



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Dilay SÜLOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

İstanbul, 2019

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Dilay SÜLOĞLU

184101023

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 184101023
Öğrenci Adı Soyadı	: Dilay SÜLOĞLU
Anabilim Dalı	: Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER
Tezin Başlığı	: BENLİK FARKLILAŞMASI, ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.09.2019	Saati	: 15:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> 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,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en-fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
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,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER	
Üye	Prof. Dr. Sevda ASKEROVA	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meltem ASLAN GÖRDESLİ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Benlik Farklılaşması, Algılanan Stres Düzeyi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

02/10/2019

DİLAY SÜLOĞLU



Benlik Farklılaşması, Algılanan Stres Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu değişkenler ile bireyin farklı demografik bilgileri mukayese edilecek ve farklılaşma olup olmadığı incelenecektir. 423 kişinin dahil edildiği araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Parametrelerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerde normal dağılım gösteren parametrelerin karşılaştırmalarında Varyans analizi ve iki grup arası karşılaştırmalarında Student t test, kullanılmıştır. Niceliksel veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Niceliksel veriler arasındaki etkinin incelenmesi için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların benliğin ayrımlaşması ölçeğinden ve alt boyutundan aldıkları puanların birlikte algılanan stres puanlarını ve psikolojik sağlamlıklarını yordama düzeyleri test edildiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve ben pozisyonu alt boyutundan alınan puanların, algılanan stres düzeyinin ve psikolojik sağlamlılık düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Farklılaşması, Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlamlık

Dilay Süloğlu, Master Thesis, Istanbul, 2019

Investigation of the Relationship Between Self Differentiation, Perceived Stress Level and Psychological Strength

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between self differentiation, perceived stress level and psychological stability. These variables will be compared with the individual's demographic information and whether there is differentiation will be examined. The model of the study, which included 423 individuals, was the relational screening model.

Personal Information Form, Psychological Robustness Scale, Perceived Stress Scale and Self-Discrimination Scale were used to collect data. SPSS 16.0 program was used for statistical analysis. The suitability of the parameters to normal distribution was evaluated by Kolmogorov-Smirnov test. Variance analysis was used for the comparison of the normally distributed parameters in the quantitative data and Student's t test was used for comparisons between the two groups. Pearson Correlation Analysis was used to investigate the relationship between quantitative data. Multiple Regression Analysis was used to examine the effect between quantitative data.

As a result of the study, when the scores of the participants self-discrimination scale and sub-dimension predicted perceived stress scores and psychological robustness were tested, it was seen that the scores obtained from the sub-dimension of emotional responsiveness, emotional interruption and self-position were significant predictors of the perceived stress level and psychological stability.

Keywords: Self Differentiation, Perceived Stress and Psychological Strength

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM.....	1
1.1.Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	6
II. BÖLÜM	7
BOWEN AİLE TERAPİSİ KURAMI.....	7
2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı	7
2.1.1. Benlik Farklaşması	8
2.1.2.Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci	9
2.1.3. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci.....	11
2.1.4. Aile Yansıtması (Projeksiyonu)	11
2.1.5. Üçgenleşme	12
2.1.6. Duygusal İlişkiyi Kesme	13
2.1.7. Kardeş Pozisyonu.....	14
2.1.8. Toplumdaki Duygusal Süreç.....	15
2.2. Stres	15
2.2.1.Stresi Açıklayan Kuramlar	17
2.2.1.1. Stresin Biyolojik Kuramı.....	17
2.2.1.2. Stresin Psikolojik Kuramı	18
2.2.1.3. Stresin Sosyal Kuramı	18
2.2.2. Stres Kaynakları	19
2.2.3. Stresle Başa çıkma Tarzları	23
2.3. Psikolojik Sağlık	25

2.3.1. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri.....	34
2.3.2. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler	38
2.4. İlgili Araştırmalar	40
2.4.1. Benlik Farklılaşması İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	40
2.4.2. Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar	45
2.5. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar	47
III. BÖLÜM.....	52
YÖNTEM	52
3.1. Katılımcılar.....	52
3.2. Veri Toplama Araçları	52
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	52
3.2.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	52
3.2.3. Algılanan Stres Ölçeği	53
3.2.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	53
3.3. Verilerin Analizi.....	54
IV. BÖLÜM.....	55
BULGULAR VE YORUM.....	55
3.1. Betimsel İstatistikler	55
3.2. Benliğin Ayrışması ile Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular	57
3.3. Benlik Ayrışması Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İlişkinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular	61
3.4. Benliğin Ayrışması Ölçeğinin, Stres Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinin Etkisine Yönelik Bulgular	68
V. BÖLÜM.....	70
YORUM.....	70
5.1. Benlik Farklılaşması Ölçeği Alt Boyutu ve Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumu.....	71
5.2. Benlik Farklılaşması ile Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulguların Yorumu.....	72
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
EKLER	94
ÖZGEÇMİŞ.....	99

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Risk faktörleri.....	37
Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları	62
Tablo 3: Katılımcılara uygulanan ölçeklere verdikleri yanıtların ortalama sonuçları.....	63
Tablo 4: Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının düzeyleri ile algılanan stres alt boyutlarının düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	64
Tablo 5: Benliğin ayrımlaşması düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.....	66
Tablo 6: Benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.....	66
Tablo 7: Benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.....	68
Tablo 8: Cinsiyet değişkenine göre benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi	69
Tablo 9: Medeni durum değişkenine göre benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi.....	70
Tablo 10: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi	71
Tablo 11: Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin puanlarının algılanan stres ölçeği alt ölçeklerinden olan stres rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlik algısı ölçekleri puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi.....	72
Tablo 12: Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi.....	73
Tablo 13: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden başkalarına bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi	74
Tablo 14: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden benliğin ayrımlaşması puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi.....	75
Tablo 15: Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin puanlarının algılanan stres ölçeği alt ölçeklerinden olan stres rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlik algısı ölçekleri puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi.....	76
Tablo 16: Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin stres ölçeği ve Psikolojik sağlamlık ölçeklerine etkisine yönelik bulgular	77
Tablo 17: Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi.....	77

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Psikolojik sağlamlıkla ilgili yaklaşımlar ve psikolojik sağlamlığın tanımlanması..... 30



GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem tanımı, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıtlılara yer verilmiştir.

