş neden olduğunu belirtmiştir (Cüceloğlu, 2002).

Stres terimi zaman zaman bazı kavramlarla karıştırılmaktadır. Uyarıcı yerine kullanıldığı durumlar görülmektedir. Uyarıcı organizmada tepkiye neden olan kaynaklarken, stres dengenin bozulup rahatlık eşiğinin aşılmasıdır. Gerilim ise, uyarıcılar ve stres sonucu sistem üzerinde görülen etkilerdir (Şahin, 1994).

Günlük hayatta bireyler iç veya dış kaynaklı olan birçok psikolojik ve bedensel uyarı ile karşılaşabilmektedir. Birey bu uyaranların fiziksel ve ruhsal olarak etkilerinin sonucunda mücadele ederek belirli bir uyum ve denge kurmak için çabalamaktadır. Çabalarının yetersiz kalması sonucunda kurmuş olduğu uyum bozulmaktadır. Eski yaşantılar, siyasi, ekonomik, çevresel ve mesleki nedenler ve ailesel etkiler bireyi denge ve uyum halinde kalmaya zorlayan etkenlerdir (Könel, 2014).

Strese sebep olan faktörler insanlık tarihi boyunca birçok değişime uğramıştır. İlk çağlarda savaş, bulaşıcı hastalıklar, vahşi doğa stres nedeni olurken, günümüzde teknoloji, ekonomi ve sosyal nedenler bunların yerini almaktadır (Yılmaz ve Ekici, 2003).

Bireylerin stres düzeylerinde farklılıklar görülmektedir. Bunun nedenlerinin; başa çıkma kaynakları, uyaranların süresi, şiddeti ve anlamı, kişilik özellikleri, bilişsel değerlendirme, deneyimler, kontrol algısı, sağlık durumu gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1989).

Geçmiş yaşantıların stres üzerinde rolüne bakıldığında özellikle çocukluk dönemi yaşantılarının önemine vurgu yapılmaktadır. Bu dönemde yaşanan stresler *dış stresler* ve *iç stresler* olmak üzere ikiye ayrılmıştır. İç stresler yaşamın ilk yıllarında yaşanan streslerdir. Uyuma güçlükleri, beslenme bozuklukları, karanlık korkusu gibi bir nedeni olmayan arkaik korkulardır. İç stresler karşılanırken sosyal zorluklar ortaya çıkmaktadır. Dış stresler ortaya çıkan bu sosyal zorluklar sonucu oluşur. Dış stresler çocuğun eğilimlerinin anne-baba tutumu ve becerisi veya sosyokültürel alışkanlıklarla dengelenememesi sonucu oluşmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Lazarus'a göre stres, kişi ve çevre arasındaki karşılıklı oluşan etkileşimin sebebi olarak ortaya çıkmaktadır. Fakat stresin oluşması bireyin duruma veya olaya verdiği

anlamla ilişkilidir. Eğer birey bir olayı ya da durumu stres verici olarak tanımlamışsa bu durumda stresle başa çıkma tarzları devreye girecektir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.2.2. Stresle Başa Çıkma

Günlük sorumluluklar, ekonomik krizler, hastalıklar, arkadaş, eş veya sevgili kaybı gibi durumlar yaşamda stresörlerin neden olduğu ve her zaman kaçınılamayan yüklerden olmaktadır. Bu stresörlerle karşılaşıldığı zaman başa çıkmak için ilkel savunma mekanizmaları olan “savaş” ya da “kaç” davranışı ortaya girer. İçsel denge ve bu stresörlerle uyumun sağlanması gereklidir. Yaşanılan yüksek derecede stres sonucu fizyolojik (nabız artışı, baş ağrısı, kas gerginliği, ağız kuruluğu, mide bulantısı, kan basıncının yükselmesi), duygusal (anksiyete, depresyon, öfke, ağlama, saldırganlık), zihinsel (unutkanlık, konsantrasyon eksikliği, zihinsel işlevsizlik, mantıksız düşünceler, stres idaresinde azalma) ve davranış değişiklikleri (aşırı yeme ve sigara kullanımı, uykusuzluk, kekemelik, kabuslar, iş alışkanlıklarında değişiklik) yaşanabilmektedir (Duygun, 2001; Dileköz, 2003).

Kişi bu tür stresörlerin yarattığı tehlikelerle karşılaştığı zaman başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya başlamaktadır (Duygun, 2001; Dileköz, 2003). 1970’li yıllarda stres yaşayan kişilerde hastalık olmadığı öne sürülerek Freud’un savunma mekanizmaları incelenmiştir. Ve başa çıkma kavramı ortaya konmuştur (Şahin, 1994). Stresle başa çıkma ile ilgili çalışmalar ilk olarak 1970’li yılların sonunda Moos (1976), Pearlin ve Schooler (1978) ve Folkman ve Lazarus’un (1980) yapmış olduğu araştırmalar ile başlamıştır ve günümüzde devam etmektedir. Richard Lazarus 1960’ın başlarında *stres ve başa çıkma* modelini geliştirmiştir. 1980’li yıllarda ise modelin geçerlilik araştırmaları yapılmıştır (Duygun, 2001; Dileköz, 2003).

Folkman ve Lazarus’a (1985) göre çevreden ya da içten kaynaklanan çatışmaları ve istekleri kontrol etmek için gösterilen bilişsel ve davranışsal gayretlerin tümü başa çıkmadır. Türküm de (1999) başa çıkmayı yaşam boyu devam eden güçlüklerle mücadele etme olarak açıklamaktadır. Ayrıca başa çıkmanın iki temel etkisinden söz edildiğini belirterek bunların bireyin rahatsız olduğu çevre ile ilişkisini değiştirmek ve stresi yaratan durumu düzenlemek olduğunu ifade etmiştir (Türküm, 1999).

Şahin (1994) ise stres sonucu oluşan etkileri her zaman olumlu bir biçimde tutma becerisine stresle başa çıkma anlamı vermektedir. Stresin etkisini olumlu olarak tutabilmek bireyin olay ve duruma ilişkin algısına ve başa çıkma tarzına bağlıdır (Şahin, 1994).

Baltaş da (2007) başa çıkmayı bireyin psikolojik bütünlüğünü korumak için ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalar ve fizyolojik taksiler olarak açıklamaktadır.

Stresle başa çıkmada başarılı olan insanlar alternatif planlar oluşturma ve dikkat becerisine, doğru değerlendirme yapma ve başa çıkma tepkilerinin uzun vadeli etkilerini tahmin edebilme yeteneklerine sahiptirler (Antonovsky, 1979). Yaşamda karşılaştıkları zorluklar konusunda sorumluluk alarak kendi çözüm yollarını bulurlar. Kişisel gelişimleri ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri için bu zorlukları fırsata çevirip onlarla yüzleşirler. Fakat başa çıkma konusunda başarısız olan kişiler inkar ve kaçınma yollarına başvururlar. Zorluklar karşısında geri çekilme ve çözüm için çaba harcamadan hareket ederler. Çoğu zaman gergin, saldırgan, depresif ve pasif olup, zorluklar karşısında kendilerini ya da diğer kişileri suçlarlar (Kleinke, 2007).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Kuramları

Stresle başa çıkma kuramları başa çıkma kaynakları ve süreçlerine ışık tutmaktadır. (Bilings ve Moos, 1982; Gök, 1995).

Psikoanalitik Kuram ve Ego Psikolojisi:

Freud'a göre ego, bireyin dürtüleri ve çevrenin kısıtlamaları arasında dengeyi sağlayarak çatışmaların çözülmesine yardımcı olur ve gerginliğin azaltılmasını sağlar. Hafıza, dikkat, algı gibi egonun gerçek yönelim süreçleri ego psikologları tarafından dikkate alınmıştır (Bilings ve Moos, 1982; Gök, 1995).

Hayat Döngüsü Kuramı:

Ericson 1963'te sekiz tane yaşam dönemi tanımlamıştır. Bu dönemlerin her birinde oluşan sorunların başa çıkma kaynakları kullanılarak çözülmesi sonraki

dönemlerdeki krizlerin çözümünde yardımcı olacaktır. Stresörlerle Başarılı bir şekilde başa çıkan kişinin ego bütünlüğü ve kendi kendine yeterlilik duygusu gelişir. Bu kuram, yaşam boyunca başa çıkma kaynaklarının birikimini incelen gelişimsel görüşler için temel sağlamıştır (Billings ve Moos, 1982; Gök, 1995).

Evrin ve Davranış Kuramı:

Darwin'in davranışsal yönelimli evrimsel görüş açısına göre uyum sağlama intrapsişik ve bilişsel faktörlerle ilgilidir. Bu yönelim, canlıların yaşamına katkı sağlayan, problem çözücü davranışların önemine işaret etmektedir. Davranışsal kuram, bilişsel alana yönelmiş yöntemlerin aksine problem çözücü davranışın üzerinde durmaktadır.

Bilişsel-davranışsal kuram ise, hem problem çözücü davranışlar, hem de olayın anlamının bilişsel düzeyde algılanmasıyla ilgilenmektedir (Billings ve Moos, 1982; Gök, 1995).

Kültürel ve Sosyal Ekolojik Kuram:

İnsan topluluğu, fiziksel ve kültürel çevrenin kurallarına uyum sağlamak için ortak çabayla çevreye uyumu kolaylaştırmıştır. Kültürel başa çıkma çözümleri ve çözümler için gerekli öğrenme kalıpları ve yöntemleri bu kaynakları önemli bir alanını oluşturmaktadır. Çevresel başa çıkma kaynakları bu kuramın görüşleri sonucunda literatüre girmiştir. Başa çıkma yöntemlerinin ve bir olayın değerlendirilmesi üzerinde çevresel kaynaklar rol oynayabilir (Billings ve Moos, 1982; Gök, 1995).

2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma tarzları, kişilerin farklı olaylara ya da zamanla belli bir olaya karşısındaki stres sonucunda verdiği tepkilerle ayırt edilen başa çıkma yöntemleridir. Bireylerin kişisel değerleri, inançları ve hedefleri bireyin başa çıkma tarzlarıyla uyumludur. Bu değer ve inançlar başa çıkma yollarını kısmen yansıtabilir (Compas, 1987). Ancak başa çıkma tarzlarının, bireyin stres karşısında göstermiş olduğu tepkiye neden olan kişilik özellikleri olduğu anlamına gelmez (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle başa çıkma tarzları, ruh sağlığı üzerinde önemli bir koruyucu ve önleyici rol üstlenmektedir. Kişinin duyarlılığını arttırarak, stresli yaşam durumlarından uzak tutulmasına yardımcı olurlar (Muris, 2001; Akt. Aslan, 2010).

Stresle başa çıkma kavramı ve stresle başa çıkma tarzlarının sınıflandırılmasında en çok bilinen ve en sık birlikte kullanılan isimler Lazarus ve Folkman'dır.

Temelinde bilişsel süreçler ve etkileşim olan "başa çıkma modeli" , stresin neden olduğu durumların değerlendirilme ve bu sürecin nasıl etkinleştirildiğinin önemine vurgu yapmaktadır (Akt.Knussen ve Slopper, 1992).

Bu yaklaşım sonucunda Lazarus ve Folkman (1984) problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki grup stresle başa çıkma stratejisi geliştirmiştir.

2.2.4.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma tarzı çok geniş kapsamlı olması nedeniyle genel başa çıkma stratejileri arasında önemli bir role sahiptir (Dobson ve Dozais, 2001).

Problem odaklı başa çıkma tarzında genellikle bilişsel yöntemler kullanılmaktadır. Stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak için, stres yaratan problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının bulunması ve beklenti seviyesinin düşürülmesi gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Problem odaklı başa çıkmada stresin kaynağından uzaklaşmak ve kaynağı değiştirmek için çaba gösterilir (Folkman ve diğ., 1986).

Strese neden olan sorunlu çevre-kişi ilişkisini değiştirmek amaçlanır. Başa çıkma tarzı içsel veya dışsal olabilmektedir. Mantıksız inançları kabul etme ve bilişsel yeniden yapılandırma içsel başa çıkma tarzı kabul edilirken, kişiler arası sorunları çözmek için görüşmeler veya yardım isteme dışsal başa çıkma tarzlarıdır (Duygun, 2001). Haz kaynaklarının çeşitlendirilmesi ve yeni becerilerin kazanılması ile arzu düzeylerinde meydana gelen değişim problem odaklı başa çıkmanın içe yönelebilir olduğunun göstergesidir (Atkinson, 1996).

Türküm' e (1999) göre kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabul etme, sorun üzerinde olumlu olarak durma, planlı bir şekilde problem çözme gibi eğilimler problem odaklı başa çıkma tarzları başlığı altında toplanmaktadır.

2.2.4.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma tarzları stresli bir durumla karşılaşan bireyin olay karşısında ortaya çıkan duygularını değiştirme çabasıdır (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Kişiler içsel tepkilerini değiştirmeye odaklanırlar ve duygusal stresi azaltmaya yönelik kaçma, uzaklaşma, seçici dikkat gibi bilişsel süreçler oluşturlar (Lazarus ve Folkman, 1984).

İnsanlar olumsuz duyguların yönlendirmesi altına girmeyi ve problem çözme sırasında bu duygu durumlarından etkilenmeyi önlemek amacıyla duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanırlar. Olumsuz duygular ile baş etmek için kullanılan birçok yol vardır. Bazı araştırmacılara göre duygusal odaklı başa çıkmada bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki yol vardır. Davranışsal yöntemler sorunla baş edip zihinsel rahatlamayı sağlamak için fiziksel aktivite yapmayı, alkol ya da madde kullanımını ve sosyal destek aramayı içermektedir. Bilişsel yöntemler ise durumu algılama tarzını değiştirerek zihinsel rahatlamayı sağlamaya yardımcı olurlar (Moos, 1988; Akt. Atkinson, 1999).

Türküm (1999) duygu odaklı başa çıkma tarzının, reddetme, sorundan uzaklaşma, kaygılı düşünme, kaçma ve kaçınma, zihinsel olarak sorunla ilgilenmeme gibi eğilimleri içerdiğini belirtmiştir.

Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan çalışmada “probleme yönelik/etkili yollar” ve “duygulara yönelik/etkisiz yollar” olmak üzere başa çıkmanın iki boyutu üzerinde durulmaktadır. Bu iki boyutun da “kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama” olmak üzere beş alt boyutu kapsadığı belirtilmektedir. Stresin yarattığı sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilenler “kendine güvenli tarz” ve “iyimser tarz” alt boyutunda yüksek puan alırken, etkili olarak başa çıkamayanların ise “çaresiz tarz” ve “boyun eğici tarz” boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

2.3. BENLİK SAYGISI

2.3.1. Benlik (Self) Kavramı

Dünya oluştuğu zamandan bu yana dünya üzerinde var olan bütün insanların biri diğerinden farklıdır. Varoluşsal anlamda insanları diğerinden ayırırken aynı zamanda özel olmalarını sağlayarak diğerlerinden farklı kılan temel yapı insanı araştıran bilim dalları tarafından benlik (self) olarak tanımlanmıştır (Arıcak, 1999).