I. BÖLÜM

Bu araştırma benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu kavramlar günümüz araştırmacıları tarafından çok fazla ele alınan kavramlardır. Bu kavramlar çerçevesinde araştırma konumuzun problem tanımına, amacına, önemine ve sayıtlılarına bu bölümde yer vereceğiz.

1.1.Problemin Tanımı

İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyalliğin temelinde ise iletişim vardır. İletişim ve insan ilişkileri bireylerin iyi olma haline bağlıdır ve iyilik hallerini de koruyacak süreçlerdir. Kişiler arası ilişkiler kuramının temsilcilerinden olan ve benlik algısı kavramını inceleyen kuramcı Bowen olmuştur. Bowen (1978) benlik algısını bireyin duygu ve düşünce farklılaşmasını sağlamaya bağlamıştır. Şöyle ki iyilik haline ulaşabilmek, ruhsal sağlığın koruyabilmek ve işlevselliğin devamlılığı için; bireyin ailesiyle olan simbiyotik bağlarından kopması ve farklılaşması gerekir. Çocukluk yaşantısında maruz kaldığı patolojik ilişki tarzlarını geride bırakmalı ve değişim sağlamalıdır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu açıdan bakıldığında insan ilişkileri, sosyalleşme ve aile bireyleri ile ilişkiler önemlidir öte yandan bu ilişkilerden çıkarılan sonuçlarla bireyin farklılaşması büyük önem taşımaktadır.

Bowen (1978), Benlik farklılaşmasını, bireyin düşünsel ve duygusal işleyişi ile etkileşimlerde özerklik ve yakınlık arasında denge kurabilme seviyesi şeklinde tanımlamıştır. Farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşamayı da sakin kalmayı da tecrübe edebildiği, mantıksal muhakemeler yapabildiği, daha uyumlu, stresle daha iyi baş eden bireyler olduğu söylenebilir. Bu bağlamda benlik farklılaşması, bireyin olaylara bakış açılarını ve düşünce biçimlerini etkileyen önemli bir faktör olarak düşünülebilir.

Benliğin farklılaşmasının altında yatan iki içgüdüsel kuvvet vardır. Bowen, bu kuvvetlerin beraberlik ve bireysellik olduğunu belirtmiştir. Bu içgüdüsel kuvvetlerin varlığına dair bilimsel bir kanıt bulunmamaktadır. Ancak klinik ve klinik dışı gözlem ve ampirik yolla bu alanda çalışan uzmanlar bu görüşü belgelemişlerdir. Benlik farklılaşması ile birey yakınlık ve özerklik arasındaki dengeyi kurmaktadır. Farklılaşmış birey, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları da öğrenir, zorluklar karşısında sakin kalmayı ve baş etme yollarını da öğrenir. (Skowron&Friedlander,1998)

Bowen, Aile Terapisi Kuramının evrensel olduğunu söyler. Ayrıca bu kuram tüm kültürlerle de uyumludur. Şöyle ki aile ilişkileri ve aile bağları kültürler arası fark gösterebilir. Ancak aileye aidiyet duygusu her kültürde vardır. Bireylerin farklılaşması da aidiyet duygusunun, iletişimin ve aile bağlarının ölçüsüne göre değişir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Farklılaşma farklı boyutlarda olabilir. Yüksek düzeyde farklılaşma gerçekleşirse birey kendini çok iyi tanımıştır ve kendisini olduğu gibi kabul etmektedir. Kaygı ve stres anında olaylara mantıklı ve soğukkanlı yaklaşabilir. Ayrıca işlevselliği bozulmadan, stres ile baş edebilir. Sorunların çözümünde daha akılcı ve farklı bakış açıları ile daha prensiplidir.

Günlük hayatın içinde, sosyalleşme ve etkileşim esnasında yolunda gitmeyen şeyler olabilir. Bu durumlarda stres kaçınılmazdır. Geçmişten bu yana stres araştırma konuları arasında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Stresi birçok şekilde tanımlayabiliriz. Cannon'a (1932) göre; canlı herhangi bir tehdit ya da zorlama esnasında kendini korumaya geçecektir. Bu tehlike anında başa çıkamayacağını anladığı anda stres meydana gelecektir. Böylece stresle mücadele edebilmek için ya yeni duruma uyum sağlamak zorunda kalacak, ya da savaşmak zorunda kalacaktır (Akt., Taylor, 2003). Hans Selye (1957) 'ye göre stres, her türlü değişime uyum sağlama sürecinde ortaya çıkmaktadır. Değişiklik ve bu değişikliğe uyum sağlama süreci olumlu ya da olumsuz olsun, başlı başına bir stres kaynağıdır.

Sosyalleşmenin ve etkileşimin temelinde bireylerin paylaşımları ve ortak hedefler doğrultusunda bütünlük duygusu yatmaktadır. Ayrıca bir topluluğa bağlanma, o topluluğa aidiyet duygusu ile birlikte, topluluğun üyeleri ile sağlıklı iletişim kurma ve geçmiş yaşantıları patolojik bir hale çevirmeden, ortak geçmişi ifade etme ve yaşatma özgürlüğü olarak tanımlanmaktadır (Zeichner ve Gore, 1989). Bir ailede bulunan

bireyler arasında aidiyet duygusu ve bağ sayesinde bireyler bir çok probleme karşı dayanıklı olmayı öğrenir, problemlerle başa çıkabilme becerisi kazanır (Mavili ve Ark., 2014). Hayat boyu karşılaşılan sorunlar hiç bitmeyecektir. İnsanlar yaşamlarının ilk yıllarından itibaren, en güvenli yer olan aile ortamlarında bile birçok sorun ile karşılaşır ve mücadele ederler. Bu sorunlar karşısında birey ayakta durabilmeyi, problemlerle baş edebilmeyi öğrenir (Block ve Kremen, 1996) bu baş etme stratejileri sonucunda tekrar ayağa kalkar ve başarılı şekilde toparlanır. Riskli durumla karşılaşmadan önceki ruh sağlığına tekrar dönebilir. İşte bu yeteneğe psikolojik sağlamlık denir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık kavramının temelinde çocukluk yaşantıları vardır. Çocukluk ve ergenlik dönemini kapsayan yıllarda kişi birçok riskli durumla karşılaşabilir. Bu riskler olumsuz deneyimlere yol açar. Olumsuz deneyimler ise kişinin yaşantısını etkiler. Ancak çocukluk döneminde edinilen bazı özellikler ve o dönemde yetiştirilme şekli kişiye psikolojik dayanıklılık sağlayacaktır (Öz ve Yılmaz, 2009). Ve yine başa dönülerek tekrar ailenin önemi ortaya çıkmaktadır. Yapılan tüm çalışmalar aile bağlarının öneminden, çocukluk çağında aile yaşantılarının koruyucu faktörleri geliştirdiğinden bahsetmektedir.

Benlik farklılaşması ve algılanan stres düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırmacıların ele aldığı bir konu olmuştur. Hanımoğlu ve Akbaş (2011) araştırmalarında katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kesinti alt boyutlarının kaygı, depresyon ve algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların duygusal kesinti, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alt boyutlarından aldığı puanlar arttıkça algılanan stres, depresyon ve kaygı düzeyinin düştüğü görülmüştür.

Benzer şekilde Skowron (2004), da yaptığı araştırmasında benlik ayrımlaşması ölçeğinden elde edilen puanlar ile algılanan stres ölçeği puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ülker ve Tümlü (2013) de psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulanmıştır.

Kavi ve Karakale (2018) de çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılığı incelediği araştırmalarında psikolojik açıdan güçlü bireylerin, iş yaşamında maruz

kaldığı stresi yönetmede daha başarılı olduğu, kriz ve çatışma ile karşı karşıya kaldığında daha doğru ve daha sakin bir tutum takınabildiği ve stres kaynakları nedeniyle örgütsel bağlılığının olumsuz etkilenmesine ve stresin kendisini yıpratmasına izin vermediğini belirtmektedirler.

Koç Yıldırım ve arkadaşları (2015) da çalışmalarında özerk benlik kurgusuyla psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ancak olumsuz bir ilişki saptamasına rağmen, psikolojik dayanıklılık ile özerk-ilişkisel ve ilişkisel benlik kurgusu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Araştırmamız, bu üç konu çerçevesinde incelenmektedir. Benlik farklılaşması, algılanan stres ve psikolojik sağlık konuları birbirleri ile yakından ilişkili olan kavramlardır. Bu kavramlar literatürde genellikle ayrı ayrı ele alınana konulardır. Araştırmamızda bu kavramların birlikte incelenecek olmasının çalışmanın özgün değerini ve önemini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı benlik farklılaşmasının, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemektir. Bunun yanında bireylerin sahip olduğu benlik farklılaşma düzeyinin, farklı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır.

Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Bireylerin benlik farklılaşma düzeyleri ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin benlik farklılaşma düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin benlik farklılaşma düzeyleri cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır ?
4. Bireylerdeki benlik farklılaşma düzeyleri algılanan stres düzeyini yordamakta mıdır?
5. Bireylerdeki benlik farklılaşma düzeyleri psikolojik sağlık düzeyini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyin kök ailesinden bilişsel ve duygusal düzeyde ayrılması olarak ifade edilen Benlik farklılaşmasının iki boyutu bulunmaktadır. Birincisinde birey öncelikle kendi bilişsel ve duygusal sürecini birbirinden ayırmayı öğrenebilmelidir. İkincisinde ise birey kendisini ailesinden bilişsel ve duygusal süreçte ayrı tutabilmelidir. Farklılaşmamış bireyler duygusal açıdan daha hassas yapıdadırlar ve daha kolay etkilenirler ve yıpranırlar. Literatürde benlik farklılaşması konusu araştırmacıların uzun yıllarda bu yana çalıştığı konudur.

Bunun yanında bireyin esnekliğı, stresli durumlardan geri tepmesi veya gerileme kapasitesi olarak ifade edilebilen psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi de araştırmacıların uzun yıllardan bu yana çalıştığı konudur. Daha çok psikiyatri, gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında incelenen bu kavramların birbirleriyle ilişkisinin incelenmesi ile ilgili ülkemizde görgül ve kuramsal araştırmaların oldukça kısıtlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu noktada çalışmada benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenecek olmasının literatüre katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan araştırma sonucunda elde edilen bulguların, benlik farklılaşması, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres düzeyi alanındaki çalışmalara katkıda bulunacağı ve daha sonraki çalışmalara veri sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyin benlik farklılaşması düşünce ve duygularını, kendi ile başkalarını ayırt edebilme becerilerinin artması duygusal tepkiselliğini azaltıp, makul ve ölçülü mukabelede bulunabilmeyi artırmada etkilidir. Bu nedenle çalışmanın uygulayıcılara bireylerin stresini azaltıp psikolojik sağlamlılığını artırmada fayda sağlayabileceğı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Sosyal bilimler alanındaki her çalışmada olduğu gibi bu araştırmada da verilerden ve zamandan kaynaklanan bazı sınırlılıklar mevcuttur. Araştırmanın sınırlılıklarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Araştırma 423 kişi ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma kapsamında incelenen benlik farklılaşması Benliğin Ayrımılaşması leği'nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında incelenen algılanan stres durumu Algılanan Stres leği'nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında incelenen psikolojik sağlamlık durumu Psikolojik Sağlamlık leği'nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.

Diğer taraftan araştırma şu varsayımlarla tasarlanmıştır:

- Araştırmaya katılan katılımcılar anket ve lcekleri içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan yöntem ve lceklerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

II. BÖLÜM

BOWEN AİLE TERAPİSİ KURAMI

2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı

Bowen aile terapisi kuramı, 1955’ de uzman bir psikiyatristin şizofren çocuklar ve annelerini uzunca bir süre gözlemlemesi sonucu ortaya çıkmıştır. Aileye oldukça sistematik yaklaşan ilk kuramdır. Ailenin geçmişini de inceleyen bu kuram, kuşaklararası bağlara önem verdiği için kuşaklararası aile terapisi de denilmektedir. Bu kuramın odak noktası ailenin geçmişi ile şimdiki durumu arasındaki bağıdır. Ailelerin hem davranışsal hem de duygusal olarak farklı yollarla etkileştiğini savunmaktadır. Bu etkileşim bireyleri, aileleri ve toplumu da etkilemektedir.