Benlik kişinin doğumundan başlayıp tüm yaşamı boyunca yaşantılarıyla kazandığı fiziksel, duygusal, zihinsel ve psikometrik olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüşlerin tümüdür. Bir diğer deyişle bireyin kimliği, kendine karşı geliştirdiği tutumu, değer yargıları, duyguları, davranışlarına ilişkin görüşleri ve yeteneklerinin tamamıdır (Baymur, 1972; Aslan, 1992; Cüceloğlu, 2011).

Benlik, psikolojinin çalışma alanlarının merkezinde olan önemli kavramlardan biridir. 1890' yıllardan bu zamana devam eden benlik çalışmalarına bakıldığında geçerli tanımları üzerinde henüz kesin bir tanım birliğinin olmadığı görülmektedir (Korkmaz, 1996).

Freud kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst benlik (süperego) olarak ayırarak yapısal modeli oluşturmuştur. Alt benlik (id) kişilerin kişisel isteklerini yöneten bencil kısımdır. Benlik (ego) ise alt benliği bulunduğu durumu gerçeklik ilkesine göre kontrol edip alt benliğin isteklerini tatmin etmeye çalışır. Üst benlik değer yargılarını ve standartları temsil etmektedir (Burger, 2006).

Allport (1961) ise benlik yapılarının ve egonun birleşiminden oluşan “proprium” kavramını ileri sürerek yedi proprium duygusundan söz etmektedir. Allport proprium’u bize özgü kişiliğin içsel birlik oluşturan tüm yönleri olarak tanımlamaktadır. Bu yedi duygu zamanla gelişip kaynaşarak bütün haline gelir. Benliğin bütün yönleri birlikte işlevde bulunur ve bireyin yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürmesine olanak verir. Bu bireyin benliğinin bütünlük kazanmasıdır (Geçtan, 2008).

Rogers (1951) benliği kişinin kendini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Rogers tarafından geliştirilen benlik kuramı benliği insan davranışının

en önemli belirleyicisi saymaktadır. Kurama göre bireyler dışarıdan değerlendirilip değiştirilemez. Benlik kavramı kişinin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Birey çevresini oluşturan benlik kavramına uygun olarak algılar. Kendi benlik kavramına uygun yaşantıları benliğine aktarır, uygun düşmeyenleri ya benliğinden ayırır ya da benlik kavramına uyacak şekilde değiştirir (Kuzgun, 1983).

Benlik kavramının gelişimini sağlayan araştırmalar psikoloji, sosyoloji ve psikanaliz alanlarında yapılmaktadır. Benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak kullanılır. Kişinin üç disiplindeki duygu ve düşüncelerini tanıması gerekir. Sosyoloji için benlik kavramı hem toplumsal bir ürün hem de toplumsal bir güç olarak tanımlanırken, psikoloji için kişisel bilişin büyük bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Psikanalize bakıldığında ise benlik kavramını psikolojik stres ve çatışma kaynağı olarak açıkladığı görülmektedir (Rosenberg, 1976; Akt. Soğukpınar, 2014)

Benlik kavramı kişinin fiziksel ve zihinsel özelliklerinin farkındalığı olarak tanımlanmasından dolayı benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı terimlerinin içinde barındırır (Lawrence, 2000; Akt. Soğukpınar, 2014)

2.3.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı ile benlik farklı kavramlardır. Benlik saygısı benlik kavramında yer alan bilgilerin değerlendirmesidir (Pope, McHale ve Craighead, 1988).

Benlik saygısı kavramı birçok kuram tarafından ele alınarak farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı bireyin kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan kendine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz tutumudur. Bireyin bu değerlendirmeler sonucunda ulaştığı yargı benlik saygısının düzeyini belirlemektedir. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır. Düşük benlik saygısını kendiliğe yönelik olumsuz değerlendirmeler oluştururken yüksek benlik saygısını ise olumlu değerlendirmeler oluşturmaktadır.

Stanley Coopersmith ile Rosenberg'in benlik saygısı üzerine beraber çalışmaları olmuştur. İki araştırmacı temel kavramları olarak sosyal öğrenme ve değerliliği seçmişlerdir (Mruk, 2006).

Coopersmith (1967) ise benlik saygısının oluşumuyla ilgili olumlu ve değerli yorumların önemli olduğunu ve çevre değerlendirmesinden çok kişinin kendisini değerlendirmesinin ve eleştirmesinin büyük rol oynadığını söylemiştir. Kişi kendini değerlendirmesi ve eleştirmesi sonucunda onayladığı ya da uygun bulmadığı yönlerini keşfedecektir (Akt. Toker, 2008). Coopersmith'in amacı belli başlı kurallar koyup karşılaştırmalar yapma yerine benlik saygısının nasıl oluştuğu, kişiler tarafından nasıl öğrenildiği ve değişim için neler yapılması gerektiğine yönelik çalışmalar yapmak olmuştur (Mruk, 2006).

Cooley'e (1976) göre ise kişinin kendiyle ilgili düşüncelerine ek olarak çevrenin de geri dönüşleri önemlidir. Çevreden gelen geri bildirimler sonucunda kişi kendi düşünceleriyle bu bildirimleri sentezleyecek ve benlik saygısının düşük veya yüksek olması buna göre belirlenecektir. Bu açıklamalar ile Cooley benlik saygısı kavram kapsamını genişletmiştir.

Yörükoğlu (2004) benlik saygısını sosyal, bilişsel ve duygusal olarak ayırıp, benlik saygısının fiziksel unsurlardan oluştuğunu söylemiştir. Kişin diğer insanlar tarafından sevilmesi ve beğenilmesi, yeteneklerini herkese göstermek istemesi, kendini saygı görmesi gereken bir kişi olarak algılaması benlik saygısının oluşumunda önemli faktörlerdir.

Çuhadaroğlu'na (1986) göre ise kişi kendini tanıyarak gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirir ve kendisini olduğu gibi kabul eder. Benlik saygısı bu şekilde oluşmaktadır. Ayrıca kişinin kendine karşı saygı, sevgi, özgüven ve memnuniyet olarak da tanımlanmaktadır.

2.3.3. Kuramlarla Benlik Saygısı

Benlik kuramları diğer kuramlardan farklı olarak insanın doğansa iyimser bir bakış açısıyla bakmaktadırlar (Cüceloğlu, 1990).

Psikanalitik kuramın benlik saygısına bakış açısını erken çocukluk dönemi yaşantıları ve süper egonun gelişimi oluşturmaktadır. Freud'a göre erken çocuklukta gelişim aşamalarını sağlıklı geçirmiş, diğerleri tarafından takdir edilip sevgi görmüş bireylerin kendilik algıları yüksek olacağından benlik saygıları da kuvvetli olacaktır. Diğer açıdan bakıldığında süper egonun baskın olduğu durumlar kurallara uygun yaşamayı getirmekle birlikte benlik saygısını düşürmektedir. Bu durumda istenen benliğin süper ego altında ezilmeyip en uygun süper ego gelişiminin sağlanmasıdır (Doğru ve Peker, 2004).

Carl Rogers benlik bilincini, kişinin kendi hakkında düşündüklerinin, algıladıklarının ve ulaştığı sonucun toplamı olarak ifade etmektedir. Bu benlik bilinci olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Eğer olumlu yönde bir benlik algısı varsa kişi koşulsuz ve şartsız sevgi anlayışı ile büyütülmüştür. Her bireyin özünde iyi olmasından dolayı kişiye her zaman sevgi ve saygı gösterilmelidir. Bu şekilde büyüyen kişilerin benlik algıları çok yüksektir (Cüceloğlu, 1990).

Adler' e göre ise bireyin hedefi benlik saygısıdır. Birey benlik saygısını korumak için çabalamaktadır. Kişinin doğduğu anda düşük bir seviyede olduğunu bu yüzden kişilerin bu durumdan kurtulmaya çalışırken aynı zamanda benlik saygılarını da yükseltmeye uğraştıklarını belirtmiştir. Bu durum yaşam boyu devam eden bir durumdur (Satan, 2004).

Carl Gustav Jung, psikanalitik bakış açısına ek olarak kolektif bilinçdışını ileri sürmüştür. Bu kavram insanlığın sosyal geçmişine ait bilgilerin depolandığı ve saklandığı yerdir. Jung' a göre kolektif bilinçdışında Freud' un açıklamalarından farklı olarak olumlu, güçlü ve gizil güçlerimiz yer almaktadır. Jung kişiliği parçalara ayırarak en önemli kişilik yapılarının dışadönüklük (dış dünya) ve içedönüklük (kişisel, iç dünya) olduğunu söylemiştir. Jung' a göre benlik kişiliğin bütününe temsil etmektedir. Benlik tüm sistemleri dengede tutmaya çalışırken, bilinç kolektif bilinçdışı ile karşılaşınca bir takım sorunların oluşabileceğini ifade etmiştir. Bu zıtlıkların bilinç ve bilinçdışının ortak noktasında birleşmesini sağlayan özbendir. Bu da kişinin kendini gerçekleştirme yolundaki son adımıdır (Aydın, 2015).

Ericson'a (1984) göre benlik saygısının temeli gelişim basamaklarından oluşmaktadır. Birinci basamakta güven duygusu ile birlikte özsaygının temeli atılmaktadır. İkinci basamakta ise çocuğun kas gelişiminin ardından ailesi tarafından takdir edilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu sayede bireyin toplumda yer edinmesiyle birlikte benliksaygısının artması doğru orantılı bir şekilde değişmektedir (Aslan ve Yılmaz, 2016).

Fromm' a göre ise benlik saygısının temelleri özgürleşme ve bireyselleşme süreci ile aynı anda olmaktadır. Psikolojik olgunluğa erişen ve gelişen bireyler özgürleşmek isteyecek ve bununla birlikte benlik saygısı yükselerek bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan kuvvetlenecektir. Gelişmeler sonucunda birey kendi içinde birleşme ve bütünleşme yaşayacaktır. Bu birleşme bireyselleşmenin temelini oluştururken toplum içinde özgür olmanın tanımı da olmaktadır. Fakat benlik saygısı toplumun kuralları ve sınırları ile kuşatılmaktadır. Birey ne kadar özgürleşmese yaşasa da topluma bağlı bir özgürleşme yaşamış olacaktır (Sancar, 2009).

Sullivan' a göre benlik saygısının belirleyici unsuru kişilerarası bağlıdır. Bireyler, insanların kendileri hakkında ne düşündüklerini önemsemektedirler. Bu yüzden kendileri hakkında olumsuz düşünceler oluşmaması için kendilerini yargılamakta ve benlik saygılarını kaybetmemek için çabalamaktadırlar. Bu şekilde korku ve kaygılarından arınmış olurlar (Geçtan, 2008).

2.3.4. Benlik Saygısının Boyutları

Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısının iki boyutu vardır ve bunlar arasındaki farklar önemlidir. Bu iki boyuttan birincisi barometrik benlik saygısı ikincisi ise temel benlik saygısıdır. Barometrik benlik saygısı gün içinde yaşanan deneyimler sonucu değişkenlik ve dalgalanmalar gösteren benlik saygısıdır. Örneğin yanlış bir şey yaptıktan sonra özür dilerken hissedilen duygular barometrik benlik saygısıdır. Temel benlik saygısı ise bu anlık değişimlerden etkilenip değişmez. Temel benlik saygısına sahip bireylerin olay karşısında kendilerine olan güven duyguları çok fazladır (Akt., Ürün, 2010).

Bir diğerk açıklamaya göre benlik saygısı genel ve özel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel benlik saygısı, bireyin özünü bütün olarak kabul ederek değerdendirmelerinin sonuçlarını dışarıya aktarmasıdır (Neiss ve diğ., 2002). Bu değerdendirme bireyin kendini onaylama veya onaylamama durumunu ve bireyin yeteneklerine, başarılarına, değerkli olduğuna olan inancını gösterir. Bu özsaygı olarak söylenmektedir (Schumann, 1991).

Özel benlik saygısı ise dış görünüş, yetenekler ya da akademik başarılar gibi belirli bir alanın değerdendirilmesinin dışarı aktarımıdır (Neiss ve diğ., 2002). Bireyin uğraştığı alanla ilgili algılarını ve hislerini değerdendirmesidir (Schumann, 1991). Özel benlik saygısına ait düşünceleri genel benlik saygısının bütününü olarak yansıtmak yanııştır (Burger, 2006). Herhangi bir özel durumun eksik olması genel benlik saygısı üzerinde etki bırakmayabilir. Bir spor dalında yetersiz olunması özel benlik saygısını düşürürken genel benlik saygısını etkilemeyebilir (Lawrence, 2006).

Bireyin benlik saygısı, kendisi hakkındaki duygu ve düşünce değerdendirmelerinin tamamıdır. Buna da açık benlik saygısı denilmektedir. Son yapılan araştırmalara bakıldığında örtük benlik saygısının da üzerinde durulduğu görölmektedir. Örtük benlik saygısı kişinin duygu ve düşüncelerini bilinçaltında da değerdendirmesi anlamına gelmektedir (Gözaydın, 2017). Freud uzun zaman önce bilinçaltının insanın düşünce yapısında önemli bir yere sahip olduğunu söylemiştir (Greenwald ve Banaji, 1995; Gailliot ve Schmeichel, 2006; Akt. Yiğit, 2018).

Pelham ve arkadaşları (2005) örtük benlik saygısı ve açık benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakarak bu ilişkinin zayıf olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre birçok bireyin benliklerinde bilinçdışı çağrışımlara neden olmaktadır (Tunç, 2011). Örtük benlik saygısı açık benlik saygısına göre daha yüksek olan bireylerin dış dünyaya karşı daha savunmacı oldukları belirtilmiştir (Doğan, 2014).

2.3.5. Benlik Saygısının Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

Benlik doğumdan itibaren çevrenin etkisiyle tüm yaşam boyu gelişmeye devam eder. Kişilerarası ilişkiler bu gelişimde önemli bir role sahiptir. Kişilerin düşünceleri,

beğenileri, övgüleri, diğerleri hakkında söylemleri benliğin alacağı şekli etkilemektedir (Baymur, 1972).