Bowen aile terapisi kuramının temel amacı insan davranışını incelemektir. Ancak insan davranışını incelerken önceki nesilleri de araştırır ve önceki nesillerden elde edilen verilerle ulaşılan varsayımlar ve bu varsayımların gelecek kuşaklara etkisi üzerinde açıklamalar yapar (Bowen,1985).

Bowen’a göre bağımsız davranabilme becerimiz ve duygusal yaşantılarımızdaki özerkliğimiz, düşündüğümüzden daha da azdır. İnsanlar birbirlerine düşündüklerinden daha tepkisel ve daha bağımlı davranmaktadır (Nichols, 2013). Ailenin duygusal ve davranışsal sistemi vardır. Aile de duygusal sistem iki güce sahiptir. Birbirlerini dengeleyici bireysellik ve birlikteliktir. Bireysellik, kişinin özerk bir şekilde hareket edebilmesini ifade ederken, beraberlik ise anlaşma ve duygusal yakınlık anlamına gelmektedir.

Berberlik ve bireyselliğin dengeli olması gerekir. Aşırı beraberlik bireyin kendine özgü bir kişilik geliştirmesine engel olur. Öte yandan aşırı bireysellik ise ailede soğukluğa ve yabancılaşmaya neden olur. Bunlar sistemin dengesindeki bozukluktan dolayı ortaya çıkar. Ailelerin kendini farklılaştırma düzeyleri ailenin anksiyete düzeyini belirleyen temel etkidir (Kerr, 1981a).

Kuşaklar arası kuramın 8 temel kavramı vardır. Bu kavramların hepsi duygusal ve davranışsal tepkiler ile kuşaklar arası aktarımı, iletişimi açıklamaya çalışır. 6 kavram

kuramın ilk geliştirildiği zamandan bu yana ortaya çıkmıştır. 2 kavram ise sonradan Bowen tarafından eklenmiştir. Sonradan eklenen kavramlar; duygusal ilişkiyi kesme ve toplumsal duygu süreci kavramlarıdır.

2.1.1. Benlik Farklılaşması

Farklılaşma, kişinin beraberlik ve bireysellik dengesini yönetme biçimidir (Kerr, 1981b). Farklılaşma, bireyin iyileşme ve uyum sağlama yeteneğini, işlevsel olmayan davranış kalıplarını ve kırılganlığını ele alan bir konudur. Bireylerin farklılaşma seviyeleri yüksek olduğunda harmanlama özellikleri de daha iyi olmaktadır. Strese karşı daha dayanıklıdırlar. Ve yoğun ilişkilere daha az meyillidirler. Farklılaşabilen kişiler stresli durumlarda daha mantıklı olabilir ve duygusallığı ve mantığı ayırt edebilir. (Bowen, 1994).

Benlik Farklılaşması aslında bireyin kök ailesinden bilişsel ve duygusal düzeyde ayrılmasıdır. Yani kişi bir ailede doğar büyür ve o ailede gördükleri kadarı ile gelişir ancak bu gelişim devam edebilir ve kendi benliğini oluşturur. Bowen'a göre işlevselliğin, iyiliğin ve ruh halinin korunması için, kişinin kök ailesiyle simbiyotik bağlarından kopması gerekir. Farklılaşması, patolojik ilişki tarzlarını bir kenara bırakarak değişim sağlaması ile mümkündür. Bowen, aile terapisinde, benliğin farklılaşması üzerinde durmuştur. Ailenin duygusal sistemiyle ilgilenen Bowen aile üyeleri arasında birbiriyle iç içe geçmiş ilişkilerin, farklılaşmayan benlik yapısının kişilerarası ilişkilere yansıtacağını belirtmiştir. Birey, geçmiş kuşaklardan kendisine kadar gelen davranış örüntülerini düzeltmelidir. Bu farklılaşma sağlandığında davranış tekrarlanmayacaktır (Bowen, 1976).

Benlik Farklılaşmasının iki boyutu vardır. Birincisi birey öncelikle kendi bilişsel ve duygusal sürecini birbirinden ayırmayı öğrenebilmelidir. İkincisi ise birey kendisini ailesinden bilişsel ve duygusal süreçte ayrı tutabilmelidir. Bowen'e göre birçok insan 25 yaşına kadar benlik farklılaşmasını gerçekleştirememektedir. Farklılaşma dediğimiz olgu özerklik ve farklılaşamadan ibarettir. Kişi ya özerklik sağlar ya da aileden ne kadar uzak yaşasa da aileye olan bağımlılığı devam eder. Yani farklılaşamaz. Ayrıca benlik farklılaşması, diğer insanlarla olan ilişkilerimiz kadar kendi benlik özerkliğimizi nasıl koruyabildiğimizi de gösterir (Papero,1990).

Farklılaşmamış insanlar duygusal açıdan daha hassastır. Daha kolay etkilenirler ve yıpranırlar. Çevrelerindekiere verdikleri tepkiler yaşamlarını şekillendirir. Çevrelerindeki insanlar onlar için önemlidir. Çünkü davranışları ve duyguları onlara bağlıdır. Farklılaşmış insan ise düşünme ile duygu arasında denge kurabilir. Yoğun duygusal etkilerden kendisini koruyabilir. Güçlü duygulara açıktır (Nichols, 2013). Farklılaşma düzeyi yüksek olan insanlar evliliklerinde de özerk yapılarını korurlar. Evliliklerinde terk edilme veya baskı gibi tehditler hissetmezler. Farklı düşüncelere tolerans gösterebilirken, rol esnekliği ve düşük duygusal tepkilerle yakın temas kurabilirler (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988).

Kerr ve Bowen'a göre (1988) farklılaşma, duygusal ve anlamlı bir ilişki sistemine bağlı olarak bireyin aktif otonom yapısını oluşturmasıdır. Birliktelik ve bireysellik birbirine zıt iki yaşam gücüdür. Benliğin farklılaşması, kişinin kendisini keşfettiği uzunca bir süreçtir.

2.1.2.Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci

Bireyler, köken ailelerinden edindikleri sorunları, davranış ve düşünce kalıplarını bir sonraki nesle aktarırlar. Ayrıca küçük yaşta kök ailelerinden edindikleri ilişki kalıplarını ve aile içi rol dağılımlarını da sonraki yaşamlarında kendi çekirdek ailelerine aktarırlar. Ebeveynler ve çocuklar arasındaki belirli temel kalıplar, geçmiş nesillerin aynısıdır ve gelecek nesillere aktarılacaktır. Bireyler, kök ailelerinin farklılaşma düzeyinden de etkilenirler. Eş seçerken de aynı farklılaşma düzeyine sahip olan kişileri seçme eğilimindedirler ve böylelikle oluşacak ailenin de farklılaşma düzeyi düşük olacaktır.

Bowen (1985) kişinin kendini farklılaştırma düzeyi ne kadar düşükse, evlilikteki duygusal füzyonun o kadar yoğun olacağını belirtmiştir. Carr'e (2006) göre füzyon arttıkça ve ailelerin duygusal sistemleri tehdit edildiğinde, aile de anksiyete artar ve anksiyetenin miktarına göre ailelerde kendini tekrarlayan duygusal odaklı problemler artar.

Çekirdek ailenin duygusal süreci kavramının en temel noktası şudur; bireyi içinde yetiştirdiği çekirdek ailenin duygusal sistemi içerisinde değerlendirilir ve bireyin

geçmiş yaşantılarına ve şimdiki anına odaklanılır. Bu kavram kuşaklararası bir kavramdır.

Bireyin duygu, davranış, düşünce ve semptomlarının belirlenmesinde aile sistemi önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle birey, içinde bulunduğu aile bütünlüğü içerisinde değerlendirilmelidir. Kuşaklararası aktarım süreci ile birey çekirdek ailesinin duygusal sisteminden etkilenir ve belirli davranış örüntüleri kazanır sonra bu davranışları şimdiki ailesine aktarır. İki farklı birey iki farklı davranış kalıpları ile bir evlilik yaptığında o evlilik sürecinde bir takım sorunlar yaşanabilir. Ailede yaşanabilen bu sorunlara çözüm bulmanın en iyi yolu, kişilerin kendi ailelerinden almış oldukları etkileşim kalıplarını değiştirmektir. Böylece diğer aile üyeleri de değişebilirler.

Çiftler arasında yoğun ilişki füzyonunda 3 farklı durum ortaya çıkar. Bunlar;

- Eşlerden birinin duygusal veya fiziksel bozukluğunun olması
- Kronik ve çözülememiş evlilik çatışmaları
- Bir veya birkaç çocuğun psikolojik olarak zarar görmesi şeklindedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Eşlerden birinin duygusal ve fiziksel bozulması, kişinin sorunlarının olması, duygu durumundaki ani dalgalanmalar ailedeki tüm bireyleri etkiler. Duygusal mesafenin yoğun olduğu durumlarda olumsuz duygular gün yüzüne çıkarken, duygusal yakınlığın yoğun olduğu durumlarda ise olumlu duygular ön plana çıkar. Eşler arasındaki her türlü problem ve kaygı iki kişi tarafından da yoğun olarak yaşanır. Ancak bu süreçte çocuklar da zarar görebilirler. Çocukların psikolojik açıdan zarar görmesi durumunda eşler bütün dikkatlerini çocuklara yöneltirler. Çocuklar ebeveynlerinin düşük farklılaşma düzeylerini anlarlar. Bu sefer eşler arasındaki kaygı ve problemler çocuklara aktarılmış olur. Çekirdek ailenin duygusal sistemi kavramı bireylerin farklılaşma düzeyi ile de yakından ilgilidir. Farklılaşmanın düşük, bütünleşmenin yüksek olduğu aile sistemlerinde gerginlik, kaygı ve değişkenlik artar. Kaygıyla baş etmek için eşler çatışmaya, uzaklaşmaya veya birbirlerinin otoritesini sarsmaya çalışırlar (Bowen, 1976, 1978).

2.1.3. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci

Çok kuşaklı aktarım süreci kavramı aslında adından da anlaşıldığı gibi ailedeki sorunların kuşaktan kuşağa aktarılacak birkaç kuşağı kapsayacak biçimde olmasıdır. Aile yansıması sürecinin, birden fazla kuşağa yayılmış ve yansıtılmış halidir çok kuşaklı aktarım süreci. Ailenin sorunlarla baş etme biçimleri ve stres karşısında gösterdikleri davranışlar da kuşaklararası aktarılır.

Ailenin stres karşısında gösterdiği davranış örüntüleri kuşaktan kuşağa aktarılır ancak bu davranış örüntüleri stresle baş etme stratejilerinin de geliştirilmesine yardımcı olur. Stresle baş etme stratejileri de kuşaktan kuşağa aktarılır. Çok kuşaklı aktarım süreci önceki ailenin duygusal süreçlerinin şimdiki ailenin duygusal süreçlerinde varlığını sürdürdüğünü göstermektedir. Kuşaklar arası aktarım sürecinin ilk objesi çocuktur. Çocuğun farklılaşma düzeyi üzerinde ebeveynlerin farklılaşma süreci önemli bir rol oynar (Bowen, 1978).

Bowen'e göre, kuşaklar kendilerini tekrarlama eğilimindedir. Stresle başa çıkma stratejileri ve başa çıkma örüntüleri, nesilden nesile geçme eğilimindedir. Bir ilişkide bir üye ayrıldığında ya da öldüğünde diğer üye aynı role bürünebilir (Brown, 1999; Akt. Özabacı ve Erkan, 2013).

Bowen'a (1971) göre stres ve problemler kuşaklar boyunca tekrar ettiğinde, çeşitli derecelerdeki olgunlaşmamış özellikler farklı çocuklara aktarılır. Roller ve gerilimler aile yansıması süreci ile nesilden nesle tekrarlanarak aktarılır ve zamanla bunlar ailenin diğer miraslarının yanında gelecek nesillere aktarılan kalıcı bir miras olur (Kesici ve diğerleri, 2014).

2.1.4. Aile Yansıması (Projeksiyonu)

Aile yansıması kavramı, ailedeki ilişkiler hakkındaki önceki neslin oluşturduğu kaygıların, sonraki nesilde yansımasıdır. Ebeveynlerinden çok az duygusal ayırım içinde olan çocuğun belirti geliştirmeye oldukça açık olduğu belirtilir (Brown,1999; Akt. Özabacı ve Erkan,2013).