Coopersmith olumlu benlik saygısının gelişimi için ebeveynlerin çocukları kabul etmeleri gerektiğini, çocuklar için sınırlar oluşturulurken bu sınırların açık ve anlaşılır olması ve bu durumlar içinde ebeveynlerin saygılı olması gerektiğini belirtmiştir (Soner, 1995).

Tecrübeler ve deneyimlerle birlikte benlik kavramı zenginleşirken, çevreyle ilişkisi az olan kişilerde bu kavram fakirdir. Ergenlik öncesi yavaş yavaş gelişmeye başlayan benlik ergenlikle birlikte hızlanır. Ergenlik döneminde hızlanması artan sosyal ilişkilerin sonucudur. Bu dönemde geri bildirimlerle birlikte benlik imgeleri gelişip şekillenir (Gürel, 2007).

Ergenlik çağı yetişkinliğe geçişte bir ara dönem olarak kabul edilebilir ve benlik kavramının ön planda olduğu bir dönemdir. Birey kimlik arayışı içerisinde ve kendini anlamaya, keşfetmeye çalışmaktadır. Bu dönemde bireyin kendisi hakkındaki yargıları dalgalanmalı bir seyir göstermektedir. Bu sebeple bu döneme kadar geliştirilen benlik ve benlik saygısı önem göstermektedir. Anne-baba tutumları, kardeş sayısı, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey, akran grubu ile ilişkileri gibi çeşitli değişkenler bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Yörükoğlu, 2004).

Bireylerin benlik saygılarının çocukluk döneminde yükseldiği, ergenlik döneminde özellikle de erken ergenlik döneminde en çok düşme görüldüğü, yetişkinlik döneminde tekrar yükselerek yaşlılık ile birlikte tekrar düşüşün başladığı araştırmalar sonunda ortaya konmuştur (Robins ve Trzesniewski, 2005; Steinberg, 2006; Akt. Taştekin, 2016). Literatüre bakıldığında bazı çalışmalar yaşın benlik saygısını etkilediğinin üzerinde dururken bazıları önemli bir etken olmadığını ifade etmektedir (Mendelson, White ve Mendelson, 1996; Akt. Taştekin, 2016).

Benlik saygısının gelişimini etkileyen üç temel kaynak söz konusudur. Bu kaynaklar: Başkalarının saygısı, yeterlik ve bireyin iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi. Başkalarının saygısı kişinin kendi karşı olumlu duygusal etkileşimi sağlayarak kişinin kendini sevmesini sağlar. Bunun sonucunda duygusal kendilik ve

egemenlik ortaya çıkar. Bilisel kendilik ve egemenliğin sağlanması ise kişinin neyin değerli ve sevebilir olduğu fikrini ortaya koyması ile olmaktadır. Başkalarının fikirleri, duyguları ve yaklaşımları benliğin içyapısının parçası haline gelir (Özkan, 1994).

Benlik saygısı öğretim hayatında gelişmeye devam etmektedir. Öğretmen ile öğrenci arasında yakın ve sıcak bir ilişkinin kurulabilmiş olması benlik saygısının gelişimi açısından önemlidir. Bu hem öğrencinin öğrenme yeteneğinin artmasını sağlayacak hem de benlik saygısının gelişmesine yardımcı olacaktır (Pişkin, 2003).

Yaşam içerisinde birçok faktör benlik saygısını etkilemektedir. Bu faktörlerden etkilenen benlik saygısı da tüm yaşamı etkilemektedir. Benlik saygısını etkileyen faktörler birçok araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Benlik saygısının: aile yapısı, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, psikolojik doğum sırası, aile ve çevrenin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, kültür, toplum değerleri, eş ile uyum, iletişim tarzı, beden imgesi, psikolojik düzey, madde kullanımı, akademik başarı, diğer kişilerin vermiş olduğu değer, diğer bireylerle karşılaştırma, kişinin kendine ayırdığı zaman gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir (İkizoğlu, 1993, Demirkol ve Doğan,2003, Koçak, 2016).

2.3.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin olumsuz olaylar karşısında diğerlerine göre daha yapıcı davrandıkları görülmektedir. Hayata karşı olumlu bakış açısıyla bakarlar. Kaygı seviyeleri düşük benlik saygısına sahip kişilere göre daha düşüktür. Tek başlarına karar verme yetileri gelişmiştir. Bu nedenle tek başlarına karar verip başarı elde etmeye çalışırlar. Özgüvenleri gelişmiştir. Bu gelişmeyle birlikte fiziksel olarak sağlıklı bir duruş gösterirler. İkili ilişkilerde iletişimlerinin kuvvetli olmasından dolayı gruba dahil olmada zorluk yaşamazlar. Kişilerarası iletişimde diğer kişilere karşı tahammül dereceleri yüksektir (Yavuzer, 1993).

Benlik saygısı düşük olan bireylerde ise görev ve sorumluluklardan kaçma gözlenebilir. Durumlar karşısında yaşadıkları başarısızlıklar motivasyonlarının düşmesine neden olur. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin aksine tek başlarına karar almakta zorluk yaşarlar ve diğer kişilerin düşünce ve davranışlarından kolay

etkilenirler. Kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz eleştirileri kabul etmekte zorluk yaşamaktadır. İekli ilişkilerde iletişimi zayıftır. Bu yűzden yeni arkadaşlıklar kurmada ve gruba dahil olmada çekingen davranabilirler (Yavuzer, 2005).

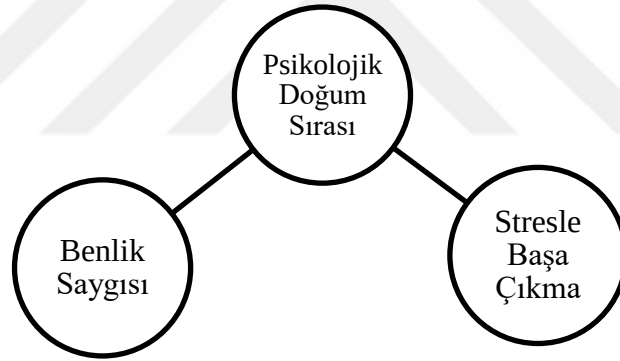


BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Çalışma kullanılan veri toplama yöntemi ve modeli gereği nicel araştırma özelliği taşımaktadır. Araştırma bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırasının stres karşısındaki baş etme düzeyleri ve benlik saygıları üzerindeki etkisinin anlamlılığını incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli ise iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimi veya derecesini bulmayı amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Yapılan literatür taraması ve incelenen araştırmalar sonucunda bu çalışmada test edilmesi planlanan istatistiksel model ve hipotezleri aşağıdaki gibidir:



Şekil 1. Araştırma Modeli

H₁: Bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1a}: Bireylerin algıladığı büyük çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1b}: Bireylerin algıladığı ortanca çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1c}: Bireylerin algıladığı küçük çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1d}: Bireylerin algıladığı tek çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2a}: Bireylerin algıladığı büyük çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2b}: Bireylerin algıladığı ortanca çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2c}: Bireylerin algıladığı küçük çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2d}: Bireylerin algıladığı tek çocuk psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Bireylerin algıladığı psikolojik doğum sırası, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_{3a}: Bireylerin algıladığı büyük çocuk psikolojik doğum sırası, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_{3b}: Bireylerin algıladığı ortanca çocuk psikolojik doğum sırası, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_{3c}: Bireylerin algıladığı küçük çocuk psikolojik doğum sırası, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_{3d}: Bireylerin algıladığı tek çocuk psikolojik doğum sırası, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₄: Bireylerin benlik algısı, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₅: Bireylerin stresle başa çıkma tarzları, bireyin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2018 yılında İstanbul ilinde yaşamakta olan 18 yaş üzeri sağlıklı kişiler oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan örneklem büyüklüğü standartlarına göre $p=0,8$ ve $q=0,2$ olasılıklarında, $\pm 0,10$ örnekleme hatasıyla $\alpha=0,05$ güven aralığında 1000000-100000000 kişiden oluşan bir evrende en az 246 kişilik bir örneklem ile çalışılması gerekmektedir. Bu çalışmada 293 bireye ulaşılmıştır. Araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden, kolayda örnekleme yolu ile seçilmiştir. Bu tekniğe göre araştırmacı çalışması için gerekli olan hacimdeki örnekleme sağlamak için en kolay ulaşılabilir olan uygun görünüşteki denekler ile görüşerek veri toplar (Gürbüz ve Şahin, 2016). Kayıp değer ve uç değer analizleri yapılmadan önce örnekleme oluşturan toplam katılımcı sayısının 287 olduğu belirlenmiştir. Bu bireyler arasında herhangi bir psikiyatrik tanı aldığını belirten 21 kişi çalışmadan çıkarılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini 2018 yılında İstanbul ilinde yaşamakta olan 18 yaş ve üzeri 266 birey oluşturmaktadır.

Araştırma katılımcılarına ait bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	202	75,9
	Erkek	64	24,1
Yaş	20-24 Yaş	107	40,2
	25-29 Yaş	89	33,5
	30 Yaş ve Üzeri	70	26,3
Medeni Hal	Bekar	201	75,6
	Evli	65	24,4
	Tek Çocuk	31	11,7
Kardeş Sayısı	İki Çocuk	99	37,2
	Üç Çocuk	69	25,9
	Dört Çocuk	25	9,4
Doğum Sırası	Beş Çocuk ve Üzeri	42	15,8
	İlk Çocuk	135	50,8
	Ortanca Çocuk	64	24,1
Anne Eğitim Durumu	Son Çocuk	67	25,2
	Okur Yazar Değil	27	10,2
	İlkokul	118	44,4
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	23	8,6
	Lise	53	19,9
	Üniversite ve Üzeri	45	16,9
Daha Önce Psikoterapi Alma Durumu	İlkokul	82	30,8
	Ortaokul	34	12,8
	Lise	69	25,9
Herhangi Bir Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	Üniversite ve Üzeri	81	30,5
	Evet	37	13,9
	Hayır	229	86,1
Benlik Sayıgısı Grupları	Evet	0	0
	Hayır	266	100
	Yüksek	146	54,9
	Orta	120	45,1
Toplam		266	100

Araştırmaya katılan bireylerin tamamı üniversite ve üzeri kurumlardan mezundur. Bireylerin %75,9'i (n=202) kadın ve %24,1'i (n=64) erkektir. Bireylerin %40,2'i (n=107) 20-24 yaş, %33,5'i (n=89) 25-29 yaş ve %26,3'i (n=70) 30 yaş ve

üzeridir. Bireylerin %75,6'i (n=201) bekar ve %24,4'i (n=65) evlidir. Bireylerin %11,7'i (n=31) tek çocuk, %37,2'i (n=99) iki kardeş, %25,9'i (n=69) üç kardeş, %9,4'i (n=25) dört kardeş ve %15,8'i (n=42) beş kardeş ve üzeridir. Bireylerin %50,8'i (n=135) ilk çocuk, %24,1'i (n=64) ortanca çocuk ve %25,2'i (n=67) son çocuktur. Bireylerin %10,2'i (n=27) annesi okuryazar değil iken, %44,4'i (n=118) ilkokul, %8,6'i (n=23) ortaokul, %19,9'i (n=53) lise ve %16,9'i (n=45) üniversite ve üzeri kurumlardan mezundur. Bireylerin %30,8'i (n=82) babası ilkokul, %12,8'i (n=34) ortaokul, %25,9'i (n=69) lise ve %30,5'i (n=81) üniversite ve üzeri kurumlardan mezundur. Bireylerin %13,9'i (n=37) daha önce psikoterapi aldığını ve %86,1'i (n=229) almadığını belirtmiştir. Bireylerin tamamı tanı konmuş psikiyatrik bir hastalığı olmadığını ifade etmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri

Ölçek Campbell ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ise 2005 yılında Melek Kalkan tarafından yapılmıştır. Envanter “evet “ve “hayır “şeklinde cevaplandırılan 42 maddeden oluşmaktadır. Testin kadınlar ve erkekler için ayrı puanlama sistemi vardır. Ölçek Büyük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası(Memnun Edici/Düzenleyici), Ortanca Çocuk Psikolojik Doğum Sırası(Dışlanmış/İhmal Edilmiş), Küçük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası(Sevimli/İkna Edici) ve Tek Çocuk Psikolojik Doğum Sırası(Dikkatle Bakılan) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Faktör analizi ile birlikte ölçeğin yapı geçerliliği incelenmiştir. Erkekler için toplam varyansın erkekler için toplam varyansın %50,27'sini açıklayan dört faktör, kadınlar için toplam varyansın %49,85'ini açıklayan dört faktör tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirliği için 52 katılımcıya 4 hafta ara ile envanter tekrar uygulanmıştır. Kadınlar için güvenirlikler Büyük Çocuk ,89; Ortanca Çocuk ,84; Küçük Çocuk ,78 ve Tek Çocuk ,83 bulunurken erkekler için güvenirlikler Büyük Çocuk ,77; Ortanca Çocuk ,79; Küçük Çocuk ,88 ve Tek Çocuk ,89 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık güvenirlikleri kadınlar için Büyük Çocuk ,79; Ortanca Çocuk ,86; Küçük Çocuk ,82 ve Tek Çocuk ,74 erkekler için Büyük Çocuk ,65 Ortanca Çocuk ,75 ve Küçük Çocuk ,68 ve Tek Çocuk ,82 olarak hesaplanmıştır (Kalkan, 2005).

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1963’de Morris Rosenberg tarafından geliştirilen ölçek 1965’de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıldıktan sonra birçok farklı çalışmada kullanılmıştır. Benlik saygı düzeyini belirlemek amacıyla 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. 1986 yılında Çuhadaroglu tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 12 alt testten oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısının 77-88 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğe çok yanlış, yanlış, doğru, çok doğru şeklinde cevaplar verilmektedir. Benlik saygısı alt testinden alınan en düşük puan “0 “, en yüksek puan “6 “dır. Benlik Saygısı alt testinde 0-1 puan “yüksek “, 2-4 puan “orta “, 5-6 puan “düşük “ benlik saygısı kabul edilir. Alınan düşük puanlar yüksek benlik saygısı ifade ederken, yüksek puanlar düşük benlik saygısı olarak ifade edilir. Bu çalışmada Benlik Saygısı Ölçeğinin Benlik Saygısı Alt Testi kullanılacaktır. Alt test 10 sorudan oluşmaktadır (Arıcak,1999).