Bowen'ın aile terapisine kazandırdığı bütün kavramlar birbiriyle iç içedir. Aile yansıtması kavramı Bowen'ın (1971) tanımıyla "Ebeveynlerin problemleri çocuklara yansıtıldığı temel süreçtir". Çiftlerin arasındaki çatışmalar bazen çözümlenemez ve çocuklara duygusal olarak yansır. Bu süreç, genelde endişeli bir anneyle başlar. Çocuğun anneden duygusal olarak ayrılması, çocuğun en savunmasız dönemidir aslında. Annenin duyguları, endişeleri, kaygıları çocuklara fazlasıyla yansır. Ve çocuklar annenin davranış örüntülerini daha çabuk benimser. Bowen, çocuk ebeveyn ilişkisini, aralarındaki etkileşime tepki verme olarak tanımlamaktadır. Ebeveynler arasındaki karşılıklı anksiyete döngüsü içindeki çocuk, durumdan daha fazla etkilenmiş olur(<http://www.familystraining.com/papers/bowen-illustration-and-critique.html>, 2014).

Evli bireylerin farklılaşma düzeyleri çocuklarına yansır. Bireylerin farklılaşma düzeyi düşük ise olgunlaşmamış yapılarını çocuklara yansıtacaklardır. Bu da çocuğun farklılaşma sürecini etkileyecektir (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Yansıtma süreci, çocuk ve ebeveynler arasında gerçekleşir ve savunmasız olan çocuğa karşı daha fazla aktarma yapılıır. Çocuğun henüz farklılaşmamış olması ve duygusal olarak aileye bağımlı olması aktarımın savunmasız çocuğa yönelik yapılmasına sebep olur. Yansıtma sürecinden en çok etkilenen çocuk aile ile çok fazla iç içe geçer ve duygusal streslere karşı daha savunmasız hale gelir (Bowen, 1976).

Aile de aktarma süreci anne etrafında gerçekleşir. Annenin kaygısı evdeki tüm bireyleri etkiler. Baba ise daha çok destekleyici rodedir. Kaygıdaki ebeveyn çocuğa karşı meraklı, koruyucu ve tedirgin davranır. Bu süreç neticesinde çocukta duygusal yıkım meydana gelir. Bu süreç evrenseldir ve her ailede farklı düzeylerde gerçekleşir (Bowen, 1976).

2.1.5. Üçgenleşme

İki kişinin dışında kaygıların artık bir 3. kişiye yansıtılmasıdır. Herhangi bir duygusal sistemin temel yapı taşı olan üç kişilik bir duygusal yapılandırma. (Bowen,1978). Bowen'e göre kaygı bizim farkındalığımızın dışında gelişir. Duygusal gerginliktir ve bizi yoğun duygusal yakınlığa yönlendirir. Etkisi ve yoğunluğu türüne göre değişir. Anksiyete; kronik (uzun süreli), hızla yayılan (bulaşıcı) veya akut (yoğun

ancak kısa süreli) olabilir. Çoğu birey, akut anksiyeteyi tolere edebilir. Eğer anksiyete düşük ise bundan etkilenmeyebilir. Ancak, genişletilmiş kronik anksiyete ilişkilerde ve bireylerde, hastalığa neden olur ve işlevsizlik yaratır (Bowen, 1978). Üçgen, insanların endişeyle uğraşmasının bir yoludur. Anksiyeteyi yaygınlaştırmak için üçüncü bir savunmasız kişinin girişi, iki kişinin strese karşı toleransını artırarak, dengeyi sağlar (Kerr ve Bowen, 1988).

İkili ilişkilerde gerilim tek taraftan yükselir. Yani kişilerden biri gerilimden habersizdir. Diğeri ise rahatsız edici bir durum olduğunun farkındadır ve bu birlikteliği etkiler. Fakat ilişkide bir değişiklik arayışı içerisinde girilir (Bowen, 1978). Bu arayış bazen anksiyeteden uzaklaşmayı sağlarken, en uygun düzeyde yakınlık ve mesafeyi korumalarını da sağlar. Bir üçgenin içindeki anksiyete, nesiller boyunca devam eder. Bazı ailelerde, üçgenleşme uzak dış pozisyonda baba ile birlikte, yakın pozisyonda anne ve çocuk ile kurulur. Aile sistemlerinde, sosyal sistemde ve çalışma ortamlarında bu etkileşim gözlemlenebilir. Üçgenleşme, duygusal tepkiyi değiştiren yeni bir üçgenden oluşan bir 3. kişi tarafından değiştirilebilir. Bowen Aile Terapisi yöntemini benimseyen terapistler danışanlarının duygu düşünce ayrımlaşmasını yapabilmeleri için üçgen bozma sürecini devreye sokar (Bowen, 1978).

İki insan çözmekte sorun yaşadıkları bazı konuları konuşmakta da zorlanırlar. Böyle durumlarda terapistin üçüncü kişi olarak konuya dâhil olması en sağlıklıdır. Ancak bu durumlarda bazen eşlerden biri ya da her ikisi duygudaşlık için bir başkasına da yakınlaşabilir. Üçüncü bir kişiyi ilişkilerinin içine çekerler. Bu üçüncü kişi eşlerin kendi aileleri, çocukları veya bir arkadaş olabilir. Üçüncü kişi bu süreçte kısa vade de kalacak olursa sorun olmaz. Ancak üçüncü kişinin uzun vadede ilişkinin içinde olması sorun yaratır. Üçgenleşme de genelde sorunlar çözülmez. Sadece rahatlama ve çatışmaya ara verme söz konusu olabilir (Nichols, 2013).

2.1.6. Duygusal İlişkiyi Kesme

Bowen'e göre (1985) duygusal ilişkiyi kesme kavramı, kişinin içinde bulunduğu nesil içerisinde, kendi istediği gibi hayatını yaşayabilmesi için kendilerini geçmişten ayırma yoludur. Kişi aile ortamında ya da ilişki içerisinde anksiyeteye maruz kaldığında, bu durumdan sıyrılmak isteyip, kendini diğer bireylerden bilinçsiz ya da

bilinçli bir biçimde soyutlamasıdır. Bir duygusal geri çekilmedir. Ancak kişi bu duygusal geri çekilmeyi fiziksel veya duygusal olarak veya her iki şekilde gerçekleştirebilir. Duygusal olarak geri çekildiğinde anksiyete kaynağından duygusal bağlarını koparır. Fiziksel olarak ise, bulunduğu ortamı evi veya şehri terk edebilir. Ancak burada problemler çözülmüş değildir. Çünkü problemi çözmeden bir geri çekilme söz konusudur. Çözümlememiş duygularla yüzleşmek de kaçınılmazdır.

Bowen'e göre (1985) duygusal geri çekilme, endişeyi ve problemleri çözmek yerine erteleme şeklidir. Ertelemek yerine dürüst ve açık olmak daha sağlıklı bir çözümü oluşturmaktadır. Kişi kendisini bir sistemin parçası olarak görmüyorsa ya onu değiştirir ya da geri çekilmelidir. Ancak kendini bir yere, bir ortama ya da bir sisteme ait görüyorsa diğerleri ile temas halinde kalacaktır ve kendisini değiştirecektir. (Kerr ve Bowen, 1988).

2.1.7. Kardeş Pozisyonu

Her ailenin bir yapısı vardır. Çok çocuklu ailelerde aile bünyesindeki sıranın verdiği yükümlülükler göre yetişen çocuklar yetişkinlik döneminde aynı davranış kalıplarını devam ettirme eğilimindedirler (Gladding, 2006; Bowen, 1976). Toman'ın (1961) belirlemiş olduğu kişilik özellikleri ve doğum sırasından yola çıkarak ortaya atılan bir kavramdır. Bu kavrama göre çocuklar, karakter özelliklerini aile içerisindeki doğum sırasına paralel olarak geliştirirler (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Kardeş sıralamasında belirlediği ortak özelliklere bakacak olursak: ailedeki büyük çocukta liderlik ve sorumluluk vasıfları göze çarpmaktadır. Küçük çocuklarda, başkalarının onların yerine karar vermelerine izin veren daha bağımlı bir tavır gözlenmektedir. Ortanca çocuklara bakıldığında ise bağımlılık ile sorumluluk arasında esnek geçişler görülmektedir. (Brown 1999).

Bireyler evlenirken eş seçimlerini kardeş sırasına göre yaptıklarında daha başarılı evlilikler olabilir. Kişiler ailede kardeşleri arasındaki sıraya göre buldukları konuma göre karakter geliştiriyorsa bunu eş seçiminde de dikkate almak evlilikleri etkileyecektir. En küçük kardeşin en büyük kardeşle yaptıkları evlilikler en başarılı evlilikleridir. Bu evliliklerde boşanma ihtimalinin azaldığı savunulmuştur. Benzer kardeş konumuna sahip bireylerin yaptıkları evlilikler ise daha başarısız evliliklerdir.

Örneğin ailenin büyük çocuğuyla evlenen, diğer ailenin küçük çocuğu karşı tarafın sorumluluk almasını ve karar mekanizması olmasını bekler ve büyük çocuk bunu seve seve üstlenir. İki büyük çocuk evlenir ise her ikisi de liderlik vasfına sahip olduğu için evlilikleri rekabet ortamına dönüşecektir. Ailelerin iki küçük çocuğu birbiriyle evlendiğinde ikisi içinde sorumluluk almak ve karar vermek çok zor olacaktır. (Goldenberg 2008).

2.1.8. Toplumdaki Duygusal Süreç

Toplumsal etkiler ailelerin işleyişinde önemli bir yere sahiptir. Aile toplumun en küçük yapı taşı olduğuna göre, o toplumun bir parçası olarak toplumdan etkilenmesi kaçınılmazdır. Keryy ve Bowen (1988), büyük sosyal baskı altındaki toplumlarda ortaya çıkan yüksek suç oranı örneğine değinir. Yani bir toplumda erken evlilik normal karşılanıyorsa veya kız çocukları üzerinde böyle bir toplumsal baskı varsa, bu suç oranı o toplumda mutkala yüksektir. Bowen'e göre, ön yargılar ve cinsiyet ayrımcılığı, sınıf ve etnik köken ayrımcılığı zehirleyici sosyal duygusal süreçlerdir. Ancak farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin ve ailelerin bu yıkıcı sosyal etkilere daha iyi direnebildiği gerçeği de yadsınamaz (Nichols, 2013).

Goldenberg (2008) aktarmasına göre Bowen, aile duygusal sisteminde olduğu gibi toplumda da farklılaşmama ve bireyselleşme gibi iki birbiriyle zıt gücün olduğunu ileri sürmüştür. Toplumsal bir özerklik söz konusudur. Herhangi bir gerilim döneminde toplum ilerleyebilir veya toplumsal geri çekilme yaşayabilir. Kronik stres dönemlerinde toplum, problemle baş edebilir farklılaşma düzeyi yüksektir ve düşünceleri, duygulardan ayırabilir. Veya tam tersi bir durum ile kısa süreli duygusal çözümler üretir.

2.2. Stres

Stresin bugüne kadar birçok farklı tanımı yapılmıştır. Kelime anlamı da yüzyıllar içerisinde değişiklik göstermiştir. Ancak 17 yy. da stres kelimesi dert, bela, musibet, felaket anlamında kullanılmıştır. 18. ve 19. yy da ise baskı, zor ve güç anlamlarında insanlara ve objelere yönelik kullanılmış ve anlamı değişikliğe uğramıştır. Ancak

yüzyıllar geçtikçe ve günümüzde stres kelimesi fizyolojik, sosyal ve psikolojik anlamlar kazanmıştır.

1976 yılında stres kavramı ile ilgili en nc araştırmalara sahip olan Selye ise stresi herhangi bir tehdit karşısında organizmanın verdiği bir tepki olarak tanımlamaktadır (Yıldırım, 1991). Selye stres kavramını daha çok fizyolojik açıdan ele almaktadır.

Stres; organizmanın problem anında aşırı gergin olması ve bir uyum süreci olarak da tanımlanabilir. Bu açıdan baktığımızda stresi tamamen olumsuz bir durum veya tepki olarak değerlendirmememiz gerekir. Çünkü bazı durumlarda da organizma kendisini stres altında hissettiğinde içsel ve dışsal olarak bir denge geliştirme çabasına girecektir.

Yaşantımız her zaman istediğimiz Şekilde devam etmez. Bazı engellerle karşılaşabiliriz. Fiziksel ve duygusal sağlığımızı etkileyen bu engeller karşımıza çıktığında yaşadığımız gerginlik ve psikolojik sıkıntıya stres diyebiliriz. Stres başa çıkma kaynaklarımızı ve yeteneklerimizi etkileyen bir sürecin sonucudur. Stresli kişi stresle mücadele etmeyi öğrenecek ve başa çıkma stratejileri geliştirecektir. Stres organizma ve evre arasında yaşanan aktif bir süreçtir (Butcher vd,2013).