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

A.Sibel Türküm tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. 5’li likert tipi bir ölçektir. Yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır ve ölçeğin maddelerinin üç faktörde toplandığı gösterilmiştir. “Sosyal Destek Arama “, “Soruna Yönelme “, “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma “ olmak üzere üç alt testten oluşmaktadır. Ölçek bütünü için bulunan içtutarlılık katsayısı 78’dir. Ölçeğin on hafta ara ile test tekrar test yöntemi uygulanarak bulunan güvenirlik katsayısı ($r = ,85, p < ,0001, n = 110$) olarak bulunmuştur. Folkman ve Lazarus’un Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Heppner ve Petersen’in Problem Çözme Envanteri kullanılarak ölçeğin uyum geçerliliği bulunmuştur. SBÖ’den alınan puanlarla, diğer araçlardan alınan puanlar arasında ,43, -,32 ve -,31 ($p < ,001$ düzeyinde) ilişki olduğu belirlenmiştir. SBÖ’de yer alan 23 maddeden toplam 23-115 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanıldığına işaret etmektedir (Türküm, 1999).

3.3.4. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği

Anketler ile yapılan çalışmalarda ölçek kullanılması durumunda öncelikle ölçekte yer alan maddelerin iç tutarlılığı ölçülerek, temsil edilmek istenen kavramın ne

kadar güvenilir şekilde ölçülebildiği belirlenmelidir. Güvenilirlik analizi kullanılan ölçme aracının ne kadar tutarlı ölçüm yapabildiğini göstermektedir. Güvenilirlik analizi likert tipi ölçeklerde Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanarak yapılmaktadır. Katsayının akademik çalışmalarda kullanılabilmesi için en az ,60 değerinde olması gerekmektedir (Kalaycı, 2010). Verilerin çözümlenmesi aşamasında ilk olarak kullanılan ölçeklerin bu araştırmanın örnekleminde yeterince iç tutarlılık gösterip göstermediğin belirlenmesi amacıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu çalışmada Psikolojik Doğum Sırası Ölçeğinin kadın ve erkek bireyler için farklı sorularının değerlendirilmesinden ötürü ölçeğin iç tutarlılığı iki grubuna göre ölçülmüştür.

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Bulguları

	Cronbach's Alpha	N
Psikolojik Doğum Sırası Envanteri (Kadın)	,66	33
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	,84	10
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	,73	11
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	,59	7
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	,41	5
Psikolojik Doğum Sırası Envanteri (Erkek)	,61	28
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	,62	6
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	,75	7
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	,61	6
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	,80	9
Benlik Saygısı Ölçeği	,43	10
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	,86	23
Kaçınmacı Başa Çıkma	,76	8
Problem Odaklı Başa Çıkma	,86	8
Sosyal Destek Arama	,82	7

Tabloda yer alan bilgilere göre ölçeklerin ve alt boyutlarının olup iç tutarlılık düzeyinin yeterli güvenilirlikte olduğu belirlenmiştir ($\alpha > ,60$).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada elde edilen verilerin tamamı online olarak toplanmıştır. Uygulama 6 ayda tamamlanmış ve veri toplama aşamasında her bir kişinin anketi yanıtlanması yaklaşık on beş dakika sürmüştür.

3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI

Ölçeklerin iç tutarlılık ölçümünden sonra maddelere verilen yanıtların temsil ettiği puanlar toplanarak değişkenleri temsil eden değerler hesaplanmaktadır. Bu çalışmada Psikolojik Doğum Sırası Ölçeğinin kadın ve erkek bireyler için farklı sorularının değerlendirilmesinden ötürü ölçeğin alt boyutlarının puanları z skoruna dönüştürülerek değerlendirilmiştir. Hesaplanan değişkenlerin hangi yollar ile analiz edileceğine karar vermek için normalliği test edilmektedir. Normalliğin çarpıklık ve basıklık ölçütleri olan betimsel metodlarla test edilmesi oldukça yaygın bir yoldur. Normal dağılımın sağlanması durumunda tahmin gücü daha yüksek olan parametrik yöntemlerin kullanılması mümkün olmaktadır (Gülbüz ve Şahin, 2016). Verilerin çözülmesi aşamasında ikinci olarak iç tutarlılığı ortaya konmuş olan ölçeklerin puanları hesaplandıktan sonra değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları test edilmiştir.

Tablo 3. Normalliğin İncelenmesi

	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	1,004	,149	,997	,298
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	-,394	,149	,555	,298
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	,232	,149	-,666	,298
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	,543	,149	-,682	,298
Benlik Saygısı	,993	,149	,562	,298
Stresle Başa Çıkma	-,715	,149	1,005	,298
Kaçınmacı Başa Çıkma	-,190	,149	-,385	,298
Problem Odaklı Başa Çıkma	-1,001	,149	1,003	,298
Sosyal Destek Arama	-,385	,149	-,335	,298

Tabloda verilerin normalliğinin betimsel olarak incelenmesine ilişkin hesaplanan Skewness ve Kurtosis yani çarpıklık ve basıklık istatistikleri bulunmaktadır. Çarpıklık ve basıklık istatistikleri incelendiğinde ise tüm değişkenlerin değerlerinin -1 ve +1

aralığında olduğu ve buna göre normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (Demir ve ark., 2016). Bu noktada verilerin  z mlenmesinde parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada Bağımsız  rnekler T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Ayrıca ek olarak verilerin  z mlenmesinde nonparametrik analiz tekniklerinden Ki-Kare Bağımsızlık Testi de kullanılarak veriler analiz edilmiştir



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırma katılımcılarının ölçeklere verdiği yanıtların kategorik olarak değerlendirilmesine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. Benlik Saygısı ve Psikolojik Doğum Sırasının Kategorik Olarak Değerlendirilmesi

		n	%
Benlik Saygısı Grupları	Yüksek (0-1)	146	54,9
	Orta (2-4)	120	45,1
	İlk Çocuk	51	19,2
Psikolojik Doğum Sırası Grupları	Ortanca Çocuk	145	54,5
	Son Çocuk	50	18,8
	Tek Çocuk	20	7,5
	Kaçınmacı Başa Çıkma	27	10,2
Stresle Başa Çıkma Grupları	Problem Odaklı Başa Çıkma	162	60,9
	Sosyal Destek Arama	77	28,9
Toplam		266	100

Kategorik olarak incelendiğinde bireylerin %54,9'unun yüksek düzeyde ve %45,1'inin orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %19,2'i (n=51) kendini ilk çocuk, %54,5'i (n=145) ortanca çocuk, %18,8'i (n=50) son çocuk ve %7,5'i (n=20) tek çocuk olarak hissetmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %10,2'i (n=27) stresle başa çıkarken kaçınmacı başa çıkma, %60,1'i (n=162) problem odaklı başa çıkma ve %28,9'i (n=77) sosyal destek arama yolu ile başa çıkma yöntemini kullanmaktadır.

Tablo 5. Gerçek Doğum Sırası ile Psikolojik Doğum Sırası Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Psikolojik Doğum Sırası								Toplam		Ki-Kare Bağımsızlık Testi
		İlk Çocuk		Ortanca Çocuk		Son Çocuk		Tek Çocuk		n	%	
		N	%	N	%	n	%	n	%			
Doğum Sırası	İlk Çocuk	21	41	63	43	12	24	8	40	104	39	$\chi^2 = 32,951$, p = ,000**
	Ortanca Çocuk	18	35	39	27	4	8	3	15	64	24	
	Son Çocuk	10	20	30	21	22	44	5	25	67	25	
	Tek Çocuk	2	4	13	9	12	24	4	20	31	12	
Toplam		51	100	145	100	50	100	20	100	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; psikolojik doğum sırası ile gerçek doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 32,951$, $p < ,001$). Yüzdelere incelendiğinde ilk çocukların çoğunluğun kendini ilk çocuk (%41), ortanca çocuk (%43) ve tek çocuk (%40) olarak hissettiği belirlenmiştir. Yüzdelere incelendiğinde ortanca çocukların çoğunluğun kendini ilk çocuk (%35) olarak hissettiği belirlenmiştir. Yüzdelere incelendiğinde son çocukların çoğunluğun kendini son çocuk (%44) olarak hissettiği belirlenmiştir. Yüzdelere incelendiğinde tek çocukların çoğunluğun kendini son çocuk (%24) ve tek çocuk (%20) olarak hissettiği belirlenmiştir.

Tablo 6. Gerçek Doğum Sırası ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Gerçek Doğum Sırası								Toplam		Ki-Kare Bağımsızlık Testi
		İlk Çocuk		Ortanca Çocuk		Son Çocuk		Tek Çocuk		n	%	
		N	%	N	%	n	%	n	%			
Benlik Saygısı	Yüksek	64	44	27	18	33	23	22	15	146	100	
	Orta	40	33	37	31	34	28	9	8	120	100	
	Toplam	104	39	64	24	67	25	31	12	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; gerçek doğum sırası ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 10,123$, $p < ,05$). Buna göre yüzdelere incelendiğinde benlik saygısı yüksek olan bireylerin çoğunluğunun ilk çocuk olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Doğum Sırası ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Psikolojik Doğum Sırası								Toplam		Ki-Kare Bağımsızlık Testi
		İlk Çocuk		Ortanca Çocuk		Son Çocuk		Tek Çocuk		n	%	
		N	%	N	%	n	%	N	%			
Benlik Saygısı	Yüksek	22	15	81	55	35	24	8	5	146	100	
	Orta	29	24	64	53	15	13	12	10	120	100	
Toplam		51	19	145	55	50	19	20	8	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; psikolojik doğum sırası ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 9,301$, $p < ,05$). Buna göre yüzdelere incelendiğinde çoğunluğun kendini ortanca çocuk olarak hissettiği

belirlenmiştir. Benlik saygısı yükseldikçe bireylerin psikolojik doğum sırasının büyük çocuktan küçük çocuğa doğru ilerlediği söylenebilir.



Tablo 8. Gerçek Doğum Sırası ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Stresle Başa Çıkma								Ki-Kare Bağımsızlık Testi
		Kaçınmacı Başa Çıkma		Problem Odaklı Başa Çıkma		Sosyal Destek Arama		Toplam		
		n	%	N	%	n	%	n	%	
Doğum Sırası	İlk Çocuk	13	13	70	67	21	20	104	100	$\chi^2 = 10,290,$ $p = ,113$
	Ortanca Çocuk	6	9	37	58	21	33	64	100	
	Son Çocuk	8	12	35	52	24	36	67	100	
	Tek Çocuk	0	0	20	65	11	35	31	100	
Toplam		27	10	162	61	77	29	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; stresle başa çıkma stratejileri ile gerçek doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($\chi^2 = 10,290$, $p > ,05$).

Tablo 9. Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Stresle Başa Çıkma						Toplam		Ki-Kare Bağımsızlık Testi
		Kaçınmacı Başa Çıkma		Problem Odaklı Başa Çıkma		Sosyal Destek Arama				
		n	%	N	%	n	%	n	%	
Benlik Saygısı										
	Yüksek	11	8	99	68	36	25	146	100	$\chi^2 = 6,774,$ $p = ,034^*$
	Orta	16	13	63	53	41	34	120	100	
	Toplam	27	10	162	61	77	29	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; stresle başa çıkma stratejileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 6,774$, $p < ,05$). Buna göre yüzdeler incelendiğinde benlik saygısı yüksek olan bireylerin çoğunluğunun stresle başa çıkarken problem odaklı başa çıkmayı kullanırken, orta düzeyde olan bireylerin çoğunluğunun sosyal destek aramayı kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 10. Psikolojik Doğum Sırası ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Stresle Başa Çıkma						Ki-Kare Bağımsızlı k Testi		
		Kaçınmacı Başa Çıkma		Problem Odaklı Başa Çıkma		Sosyal Destek Arama			Toplam	
		N	%	N	%	n	%		n	%
Psikolojik Doğum Sırası	İlk Çocuk	7	14	27	53	17	33	51	100	$\chi^2 = 7,601,$ $p = 269$
	Ortanca Çocuk	14	10	94	65	37	26	145	100	
	Son Çocuk	2	4	32	64	16	32	50	100	
	Tek Çocuk	4	20	9	45	7	35	20	100	
Toplam		27	10	162	61	77	29	266	100	

Tabloda yer alan Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonucunda; stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($\chi^2 = 7,601, p > ,05$).

4.1. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırmanın bu bölümünde Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Benlik Saygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon Analizi bulguları incelenmiştir.

Tablo 11. Korelasyon Analizi Bulguları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	1								
2. Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	-,02	1							
3. Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	-,31**	,07	1						
4. Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	,41**	,15*	-,10	1					
5. Benlik Saygısı	,31**	-,01	-,21**	,25**	1				
6. Stresle Başa Çıkma	-,06	,12	,07	,04	-,16**	1			
7. Kaçınmacı Başa Çıkma	,09	,13*	-,02	,02	,01	,73**	1		
8. Problem Odaklı Başa Çıkma	-,10	,11	,04	,01	-,27**	,83**	,53**	1	
9. Sosyal Destek Arama	-,12*	,02	,13*	,05	-,10	,58**	,00	,27**	1

Memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ile sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($r(285) = -,31, p < ,001$) ve sosyal destek arama ($r(285) = -,12, p < ,05$) değişkenleri arasında negatif yönde, dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($r(285) = ,41, p < ,001$) ve benlik saygısı ($r(285) = ,31, p < ,001$) değişkenleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk, stresle başa çıkma, kaçınmacı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ile dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($r(285) = ,15, p < ,05$) ve kaçınmacı başa çıkma ($r(285) = ,13, p < ,05$), değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat sevimli/ikna edici-küçük çocuk, benlik saygısı, stresle başa çıkma, problem odaklı başa

çıkma ve sosyal destek arama değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Sevimli/ikna edici-küçük çocuk ile benlik saygısı ($r(285) = -,21, p < ,001$) değişkeni arasında negatif yönde, sosyal destek arama ($r(285) = ,13, p < ,05$) değişkeni arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk, stresle başa çıkma, kaçınmacı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ile benlik saygısı ($r(285) = ,25, p < ,001$) değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat stresle başa çıkma, kaçınmacı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Benlik saygısı ile stresle başa çıkma ($r(285) = -,16, p < ,001$) ve problem odaklı başa çıkma ($r(285) = -,27, p < ,001$), değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat kaçınmacı başa çıkma ve sosyal destek arama değişkenleri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Stresle başa çıkma ile kaçınmacı başa çıkma ($r(285) = ,73, p < ,001$), problem odaklı başa çıkma ($r(285) = ,83, p < ,001$) ve sosyal destek arama ($r(285) = ,58, p < ,001$) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kaçınmacı başa çıkma ile problem odaklı başa çıkma ($r(285) = ,53, p < ,001$), değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat sosyal destek arama değişkeni ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p > ,05$).

Problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arama ($r(285) = ,27, p < ,001$) değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.2. PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI ENVANTERİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAGİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ

Tablo 12. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd	T	P
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Kadın	202	0,0	1,0	264	,831	,407
	Erkek	64	-0,1	0,9			
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Kadın	202	0,0	1,0	264	1,707	,089
	Erkek	64	-0,2	0,9			
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Kadın	202	0,0	1,0	264	-,289	,773
	Erkek	64	0,0	1,0			
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Kadın	202	0,0	1,0	264	,639	,523
	Erkek	64	-0,1	0,8			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($t_{(264)} = ,831, p > ,05$), dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($t_{(264)} = 1,707, p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($t_{(264)} = -,289, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($t_{(264)} = ,639, p > ,05$) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 13. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd ₁₋₂	F	P	Fark
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	20-24 Yaş	107	-0,1	0,9	2,263	3,316	,038	3>2
	25-29 Yaş	89	-0,2	0,9				
	30 Yaş ve Üzeri	70	0,2	1,1				
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	20-24 Yaş	107	0,0	0,9	2,263	,426	,653	
	25-29 Yaş	89	0,0	1,0				
	30 Yaş ve Üzeri	70	-0,1	1,2				
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	20-24 Yaş	107	0,1	1,0	2,263	2,022	,135	
	25-29 Yaş	89	0,1	1,0				
	30 Yaş ve Üzeri	70	-0,2	1,0				
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	20-24 Yaş	107	-0,1	0,9	2,263	,299	,742	
	25-29 Yaş	89	0,0	1,0				
	30 Yaş ve Üzeri	70	0,0	1,0				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($F_{(2,263)} = ,426, p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($F_{(2,263)} = 2,022, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk

($F_{(2,263)} = ,299$, $p > ,05$) düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($F_{(2,263)} = 3,316$, $p < ,05$) düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre 30 yaş ve üzeri olan bireylerin algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma düzeyinin 25-29 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd	T	P
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Bekar	201	0,0	0,9	264	-1,038	,300
	Evli	65	0,1	1,1			
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Bekar	201	0,0	1,0	264	-,290	,772
	Evli	65	0,0	1,1			
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Bekar	201	0,1	1,0	264	1,085	,279
	Evli	65	-0,1	1,1			
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Bekar	201	-0,1	0,9	264	-,962	,337
	Evli	65	0,1	1,0			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($t_{(264)} = -1,038$, $p > ,05$), dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($t_{(264)} = -,290$, $p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($t_{(264)} = 1,085$, $p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($t_{(264)} = -,962$, $p > ,05$) düzeylerinin medeni hale göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 15. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	Ss	sd _{1,2}	F	P	Fark
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Tek Çocuk	31	-0,4	1,0				
	İki Çocuk	99	0,0	0,9				
	Üç Çocuk	69	0,1	1,0	4,261	2,943	,021	3>1, 5>1
	Dört Çocuk	25	-0,3	1,0				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	0,3	1,1				
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Tek Çocuk	31	-0,5	0,9				
	İki Çocuk	99	-0,1	1,0				
	Üç Çocuk	69	0,0	1,0	4,261	2,282	,061	
	Dört Çocuk	25	0,2	1,2				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	0,1	0,9				
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Tek Çocuk	31	0,2	0,9				
	İki Çocuk	99	0,3	1,0				
	Üç Çocuk	69	-0,2	1,0	4,261	4,512	,002	2>3,4, 5
	Dört Çocuk	25	-0,4	0,8				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	-0,2	1,1				
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Tek Çocuk	31	0,0	0,9				
	İki Çocuk	99	0,0	1,0				
	Üç Çocuk	69	0,0	0,9	4,261	,152	,962	
	Dört Çocuk	25	-0,2	1,1				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	0,0	1,0				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($F_{(4,261)} = 2,282, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($F_{(4,261)} = ,152, p > ,05$) düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($F_{(4,261)} = 2,943, p < ,05$) ve sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($F_{(4,261)} = 4,512, p < ,01$) düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre üç kardeş ve beş kardeş ve üzeri olan bireylerin algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak iki kardeş olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin üç kardeş ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd ₁₋₂	F	p	Fark
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Tek Çocuk	31	-,4	1,0				
	İlk Çocuk	104	,0	,9	3,262	1,910	,128	
	Ortanca Çocuk	64	,1	1,1				
	Son Çocuk	67	,0	1,1				
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Tek Çocuk	31	-,5	,9				
	İlk Çocuk	104	,0	1,0	3,262	3,685	,013	2>1,
	Ortanca Çocuk	64	,2	,8				3>1,4
	Son Çocuk	67	-,1	1,2				
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Tek Çocuk	31	,2	,9				
	İlk Çocuk	104	,0	1,0	3,262	5,252	,002	1,2,4>3,
	Ortanca Çocuk	64	-,3	,9				4>2
	Son Çocuk	67	,3	1,1				
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Tek Çocuk	31	,0	,9				
	İlk Çocuk	104	,0	,9	3,262	,273	,845	
	Ortanca Çocuk	64	-,1	1,0				
	Son Çocuk	67	,0	1,1				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($F_{(2,263)} = 1,910$, $p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($F_{(2,263)} = ,273$, $p > ,05$) düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($F_{(2,263)} = 3,685$, $p < ,05$) ve sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($F_{(2,263)} = 5,252$, $p < ,01$) düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre ilk çocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak ortanca çocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma düzeyinin tek çocuk ve son çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tek çocuk, ilk çocuk ve son çocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin ortanca çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak son çocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin ilk çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd_{1-2}	F	P
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Okur Yazar Değil	27	0,0	0,8			
	İlkokul	118	0,0	1,1			
	Ortaokul	23	0,0	1,0	4,261	,100	,982
	Lise	53	0,0	0,8			
	Üniversite ve Üzeri	45	-0,1	1,0			
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Okur Yazar Değil	27	-0,1	1,2			
	İlkokul	118	0,1	1,0			
	Ortaokul	23	0,0	0,9	4,261	1,668	,158
	Lise	53	-0,2	0,9			
	Üniversite ve Üzeri	45	-0,3	1,1			
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Okur Yazar Değil	27	-0,3	1,1			
	İlkokul	118	0,0	1,0			
	Ortaokul	23	-0,2	0,9	4,261	1,692	,152
	Lise	53	0,2	1,0			
	Üniversite ve Üzeri	45	0,0	1,1			
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Okur Yazar Değil	27	0,0	1,0			
	İlkokul	118	-0,1	1,0			
	Ortaokul	23	0,1	0,9	4,261	,357	,839
	Lise	53	-0,1	0,9			
	Üniversite ve Üzeri	45	0,1	1,0			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($F_{(4,261)} = ,100, p > ,05$), dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($F_{(4,261)} = 1,668, p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($F_{(4,261)} = 1,692, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($F_{(4,261)} = ,357, p > ,05$) düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 18. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd ₁₋₂	F	P
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	İlkokul	82	-0,1	1,0	3,262	,334	,801
	Ortaokul	34	0,1	0,9			
	Lise	69	0,0	1,1			
	Üniversite ve Üzeri	81	-0,1	1,0			
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	İlkokul	82	0,1	1,1	3,262	2,214	,087
	Ortaokul	34	-0,1	0,9			
	Lise	69	0,1	0,9			
	Üniversite ve Üzeri	81	-0,3	1,1			
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	İlkokul	82	-0,1	1,0	3,262	1,000	,393
	Ortaokul	34	0,0	1,0			
	Lise	69	0,2	0,9			
	Üniversite ve Üzeri	81	0,0	1,1			
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	İlkokul	82	-0,1	1,0	3,262	,308	,820
	Ortaokul	34	0,0	0,8			
	Lise	69	-0,1	1,0			
	Üniversite ve Üzeri	81	0,0	1,0			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($F_{(3,262)} = ,334, p > ,05$), dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ($F_{(3,262)} = 2,214, p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($F_{(3,262)} = 1,000, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($F_{(3,262)} = ,308, p > ,05$) düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 19. Psikolojik Doğum Sırası Envanterinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd	T	P
Memnun Edici/Düzenleyici-Büyük Çocuk	Evet	37	0,2	1,0	264	1,673	,096
	Hayır	229	-0,1	1,0			
Dışlanmış/İhmal Edilmiş-Ortanca Çocuk	Evet	37	-0,3	1,2	264	-1,503	,134
	Hayır	229	0,0	1,0			
Sevimli/İkna Edici-Küçük Çocuk	Evet	37	-0,1	1,0	264	-,660	,510
	Hayır	229	0,0	1,0			
Dikkatle Bakılan/Üzerine Titrenilen-Tek Çocuk	Evet	37	0,0	0,9	264	,519	,604
	Hayır	229	0,0	1,0			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ($t_{(264)} = 1,673, p > ,05$), dışlanmış/ihtimal edilmiş-ortanca çocuk ($t_{(264)} = -1,503, p > ,05$), sevimli/ikna edici-küçük çocuk ($t_{(264)} = -,660, p > ,05$) ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk ($t_{(264)} = ,519, p > ,05$) düzeylerinin daha önce psikoterapi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.3. BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ

Tablo 20. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	P
Benlik Saygısı	Kadın	202	1,2	0,8	264	-,302	,763
	Erkek	64	1,2	0,9			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($t_{(264)} = -,302, p > ,05$) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 21. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd ₁₋₂	F	P
Benlik Saygısı	20-24 Yaş	107	1,2	0,8	2,263	1,485	,228
	25-29 Yaş	89	1,3	0,9			
	30 Yaş ve Üzeri	70	1,1	0,8			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($F_{(2,263)} = 1,485, p > ,05$) düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 22. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	P
Benlik Saygısı	Bekar	201	1,2	0,8	264	,900	,369
	Evli	65	1,1	0,8			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($t_{(264)} = ,900, p > ,05$) düzeylerinin medeni hale göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 23. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	sd ₁₋₂	F	P
Benlik Saygısı	Tek Çocuk	31	0,9	0,7	4,261	1,091	,361
	İki Çocuk	99	1,2	0,8			
	Üç Çocuk	69	1,2	0,9			
	Dört Çocuk	25	1,3	0,8			
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	1,3	0,7			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($F_{(4,261)} = 1,091, p > ,05$) düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 24. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	sd ₁₋₂	F	P	Fark
Benlik Saygısı	Tek Çocuk	31	0,9	0,7	3,262	2,968	,032	3,4>1
	İlk Çocuk	104	1,1	0,8				
	Ortanca Çocuk	64	1,3	0,8				
	Son Çocuk	67	1,3	0,9				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($F_{(2,263)} = 2,968, p < ,05$) düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre ortanca çocuk ve son çocuk olan bireylerin benlik saygısı düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 25. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	sd ₁₋₂	F	P
Benlik Saygısı	Okur Yazar Değil	27	1,2	0,7	4,261	,087	,987
	İlkokul	118	1,2	0,9			
	Ortaokul	23	1,2	0,8			
	Lise	53	1,2	0,8			
	Üniversite ve Üzeri	45	1,1	0,8			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($F_{(4,261)} = ,087, p > ,05$) düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 26. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	sd ₁₋₂	F	P
Benlik Saygısı	İlkokul	82	1,1	0,8	3,262	,545	,652
	Ortaokul	34	1,1	0,6			
	Lise	69	1,2	0,8			
	Üniversite ve Üzeri	81	1,3	0,8			

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($F_{(3,262)} = ,545, p > ,05$) düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 27. Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	T	P
Benlik Saygısı	Evet	37	1,5	1,0	264	2,682	,008
	Hayır	229	1,1	0,8			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların benlik saygısı ($t_{(264)} = 2,682, p < ,01$) düzeylerinin daha önce psikoterapi alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre daha önce psikoterapi almış olan bireylerin benlik saygısı düzeyinin almamış olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAGİK BİLGİLERE GÖRE İNCELENMESİ

Tablo 28. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	T	P
Stresle Başa Çıkma	Kadın	202	84,0	12,4	264	2,104	,036
	Erkek	64	80,2	13,5			
Kaçınmacı Başa Çıkma	Kadın	202	26,6	6,6	264	,516	,607
	Erkek	64	26,1	5,5			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadın	202	32,3	5,3	264	1,362	,174
	Erkek	64	31,2	6,5			
Sosyal Destek Arama	Kadın	202	25,1	5,9	264	2,688	,008
	Erkek	64	22,8	5,5			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($t_{(264)} = ,516, p > ,05$) ve problem odaklı başa çıkma ($t_{(264)} = 1,362, p > ,05$) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların stresle başa çıkma ($t_{(264)} = 2,104, p < ,05$) ve sosyal destek arama ($t_{(264)} = 2,688, p < ,01$) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre kadın bireylerin stresle başa çıkma ve stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma düzeyinin erkek bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 29. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Yaşa Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd _{1,2}	F	P	Fark
Stresle Başa Çıkma	20-24 Yaş	107	85,4	11,2				
	25-29 Yaş	89	81,6	14,1	2,263	2,960	,054	
	30 Yaş ve Üzeri	70	81,5	12,8				
Kaçınmacı Başa Çıkma	20-24 Yaş	107	27,5	6,0				
	25-29 Yaş	89	26,4	6,3	2,263	3,312	,038	1>3
	30 Yaş ve Üzeri	70	25,0	6,7				
Problem Odaklı Başa Çıkma	20-24 Yaş	107	32,8	4,6				
	25-29 Yaş	89	31,3	6,2	2,263	1,807	,166	
	30 Yaş ve Üzeri	70	32,0	6,2				
Sosyal Destek Arama	20-24 Yaş	107	25,1	5,8				
	25-29 Yaş	89	23,9	6,3	2,263	,966	,382	
	30 Yaş ve Üzeri	70	24,4	5,4				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($F_{(2,263)} = 2,960, p > ,05$), problem odaklı başa çıkma ($F_{(2,263)} = 1,807, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($F_{(2,263)} = ,966, p > ,05$) düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($F_{(2,263)} = 3,312, p < ,05$) düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre 20-24 yaş arası bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin 30 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 30. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Medeni Hale Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	Sd	T	P
Stresle Başa Çıkma	Bekar	201	83,4	12,8			
	Evli	65	82,0	12,5	264	,814	,417
Kaçınmacı Başa Çıkma	Bekar	201	26,7	6,3			
	Evli	65	25,9	6,6	264	,907	,365
Problem Odaklı Başa Çıkma	Bekar	201	32,1	5,5			
	Evli	65	32,0	5,9	264	,162	,871
Sosyal Destek Arama	Bekar	201	24,7	5,9			
	Evli	65	24,1	6,0	264	,626	,532

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($t_{(264)} = ,814, p > ,05$), kaçınmacı başa çıkma ($t_{(264)} = ,907, p > ,05$), problem odaklı başa çıkma ($t_{(264)} = ,162, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($t_{(264)} = ,626, p > ,05$) düzeylerinin medeni hale göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.



Tablo 31. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Kardeş Sayısına Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd_{1-2}	F	P	Fark
Stresle Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	81,0	10,7				
	İki Çocuk	99	83,0	12,7				
	Üç Çocuk	69	84,2	13,7	4,261	,336	,853	
	Dört Çocuk	25	83,3	9,6				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	83,0	14,5				
Kaçınmacı Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	23,6	5,9				
	İki Çocuk	99	26,2	6,5				
	Üç Çocuk	69	27,7	6,5	4,261	2,490	,044	2,3,5>1
	Dört Çocuk	25	26,4	4,9				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	27,2	6,2				
Problem Odaklı Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	32,0	4,8				
	İki Çocuk	99	32,1	5,5				
	Üç Çocuk	69	32,1	6,3	4,261	,041	,997	
	Dört Çocuk	25	31,7	4,1				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	32,2	6,3				
Sosyal Destek Arama	Tek Çocuk	31	25,5	6,2				
	İki Çocuk	99	24,6	5,8				
	Üç Çocuk	69	24,3	5,9	4,261	,561	,691	
	Dört Çocuk	25	25,2	4,7				
	Beş Çocuk ve Üzeri	42	23,6	6,7				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($F_{(4,261)} = ,336, p > ,05$), problem odaklı başa çıkma ($F_{(4,261)} = ,041, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($F_{(4,261)} = ,561, p > ,05$) düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($F_{(4,261)} = 2,490, p < ,05$) düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre iki kardeş, üç kardeş ve beş kardeş ve üzeri bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 32. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Doğum Sırasına Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd_{1-2}	F	P	Fark
Stresle Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	81,0	10,7	3,262	3,298	,021	2,3>4
	İlk Çocuk	104	83,8	11,7				
	Ortanca Çocuk	64	86,3	12,7				
	Son Çocuk	67	79,8	14,5				
Kaçınmacı Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	23,6	5,9	3,262	4,421	,005	2,3>4
	İlk Çocuk	104	27,4	5,7				
	Ortanca Çocuk	64	27,7	6,2				
	Son Çocuk	67	25,3	7,0				
Problem Odaklı Başa Çıkma	Tek Çocuk	31	32,0	4,8	3,262	2,473	,062	
	İlk Çocuk	104	32,4	5,2				
	Ortanca Çocuk	64	33,2	5,6				
	Son Çocuk	67	30,6	6,4				
Sosyal Destek Arama	Tek Çocuk	31	25,5	6,2	3,262	1,257	,290	
	İlk Çocuk	104	24,1	5,3				
	Ortanca Çocuk	64	25,5	5,5				
	Son Çocuk	67	23,9	6,9				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların problem odaklı başa çıkma ($F_{(2,263)} = 2,473, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($F_{(2,263)} = 1,257, p > ,05$) düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların stresle başa çıkma ($F_{(2,263)} = 3,298, p < ,05$) ve kaçınmacı başa çıkma ($F_{(2,263)} = 4,421, p > ,05$) düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre ilk çocuk ve ortanca çocuk bireylerin stresle başa çıkma ve stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin son çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 33. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	sd_{1-2}	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma	Okur Yazar Değil	27	83,4	12,5				
	İlkokul	118	82,4	13,3				
	Ortaokul	23	87,1	9,4	4,261	,787	,535	
	Lise	53	83,7	13,3				
	Üniversite ve Üzeri	45	82,0	12,1				
Kaçınmacı Başa Çıkma	Okur Yazar Değil	27	26,7	5,7				
	İlkokul	118	26,5	6,2				
	Ortaokul	23	29,0	5,8	4,261	2,651	,034	2,3,4>5
	Lise	53	27,2	6,3				
	Üniversite ve Üzeri	45	24,1	6,8				
Problem Odaklı Başa Çıkma	Okur Yazar Değil	27	32,7	5,7				
	İlkokul	118	31,7	6,0				
	Ortaokul	23	34,7	3,7	4,261	1,614	,171	
	Lise	53	31,7	5,8				
	Üniversite ve Üzeri	45	31,8	4,9				
Sosyal Destek Arama	Okur Yazar Değil	27	24,0	5,3				
	İlkokul	118	24,2	6,4				
	Ortaokul	23	23,4	5,6	4,261	1,120	,348	
	Lise	53	24,8	5,8				
	Üniversite ve Üzeri	45	26,0	5,2				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($F_{(4,261)} = ,787, p > ,05$), problem odaklı başa çıkma ($F_{(4,261)} = 1,614, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($F_{(4,261)} = 1,120, p > ,05$) düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($F_{(4,261)} = 2,651, p < ,05$) düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre anne eğitim durumu lise ve altında olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin anne eğitim durumu üniversite ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 34. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		n	$\bar{x}$	ss	sd_{1-2}	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma	İlkokul	82	82,6	12,1	3,262	1,097	,351	
	Ortaokul	34	86,5	10,9				
	Lise	69	81,8	14,4				
	Üniversite ve Üzeri	81	83,3	12,5				
Kaçınmacı Başa Çıkma	İlkokul	82	26,1	5,6	3,262	2,921	,035	2>3,4
	Ortaokul	34	29,4	5,7				
	Lise	69	26,4	6,7				
	Üniversite ve Üzeri	81	25,7	6,8				
Problem Odaklı Başa Çıkma	İlkokul	82	32,0	5,5	3,262	1,025	,382	
	Ortaokul	34	33,6	4,3				
	Lise	69	31,5	6,6				
	Üniversite ve Üzeri	81	32,0	5,3				
Sosyal Destek Arama	İlkokul	82	24,5	5,7	3,262	1,538	,205	
	Ortaokul	34	23,6	5,1				
	Lise	69	23,8	6,7				
	Üniversite ve Üzeri	81	25,6	5,6				

Tablo 'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($F_{(3,262)} = 1,097, p > ,05$), problem odaklı başa çıkma ($F_{(3,262)} = 1,025, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($F_{(3,262)} = 1,538, p > ,05$) düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($F_{(3,262)} = 2,921, p < ,05$) düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre baba eğitim durumu ortaokul olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin baba eğitim durumu lise ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 35. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Daha Önce Psikoterapi Alma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		N	$\bar{x}$	ss	Sd	T	P
Stresle Başa Çıkma	Evet	37	80,4	13,2	264	-1,397	,163
	Hayır	229	83,5	12,6			
Kaçınmacı Başa Çıkma	Evet	37	24,5	6,7	264	-2,078	,039
	Hayır	229	26,8	6,2			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Evet	37	29,8	5,6	264	-2,726	,007
	Hayır	229	32,4	5,6			
Sosyal Destek Arama	Evet	37	26,1	5,7	264	1,780	,076
	Hayır	229	24,3	5,9			

Tablo 'da verilen Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları incelendiğinde; katılımcıların stresle başa çıkma ($t_{(264)} = -1,397, p > ,05$) ve sosyal destek arama ($t_{(264)} = 1,780, p > ,05$) düzeylerinin daha önce psikoterapi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre katılımcıların kaçınmacı başa çıkma ($t_{(264)} = -2,078, p < ,05$) ve problem odaklı başa çıkma ($t_{(264)} = -2,726, p < ,01$) düzeylerinin daha önce psikoterapi alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre daha önce psikoterapi almamış olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma ve stresle problem odaklı başa çıkma düzeyinin daha önce psikoterapi almış olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Bulgular incelendiğinde ilk çocukların çoğunluğun kendini ilk çocuk (%41), ortanca çocuk (%43) ve tek çocuk (%40) olarak hissettiği; ortanca çocukların çoğunluğun kendini ilk çocuk (%35) olarak hissettiği; son çocukların çoğunluğun kendini son çocuk (%44) olarak hissettiği; tek çocukların çoğunluğun kendini son çocuk (%24) ve tek çocuk (%20) olarak hissettiği belirlenmiştir.

Bulgulara göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin çoğunluğunun ilk çocuk olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara benlik saygısı yükseldikçe bireylerin psikolojik doğum sırasının büyük çocuktan küçük çocuğa doğru ilerlediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin çoğunluğunun stresle başa çıkarken problem odaklı başa çıkmayı kullanırken, orta düzeyde olan bireylerin çoğunluğunun sosyal destek aramayı kullandığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı toplam puanı ile psikolojik doğum sırasına göre memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma algısı arasında pozitif yönde, sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre büyük çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olan bireylerin benlik saygısının küçük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olanlara göre daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı toplam puanı ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat kaçınmacı başa çıkma ve sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre benlik saygısı daha yüksek olan bireylerin problem

odaklı başa çıkma tarzlarını kullanırken, benlik saygısı daha düşük olan bireylerin kaçınmacı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arama tarzını kullandığı ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı ile sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı ile kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırasına göre sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı ile sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocukluk düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, doğum sırasına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği fakat yaşa ve kardeş sayısına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocukluk düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği fakat doğum sırasına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocukluk düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği fakat kardeş sayısına ve doğum sırasına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocukluk düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, doğum sırasına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre 30 yaş ve üzeri olan bireylerin algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma düzeyinin 25-29 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre üç kardeş ve beş kardeş ve üzeri olan bireylerin algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak iki kardeş olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin üç kardeş ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre ilk çocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak ortanca çocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma düzeyinin tek çocuk ve son çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca göre tek çocuk, ilk çocuk ve son çocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin ortanca çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak son çocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin ilk çocuk olan bireylere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, anne eğitim durumuna ve baba eğitim durumuna göre farklılık göstermediği fakat doğum sırasına ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bulgulara göre ortanca çocuk ve son çocuk olan bireylerin benlik saygısı düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre daha önce psikoterapi almış olan bireylerin benlik saygısı düzeyinin almamış olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin stresle başa çıkma düzeyinin yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği fakat cinsiyete ve doğum sırasına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin cinsiyete ve medeni duruma göre farklılık göstermediği fakat yaşa, kardeş sayısına, doğum sırasına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin stresle problem odaklı başa çıkma düzeyinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, doğum sırasına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna göre farklılık göstermediği fakat daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma düzeyinin yaşa, medeni duruma, kardeş sayısına, doğum sırasına, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve daha önce psikoterapi alma durumuna göre farklılık göstermediği fakat cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bulgulara göre kadın bireylerin stresle başa çıkma ve stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma düzeyinin erkek bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre 20-24 yaş arası bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin 30 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre iki kardeş, üç kardeş ve beş kardeş ve üzeri bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin tek çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre ilk çocuk ve ortanca çocuk bireylerin stresle başa çıkma ve stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin son çocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre anne eğitim durumu lise ve altında olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin anne eğitim durumu üniversite ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre baba eğitim durumu ortaokul olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma düzeyinin baba eğitim durumu lise ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre daha önce psikoterapi almamış olan bireylerin stresle kaçınmacı başa çıkma ve stresle problem odaklı başa çıkma düzeyinin daha önce psikoterapi almış olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5.2.TARTIŞMA

Bu araştırmada psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ile literatür çalışmasından toplanan verilerin aşağıdaki şekilde karşılaştırılması yapılmıştır.

5.2.1. Psikolojik Doğum Sırası ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İlişkisi

Psikolojik doğum sırası ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ve Ki-Kare Bağımsızlık Testi bulguları yardımıyla incelenmiştir. Korelasyon analiz sonuçlarına göre, memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ile sosyal destek arama arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk ile kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, sevimli/ikna edici-küçük çocuk ile sosyal destek arama ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ki-Kare Bağımsızlık Testi bulgularına göre ise büyük çocuk, ortanca çocuk ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olan bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları görülmektedir. Büyük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireyler kendilerini sorumluluk sahibi ve lider olarak görmektedirler. Sorularla karşılaştıkları zamanlarda onları yalnız çözmeye çalışırlar.

Ortanca çocuk ise doğduğu andan itibaren kendini bir yarış içinde bulur. İlk olarak büyük kardeşinin olması daha sonra ise küçük kardeşi gelmesiyle birlikte ikisinin arasında kendini sıkışmış hisseder. Ebeveynlerinden yeterince ilgi göremediğini düşünür. Bu da onu stresli durumla karşısında kaçınmacı bir hale bürünmesine neden olur. Aileye en son dahil olan küçük çocuklar ise ebeveynleri tarafından fazla şımartıldıkları için dıştan denetimli hale gelirler. Bu yüzden strese karşı çevresinden destek alma ihtiyacı duymaktadırlar. Benzer şekilde Kalkan ve Koç(2008) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre dışlanmış/ihtmal edilmiş-ortanca çocuk ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sevimli/ikna edici-küçük çocuk ile boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı bir olduğu ortaya konmuştur.

Altınay (2015) tarafından lise öğrencilerinde psikolojik doğum sırası ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Antalya ilindeki farklı liselerde öğrenim gören 371 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda problem çözme becerileri ile dışlanmış/ihtmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu fakat memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı, sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada toplam stresle başa çıkma düzeyi ile psikolojik doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Fakat çalışmada ayrıntılı olarak incelendiğinde farklı psikolojik doğum sırası algısı olan bireylerin farklı stresle başa çıkma stratejileri kullandığı belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda bireylerin memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısı ile stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenirken dışlanmış/ihtmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı ile stresle kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı ile stresle sosyal destek arama yolu ile başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Kayacı (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki etkisini incelenmek amacıyla Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde 12 farklı bölümde öğrenim gören

438 öğrenci arasında araştırma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma ve sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu bilgi araştırma sonucunu açıklayıcı nitelikte olabilir.

5.2.2. Psikolojik Doğum Sırası ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı ile psikolojik doğum sırası arasındaki ilişkiye bakıldığında, memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk psikolojik doğum sırası ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk psikolojik doğum sırası ile benlik saygısı toplam puanı arasında pozitif yönde, sevimli/ikna edici-küçük çocuk psikolojik doğum sırası ile benlik saygısı toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre büyük çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olan bireylerin benlik saygısının küçük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olan bireylere oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Ki-Kare Bağımsızlık testi sonuçlarına göre ise, ortanca çocukların benlik saygısı diğerlerine göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Fakat araştırma sonucunda bulgulara göre benlik saygısı ve gerçek doğum sırası arasındaki ilişkiye bakıldığında, benlik saygısı ve doğum sırasının anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonuçlarına göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin gerçek doğum sıralarının ilk çocuk olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırasının aynı şeyler olmadığını bir kez daha göstermektedir.

5.2.3. Psikolojik Doğum Sırası ve Gerçek Doğum Sırası İlişkisi

Psikolojik doğum sırası ve gerçek doğum sırası arasındaki ilişkiye bakıldığında ANOVA bulgularına göre, memnun edici /düzenleyici-büyük çocuk ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk psikolojik doğum sıraları ve gerçek doğum sıraları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Fakat bu araştırmada dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca ocuk ve sevimli/ikna edici-küçük ocuk psikolojik doğum sıralarının gerçek doğum sırası ile anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kayacı (2014) tarafından yapılan çalışma sonucunda gerçek doğum sırası ile psikolojik doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde bu araştırma sonucunda ilk ocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca ocuk olma düzeyinin tek ocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak ortanca ocuk olan bireylerin algıladığı dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca ocuk olma düzeyinin tek ocuk ve son ocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca göre tek ocuk, ilk ocuk ve son ocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük ocuk olma düzeyinin ortanca ocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak son ocuk olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük ocuk olma düzeyinin ilk ocuk olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ek olarak araştırmada yer alan Ki-Kare Bağımsızlık testi sonuçlarına bakıldığında psikolojik doğum sırası ile gerçek doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yüzdelere bakıldığında, ilk ocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin çoğunluğunu gerçek doğum sırası ilk ve ortanca ocuk olan bireylerin oluşturduğu görülürken, ortanca ocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin oğunlunu gerçek doğum sırası ilk ocuk olan bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Son ocuk psikolojik doğum sırasına sahip bireylerin yüzdelik olarak çoğunluğunu yine gerçek doğum sırası son ocuk olan bireylerin oluşturduğu görülürken, tek ocuk psikolojik doğum sırasına sahip olan bireylerin çoğunluğunu gerçek doğum sırası ilk ocuk olan bireylerin oluşturduğu görülmektedir.

5.2.4.Stresle Başa ıkma Tarzları ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmadan elde edilen korelasyon analizi bulguları sonucunda benlik saygısı ve stresle başa çıkma düzeyi ile stresle başa çıkma alt boyutlarının bazıları arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen verilere göre benlik saygısı toplam puanı ve stresle başa çıkma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bunun sonucuna göre araştırmaya katılan bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri düştükçe benlik saygılarında artış gözlenmektedir. Gr (1996) tarafından yapılan bir çalışmada

ergenlerin depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin verilerine göre benlik saygısı ve stres arasında negatif bir ilişki sonucu bulunmuştur. Benlik saygısı toplam puanı ve problem odaklı başa çıkma tarzı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken kaçınmacı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arama başa çıkma tarzı ile bir ilişki bulunamamıştır.

Ek olarak Ki-Kare Bağımsızlık Testi sonuçlarına bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin başa çıkma tarzı olarak problem odaklı başa çıkmayı kullandığı görülürken, orta düzeyde olan bireylerin daha çok sosyal destek arama tarzını kullandığı görülmektedir.

5.2.5. Psikolojik Doğum Sırası, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi

Araştırma sonucunda üniversite öğrencisi ve mezunu olan bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Başaranoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik doğum sırası ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Çukurova Üniversitesi'nde çeşitli fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören 421 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan araştırma sonucunda bireylerin memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısının erkek bireylerde, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çetin (2015) tarafından sporcularda psikolojik doğum sırası algısının farklı spor branşları açısından karşılaştırılması üzerine Muğla il merkezi ve ilçelerinde düzenli olarak bir spor dalıyla uğraşan 341 sporcu ile yapılan çalışmada ise bireylerin memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk olma algısının kadın bireylerde, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencisi ve mezunu olan bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı dışlanmış/ihtimal edilmiş-ortanca çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı

olarak Başaranoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırma sonucunda bireylerin dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk olma algısının kadın bireylerde erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencisi ve mezunu olan bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer olarak Çetin (2015) tarafından sporcular ile yapılan çalışmada bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Başaranoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırma sonucunda bireylerin sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısının erkek bireylerde, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çetin (2015) tarafından sporcularla yapılan çalışmada ise bireylerin sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma algısının kadın bireylerde, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yavuzer'e (1997) göre dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma özelliğinin cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Buna göre tek çocuklarda cinsiyet farklılığının görülmemesi, ailesinde paylaşacak başka bir kardeşin faktörünün olmaması gibi nedenlerle açıklanabilir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencisi ve mezunu olan bireylerin psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Başaranoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırma sonucunda psikolojik doğum sırası konusunda algıladığı dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Çetin (2015) tarafından sporcularla yapılan çalışmada ise bireylerin dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk olma algısının kadın bireylerde, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre dışlanmış/ihmal edilmiş-ortanca çocuk, sevimli/ikna edici-küçük çocuk ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk psikolojik doğum sıralarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Fakat memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk psikolojik doğum sırasının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdi belirlenmiştir. Bulgulara göre 30 yaş ve üzeri bireylerin büyük çocuk psikolojik

doğum sırasına sahip olma düzeyi 25-29 yaş arası bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik doğum sırası ve yaş arasında ilişkiyi araştıran araştırma bulgularına rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre dışlanmış/ihmal edilen-ortanca çocuk ve dikkatle bakılan/üzerine titrenilen-tek çocuk psikolojik doğum sırası düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Fakat memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk ve sevimli ikna edici-küçük çocuk düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulara göre üç kardeş, beş kardeş ve üzeri kardeş sayına sahip olan bireylerin memnun edici/düzenleyici-büyük çocuk psikolojik doğum sırasına sahip olma düzeylerinin tek çocuk olan bireylere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ek olarak iki kardeş olan bireylerin algıladığı sevimli/ikna edici-küçük çocuk olma düzeyi daha fazla kardeşe sahip olan bireylere göre daha yüksektir.

Aştırma bulgularına göre daha önce psikoterapi alma durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre daha önce psikoterapi almış bireylerin benlik saygısı düzeyi almamış olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişinin birçok zorluğun üstesinden gelebilmesi için yüksek benlik saygısına ihtiyacı olmaktadır. Kendini olduğu gi kabul etme ve kendini sevmeye benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Psikoterapinin kişinin kendini kabul edebilmesi için önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırma sonucuna göre T-Testi bulguları incelendiğinde problem odaklı başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, sosyal destek arama düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulara göre kadın bireylerin sosyal destek arama yolu ile başa çıkma düzeyinin erkek bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Türküm (1999) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre kadınların ölçekten aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ve kardeş sayısı arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaçınmacı başa çıkma düzeyinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kardeş sayısı fazla olan bireylerin kaçınmacı başa çıkma tarzı düzeyinin tek çocuk olan bireylere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Aysan ve Savcı (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ise kardeş sayısı fazla olan bireylerin stresle başa çıkma tarzlarında kendine saklama tarzını daha çok kullandıkları ortaya konmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzları ve gerçek doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ANOVA bulgularından yararlanılmıştır. Sonuçlara göre problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermediği, kaçınmacı başa çıkma düzeyinin doğu sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulara göre ilk ve ortanca çocukların kaçınmacı başa çıkma düzeyinin son çocuk olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kalkan ve Koç (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzları ve gerçek doğum sırası arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

5.3. ÖNERİLER

Bugüne kadar yapılan araştırmalara bakıldığında hepsi psikolojik doğum sırası ve gerçek doğum sırasının birbirinden farklı olduğunu söylemektedir. Gerçek doğum sırasına ulaşmak daha kolay olmaktadır. Fakat önem derecesine bakıldığında psikolojik doğum sırasının daha önemli olduğu görülmektedir. Çünkü kişinin kendini konumlandığı sıra, içinde bulunduğu duruma göre değişebilmektedir. Özellikle psikolojik danışmada bireyi daha iyi tanıyabilmek için gerçek doğum sırasının yanında psikolojik doğum sırasına da bakmak gerekmektedir. Psikolojik doğum sırası kişinin ailedeki konumu, ailenin yapısı, çocukluk yaşantıları, güven-güvensizlik, bağımsızlık, sevgi, benlik saygısı, stresle başa çıkma gibi birçok durum hakkında önemli bilgi sahibi olunmasını sağlamaktadır. Bu bilgilerin danışmada izlenecek yola ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında psikolojik doğum sırası ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen tek bir araştırmaya rastlanmaktadır. Kalkan ve Koç tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik doğum sırasının bazı stresle

başı çıkma stratejilerinde etkili olduğu gör÷lmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bireylerin stres karşısında etkin ve başarılı bir şekilde başı çıkma tarzları gösterebilmeleri için çalışmalar planlanabilir. Öz güven, sorumluluk, iletişim gibi eğitimler ile destek sağlanabilir.

Günümüzde stresle başı çıkma odaklı eğitimlerin hızla arttığı gör÷lmektedir. Bilinçli farkındalık sağlayıp stres karşısında olumlu başı çıkma tarzı geliştirmeyi amaçlayan bu eğitimlerin içeriğini genişletmek için psikolojik doğum sırasından yararlanılabilir.

Çocukluk dönemi birçok şeyin temellerinin atıldığı bir dönem olduğu için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde yapılan her şey yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bu yüzden özellikle okullarda çocuklar ve aileler için yapılan eğitimler daha kapsayıcı olmalıdır. Çocukların kendiliklerini geliştirmeleri ve olumlu benlik saygısı kazanmaları için okul psikolojik danışmanları tarafından Yaratıcı Drama gibi çocukların kendilerini ifade edebilecekleri çalışmalar yürüt÷lmelidir. Bu uygulamalar çocukların kendilik değerlerinin farkına varıp stres karşısında doğru hamleler yapmasına yardımcı olacaklardır. Ek olarak aile eğitimleri önemli yer tutmaktadır.

Ayrıca stresle başı çıkma tarzları ve psikolojik doğum sırasının ilişkisi üzerinde benlik saygısının da etkisi olduğu gör÷lmektedir. Daha önce ülkemiz literatürde bununla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ilk olarak literatüre geçip, katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, A., Güç Çocuğun Eğitimi, (Çev., N. Önel), Varlık Yayınları, İstanbul, 1994.
- Adler, A., Yaşamın Anlam ve Amacı, (Çev., K. Şipal), Say Yayınları, İstanbul, 2000.
- Akman, S. 2004, “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar” Türk Psikoloji Bülteni, 10(34-35):40-55.
- Altınay, B., 2015, Lise Öğrencilerinde Psikolojik Doğum Sırası ile Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Antonovsky, A., 1979, Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey- Bass.
- Arıca, T., 1999, Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısının Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ashby, Jeffry, Kenny A. LoCicero, Mary Catherine Kenny, 2003, “The Relationship of Multidimensional Perfectionism to Psychological Birth Order” The Journal of Individual Psychology, 59 (1), 42–51.
- Aslan-Yılmaz, H., 2016, “Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar” Sosyal Bilimler Dergisi, No: 48, 79-89.
- Aydın, Y., 2015, Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aysan, F., 1988, Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aysan, F., Savcı, M., 2014, “ Üniversite Düzeyinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki” Uluslar arası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 44-56.

Atkinson, R., Atkinson, R., Hilgard, E., Psikolojiye Giriş, (Çev. K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz), Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1995.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., ve Hoeksema, S.N. Stres, Sağlık ve Başa Çıkma, (Çev. Y. Agolan), Arkadaş Yayınevi, İstanbul, 2002.

Baltaş, A., Baltaş, Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004.

Başaranoğlu, Y., 2011, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Baymur, F., Genel psikoloji, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1972.

Burger, J. M., Kişilik (Çev. İ. D. Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

Campbell, L., White J., Stewart A., 1991, “The Relationship of Psychological Birth Order to Actual Birth Order” Individual Psychology, 47:pp. 380–391.

Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

Compas, B.E., 1987, “Coping with Stress During Childhood and Adolescence” Psychological Bulletin, c. 101. s. 3: 393-403.

Corey, G., Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, (Çev. T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2007.

Çakır, K., ve Şen, E., 2012, “Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı” Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12, 57-69.

Çetin, B., 2015, Sporcularda Psikolojik Doğum Sırası Algısının Farklı Spor Branşları Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı.

Çuhadaroglu, F., 1986. Adolesanlarda Benlik Saygısı, Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Demir, E., Saatçioğlu, Ö., ve İmrol, F., 2016, Ulsulararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. Curr. Res. Educ., 2(3), 130-148.

Dobson, S.K., and Dozais, D.A., 2001, Historical and philosophical bases of the cognitive- behavioral therapies. In Dobson, S. K. (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral* (pp. 3- 40). Newyork: The Guilford Press.

Doğan, S. Ö., 2014, İlköğretim Öğrencilerinin Aile Bağları ve Ailede Şiddet Görme Durumunun Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doğru, N., ve Peker, R., 2004 “Özsaygı Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerini Özsaygı Düzeylerine Etkisi” Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(2), 315-328.

Duygun, T., 2001, Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri Strese Başa çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ekşi, H., Sevim, E., Kurt, B., 2016 “Psikolojik Doğum Sırası ile Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi” İlköğretim Online, 15(3), 1054-1065.

Ersanlı, K., Benliğin Gelişimi ve Görevleri, Eser Ofset, Samsun, 1996.

Ersanlı, K., Davranışlarımız, Eser Ofset, Samsun, 2005.

Ferguson, E., 1999, Adlerian Theory: An Introduction, Chicago: Adler School of Professional Psychology.

Folkman, S., and Lazarus, R.,S., 1988 “Coping as a mediator of emotion” Journal of Personality and Social Psychology, 54 (1), 466- 475.

Folkman, S., Lazarus, R.,S., Gruen, R.,J., and DeLongis, A., 1986 “Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms”, J Pers Soc Psychol, (50), 9- 571.

Gailliot MT1, Schmeichel BJ, Baumeister RF., 2006 “Self-Regulatory Processes Defend Against The Threat Of Death: Effects Of Self-Control Depletion And Trait Self-Control On Thoughts And Fears of Dying” J Pers Soc Psychol, 91(1) s. 49-62.

Gates, L., 2001 “ Birth Order and Its Relationship to Depression, Anxiety, and Self- Concept Test in Children”, The Journal of Genetic Psychology, Cilt.149, Sayı.1, ss.29–34

Geçtan, E., Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008.

Gfroerer, K. P., Gfroerer, C.,A., Curlette, W.,L., White, J., and Kern, R.,M., 2003 “Psychological birth order and the BASIS-A inventory” Journal of Individual Psychology, 59, 31-41.

Gök, S., 1995, Anksiyete ve Depresyonla Basa Çıkma, Uzmalık Tezi, İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, İstanbul.

Gözaydın, Z., 2017, Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürbüz, S. ve Şahin, F., Sosyal Bilimler Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, 2015.

Gürel, Ö., 2007, Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kalaycı, Ş., SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım, 2010.

Kalkan, M., 2005, “White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliği” Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji, 13(3), 169-174.

Kalkan, M., ve Koç, H.E., 2008, “Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcısı mıdır?” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 45-59.

Karadeniz, S., 2008, Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları İle Psikolojik Doğum Sırası Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SBE.

Karakuş, Ö., Dereli, E., 2011, “Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi.” E- International Journal of Educational Resarch, 24(4), 89-104.

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, 2016.

Kayacı, Ü., Özbay, Y., 2016, “ Üniversite Öğrencilerinin Travmatik Yaşantı, Psikolojik Doğum Sıraları ve Sosyal İlgilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Yordaması” The Journal of Happiness & Well-Being, (4)1, 128-142.

Kleinke, C.,L., 2007,What Does It Mean to Cope. The Praeger Handbook on Stress and Coping. Volume 2. ed. Alan Monat, Richard S. Lazarus, Gretchen Reevy. USA: Praeger Publishing. 289-308.

Knussen, C., and Sloper, P., 1992, “Stress in Families of Children with Disability: A Review of Risk and Resistance Factors” Journal of Mental Health, 1 (3) pp: 241-256

Kocaoglu, E., 1987, Değişimler Sonucu Örgütlerde Oluşan Gerilimler ve Örgüt Geliştirme Tekniği Olarak Stres Yönetim Programları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçak, E., 2016, Zihinsel Engelli Ergenlerde Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Benlik Saygısına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Korkmaz, M., 1996, Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Köknel, Ö., Kaygıdan Korkuya, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2014.

Kulaksızoğlu, A., Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.

Kuzgun, Y., 1983, “Benlik ve İdeal Benlik Kavramlarının Tercih Edilen Meslek Kavramları ile İlişkisi” Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 16, 1-9.

Lazarus, R.S., 2007 “Stress and Emotion: A New Synthesis” The Praeger Handbook on Stress and Coping . Ed. A. Monat, R. S. Lazarus, ve G. Reevy, (s. 33-51). London: Praeger.

Lazarus, R.,S., Folkman, S., Stress: Appraisal and Coping, Springer Publishing Company, New York, 1984.

Lawrence, D., Enhancing Self Esteem in the Classroom, Paul Chapman Publishing, London, 2006.

Lawrence, D., Building Self-esteem with Adult Learners, Paul Chapman Publishing, London, 2000.

Leman, K., Doğuş Sırası, (Çev. A. Böğrün), Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 1997.

Lohman, J., Timoty G., and Lohman, O.,C., 1985 “Psychological Position and Perceived Sibling Differences” Individual Psychology, 53, 89- 104, 315– 324.

Marjoribanks, K., 2003 “Birth Order, Family Environments, Academic and Affective Out Comes” Psychological Reports, 92(3), 1284-1286.

Melillo, D., and Bentley C., 1983, "Birth order, Perceived Birth Order, and Family Position of Academic Women" The Journal of Adlerian Theory Research & Practice, 39, 57-62.

Mruk, C., Selfesteem Research, Theory, And Practice: Toward A Positive Psychology Of SelfEsteem , Springer, New York, 2006.

Muris, P., Schmidt, H., and Lambrichs, R., 2001, "Protective and Vulnerability Factors of Depression in Normal Adolescents", Behav Res Ther, (39), 555- 565.

Neiss, M.B., Sedikides, C., Stevenson, J., 2002, "Self-Esteem: A Behavioral Genetic Perspective" , European Journal of Personality, 16, s. 351-367.

Odacı, H., ve Kalkan M., 2007, "Psikolojik Doğum Sırası ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki" Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, 17-19 Ekim, İzmir.

Oktan V., Odacı H., Çelik Berber Ç., 2014, "Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlılığın Yordanmasındaki Rolünün incelenmesi" Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt. 13, ss. 140-152.

Özkan, İ., 1994, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler [Factors affecting self-esteem]" Düşünen Adam, 7 (3), 4-9.

Phillips, A.S., and Phillips, C.R., 1994) "Birth Order and Achievement Attributions" Individual Psychology, Cilt: 50, Sayı: 1, ss.119-124.

Pişkin, M., Özsaygı Geliştirme Eğitimi, (Ed. Y. Kuzgun), İlköğretimde Rehberlik, Nobel Yayınları, Ankara, 2003.

Pope, A.,W., McHale, S.,M., and Craighead, W.,E., Self-esteem Enhancement with Children and Adolescents, Psychology Practitioner Guidebook Series, Boston, 1988.

Rosenberg, M., (1976, August 30- September 3)., “Beyond self-esteem: Some neglected aspects of the self-concept” Paper Presented at Annual Meeting of the American Sociological Association, New York.

Rosenberg, M., Society and The Adolescent Self-Image, Princeton University Press, New Jersey, 1965.

Sancar, N., 2009, Algılanan Baba Tutumu Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıbaş, Ç.,Ç., 2016, 15-17 Elit ve Amatör Futbolcuların Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Satan, H., 2011, “Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 34, 183-194.

Shulman, B.,H., and Mosak, H.,H., 1977, “Birth order and ordinal position: Two Adlerian views” Journal of Individual Psychology, 33(1), 114-121.

Schumann, N.M., 1991, Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Nebraska, Lincoln. Web: <http://digitalcommons.unl.edu/dissertations/AAI9211482/> 21 Aralık 2018’de alınmıştır.

Soner, O., 1995, Aile Uyum, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Marmara üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Stewart, A. E., 2004, “Can knowledge of client birth order biasjudgement” Journal of Counseling and Development, 82(2), 167-176.

Şahin, N.H., ve Durak, A., 1995, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması”, Türk Psikoloji Dergisi, 10 (34), 56-73.

Sahin, N.H., Stresle Başa Çıkma, Türk Psikologlar Derneği Yayını No:2. Ankara: Özyurt Matbaası, 1994.

Taştekin, E., 2016, Ergenlerin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygısı ile Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Toker, T., 2008, Madde Kullananlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının, Madde Kullanma Eğilimi Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Tutumları ile İlişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tunç, T., 2011, Benlik Saygısı ve Kaygının Çatışma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkileri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türküm, A.S., Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1999.

Türküm, A.S., 2002 “Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18), 25-34.

Ürün, A. E., 2010, Lise Öğrencilerinin Kendine Saygı Düzeyleri ile Mesleki Olgunlukları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Yavuzer, H., Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.

Yavuzer, H., Gençleri Anlamak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.

Yılmaz, A., ve Ekici, S., 2003, “Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma” Celal Bayar Üniversitesi, İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 10(2):1-19.

Yörükoglu, A., Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, Özgür Yayınları, İstanbul, 1997.

Yörükoglu, A., Gençlik Çağı, Özgür Yayınları, İstanbul, 2004.

Zajonc, R.B., 2001 “The Family Dynamics of Intellectual Development”, American Psychologist, No. 56, ss. 490-496.

White J. ve ark., 1997, “The Relation of Psychological Birth Order to Career Interest” Individual Psychology, 53(1), 84–10.



EKLER

EK 1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

- 1. CİNSİYETİNİZ:** KADIN (.....) ERKEK (.....)
- 2. YAŞINIZ:**
- 3. MEDENİ HAL:**
- 4. EĞİTİM SEVİYESİNİZ:** OKUR YAZAR DEĞİL (.....) İLKOKUL (.....)
ORTAOKUL (.....) LİSE (.....) ÜNİVERSİTE (.....) ÜSTÜ(.....)
- 5. KAÇ KARDEŞSİNİZ(SİZ DAHİL):**
- 6. KAÇINCI ÇOCUKSUNUZ:** TEK ÇOCUK (.....) BÜYÜK ÇOCUK (.....)
ORTANCA ÇOCUK(.....) SON ÇOCUK (.....)
- 7. ANNE EĞİTİM DÜZEYİNİZ:** OKUR YAZAR DEĞİL (.....) İLKOKUL
(.....) ORTAOKUL (.....) LİSE (.....) ÜNİVERSİTE (.....) ÜSTÜ(.....)
- 8. BABA EĞİTİM DÜZEYİNİZ:** OKUR YAZAR DEĞİL (.....) İLKOKUL
(.....) ORTAOKUL (.....) LİSE (.....) ÜNİVERSİTE (.....) ÜSTÜ(.....)
- 9. DAHA ÖNCE PSİKOTERAPİ HİZMETİ ALDINIZ MI? EVET (.....)
HAYIR (.....)**
- 10. EVET İSE ŞİKAYETİNİZ NEYDİ?:**
- 11. HERHANGİ BİR PSİKİYATRİK TANINIZ VAR MI? EVET (.....) HAYIR
(.....)**
- 12. EVET İSE NEDİR?:**

EK 2 WHITE-CAMPBELL PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI EVANTERİ

Açıklama:

Lütfen her bir maddeyi okuduktan sonra, yetişmiş olduğunuz aile içinde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin görüşlerinizi EVET veya HAYIR seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz. Eğer birkaç ailede yetişmişseniz, en fazla zaman geçirdiğiniz aileyi düşünerek yanıtlarınızı veriniz. Kardeşiniz yoksa kardeşlerle yaşanan deneyimleri içeren maddeleri cevaplamayınız.

EVET HAYIR 1. Ana-babamın benimle ilgili beklentilerinin çok yüksek olduğuna inanırdım.

EVET HAYIR 2. Aile bireylerim bana bebekmişim gibi davranırlardı.

EVET HAYIR 3. Ailem benim yaşamıma istemediğim kadar çok karışırdı.

EVET HAYIR 4. Sürekli bir yarış içinde gibiydim.

EVET HAYIR 5. Benim için, büyükleri mutlu etmek önemliydi.

EVET HAYIR 6. Ailem benim özel yaşamıma saygı göstermezdi.

EVET HAYIR 7. Kendimi başkalarından soyutlanmış hissederdim.

EVET HAYIR 8. Kız ve erkek kardeşlerimden bir şeyler istemem kolaydı.

EVET HAYIR 9. Anne-babamın benimle ilgili endişeleri vardı.

EVET HAYIR 10. Ailemdeki herhangi birinden daha az ciddiye alınırdım.

EVET HAYIR 11. Kız ve erkek kardeşlerime doğru ve yanlışlar hakkında öğüt vermek benim için önemliydi.

EVET HAYIR 12. Aile içinde en sevimli kişi ben gibiydim.

EVET HAYIR 13. Anne-babamın tam ilgisini asla görememiş gibiydim.

- EVET HAYIR 14. Anne-babam beni kontrol etmeye çalışırlardı.
- EVET HAYIR 15. Ailemdeki diğer bireylerden daha düzenli ve planlı durumdaydım.
- EVET HAYIR 16. Aile üyelerim üzerime titrerlerdi.
- EVET HAYIR 17. Başkalarının yaptıkları şeyleri doğru yapmaları benim için önemliydi.
- EVET HAYIR 18. Anne-babam hayatımı yönetmeye çalışırlardı.
- EVET HAYIR 19. Ailemin diğer üyelerinden daha az önemliymişim gibi gelirdi.
- EVET HAYIR 20. Anne-babamı memnun etmeyi isterdim.
- EVET HAYIR 21. Anne-babam, yaşamımda olup biten her şeyi bilmek isterlerdi.
- EVET HAYIR 22. Ailemdeki diğer bireylere göre daha az sevildiğimi sıkça hissederdim.
- EVET HAYIR 23. Anne-babam tarafından engellendiğimi hissederdim.
- EVET HAYIR 24. Benim için yaptığım işleri doğru yapmak önemliydi.
- EVET HAYIR 25. İstediğim her zaman ailemin yöneticisi olabildim.
- EVET HAYIR 26. Ailemdeki diğer bireylerle karşılaştırıldığında bana daha nezaketsiz davranıldığını sıkça hissederdim.
- EVET HAYIR 27. Ailemden istediğim şeyi elde etme konusunda başarılıydım.
- EVET HAYIR 28. Sanki bir fanus (akvaryum) içinde yaşıyor gibi hissederdim.

EVET HAYIR 29. Okulda en iyi olmak benim için önemliydi.

EVET HAYIR 30. Ailemdeki diğer kişilerden kopmuş olduğumu hissederdim.

EVET HAYIR 31. Anne-babam, benim yapmam gereken her şeyi kendi işleri gibi görürlerdi.

EVET HAYIR 32. Benim için en iyi olmak önemliydi.

EVET HAYIR 33. İstediğim zaman ailenin patronu olabilirdim.

EVET HAYIR 34. Kendimi erkek ve kız kardeşlerim tarafından ezilmiş hissederdim.

EVET HAYIR 35. Anne-babam, başkalarının işleriyle fazlaca ilgilenirlerdi.

EVET HAYIR 36. Düzenli olmayı, ailemdeki diğer bireylerden daha çok severdim.

EVET HAYIR 37. Ailemdeki en çekici, en sevilen kişi ben gibi görünürdüm.

EVET HAYIR 38. Ailemdeki diğer kişilere göre, bana daha az adil davranılırdı.

EVET HAYIR 39. Ailemdeki diğer kişilerin yaptıkları şeyleri düzgün yapmalarını isterdim.

EVET HAYIR 40. Ailemdeki diğer kişilere göre daha az değerli olduğumu hissederdim.

EVET HAYIR 41. Her şeyi usulünce, olması gerektiği gibi yapmaktan hoşlanırdım.

EVET HAYIR 42. Erkek ve kız kardeşlerim tarafından dışlanmış gibi hissederdim.

EK 3 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

A.Sibel TÜRKÜM

	Tamame n Uygun	Oldukç a Uygun	Kararsız ı m	Biraz Uygu n	Hiç Uygu n Değil
Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm..	()	()	()	()	()
Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.....	()	()	()	()	()
Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.....	()	()	()	()	()
Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.....	()	()	()	()	()

Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım.....	()	()	()	()	()
Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.....	()	()	()	()	()
Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.....	()	()	()	()	()
Dini inançlarımdan güç alırım.....	()	()	()	()	()
Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.....	()	()	()	()	()
Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.....	()	()	()	()	()
Dostlarımla dertleşirim.....	()	()	()	()	()

Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.....	()	()	()	()	()
Yalnız kalmayı yeğlerim.....	()	()	()	()	()
Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.....	()	()	()	()	()
Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.....	()	()	()	()	()

EK 4 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler :

Ad-Soyad: Buse YILMAZ

Mail: buseyilmaz07@gmail.com

Doğum Tarihi: 03.01.1993

Eğitim Durumu :

2016-....: Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji (tezli yüksek lisans)

2012–2016: Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2007 –2011: Keşan Anadolu Lisesi

Yabancı Dil :

İngilizce

Projeler:

ICTES (Promoting Integration of Syrian Children to Turkish Education System)

Eğitimler:

Göç ve Travmaya Maruz Kalmış Çocuklara Yönelik Psikososyal Müdahale Eğitimi

Akran Zorbalığı Eğitimi

İş Deneyimi :

2016-.....: MEB/ Psikolojik Danışman