Cüceloğlu organizmanın hem bedensel hem de psikolojik olarak yorulmasına stres adını vermektedir. Birey sosyal çevresinden fiziksel olarak tehdit edici unsurlarla karşılaştığında bedeni psikolojik ve bedensel sınırlarının üstünde çaba harcar. Bu çaba bireyin hem psikolojik hem bedensel açıdan yorulmasına sebep olur (Akman, 2004).

Baltaş'a göre stres, canlıların bedensel ve ruhsal limitlerinin tehdit altında olması sonucunda fiziksel, sosyal ve psikolojik belirtilerle ortaya çıkmasıdır (Baltaş, 2008).

Stresin yüzyıllardır birçok tanımı ve kelime olarak birçok anlamı olmuştur. Ancak bütün tanımlara ve yüklenen anlamlara baktığımızda stres, organizmada psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak birçok değişime neden olmaktadır. Bir tehdit unsuru söz konusu olduğunda organizma zorlanma yaşayacaktır. Başa ıkma stratejileri geliştirecek ve uyum süreci olacaktır. Eğer zorlanma normal düzeyde ise organizmayı yormayacaktır. Ancak zorlanma yüksek düzeyde ise, stres de yüksek düzeyde olacak ve organizma için yıpratıcı etkileri olacaktır.

2.2.1.Stresi Açıklayan Kuramlar

Stres hakkında yapılan tanımlardan da yola çıkarak stresin kişiyi biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutuyla etkilediğini görmekteyiz. Kuramlarda bu boyutlar çerçevesinde geliştirilmiştir. Fizyolojik boyutunu ele alan kuramlar; vücudun stresle olan ilişkisini ele almakta, psikolojik kuramlar kişilik ve beklentiler açısından ele almaktadır. Sosyal kuramlar ise toplumsal çatışmalar ve kişinin toplumsal sürece uyumunu ele almaktadır.

2.2.1.1. Stresin Biyolojik Kuramı

Stresin biyolojik kuramı stresi iki şekilde açıklar. Bunlar genel uyum sendromu yaklaşımı ve genetik yapısal kavramdır.

- **Genel uyum sendromu:** Genel uyum sendromu Hansselye'nin stresi açıklamak üzere oluşturduğu kuramın ilk halidir. Selye' ye göre kişinin alıştığı bir çevre vardır. Eğer kişi alışmış olduğu bu çevreden uzaklaşır ve yabancı olduğu bir çevreye girerse, yeni çevreyi tanıyana kadar bir süre uyum çabası içerisinde olacaktır. Bu çabayı sarf ettiği süreçte belli bir enerji harcayacaktır. Bu yeni çevreye, yeni düzene uyum sağlamak zaman alacak ve bu zaman sürecinde harcadığı enerji organizmayı yoracaktır. Ve organizma dengenin bozulması ile bir stres yaşayacaktır (Akman,2004). Selye'nin bu kuramı ve açıklaması günümüzde geçerliliğini sürdürmektedir.
- **Genetik yapısal kavram ise:** Bireyin genetik yapısının da strese verilen tepkide ve stresle mücadelede önemli olduğunu belirtir. Genetik özellikler (genotip) ve fiziksel özellikler (fenotip) üzerinde durulur. Genetik yapı ile kişinin direncini oluşturan fiziksel yapı arasındaki dengeden bahseder, bu kavram. Çünkü strese maruz kalan her bireyin verdiği tepki aynı değildir. Ve her strese maruz kalan kişinin stres sonrası değişimi, uyum süreci ve uyum sağlama yeteneği aynı değildir. Bazen kişinin strese verdiği tepki, kişinin kalp-damar sistemini etkiler. Bazılarında ise gastrointestinal sistemleri etkiler. Bu da bireyin genetik yapısıyla ilgilidir (Akman,2004). Buradan bakıldığında genetik yapımızın vücudumuzun strese karşı

göstermiş olduğu direnç sonucunda oluşan somatik ve psikosomatik hastalıkların oluşmasında belirleyici olduğu da görülmektedir.

2.2.1.2. Stresin Psikolojik Kuramı

Bu kuramda strese neden olan durumların bireyin dışında gerçekleşen olayların olmadığını bireyin kendi içerisinde gerçekleşen yararlı ve incinebilirliğine karşı savunma yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur. Lazarus stresi kişinin çevreye uyum şartlarını zorlayan içsel ve çevresel talepler doğrultusunda ortaya çıktığını belirtir. Bu durumu yaratan duygunun ise olumsuz olduğundan bahseder. Özellikle bu duyguların kızgınlık, korku, üzüntü, depresyon, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular olduğunu belirtir (Aydın,2008). Görüldüğü gibi psikolojik kuram biyolojik ve sosyal kuramdan farklı olarak sadece dışsal tehditlerden değil içsel taleplerin öneminin de vurgulanmasıyla psikolojik boyutu strese daha geniş bir bakış açısı oluşturmaktadır.

2.2.1.3. Stresin Sosyal Kuramı

Sosyal kuram stres kavramını daha çok toplum- birey çerçevesinde ele alarak çatışma kuramıyla açıklamaktadır. Çatışma kuramı, insanların çatışmalar yaşayabileceğini, içsel veya çevresel yaşadıkları bu çatışmaların birtakım sıkıntılara ve en önemlisi strese sebep olabileceğini anlatmaktadır. Çatışma kuramı 3 türlü çatışmadan bahsetmektedir. Bu çatışma türleri;

- **Güdülerin İfade Edilmesi-Ahlaki Standartlar Çatışması:** Dürtüler, insanların doğuştan gelen fizyolojik ihtiyaçlarıdır. İnsanoğlu ilkel ve aşırı dürtülerini kontrol altında tutmaya çalışır. İnsanın kontrol altına alması gereken iki önemli dürtü olan saldırganlık ve cinsellik dürtüleri ahlaki standartlarla çatışabilir ve insan sağlığında stres kaynağı olabilmektedir (Akman, 2004).
- **Bağımsızlık-Bağımlılık Çatışması:** İnsanlar yaşamları boyunca birçok problemle baş etme mücadelesi verirler. Bazen içinden çıkamadıkları büyük çatışma ortamlarında ailelerinden yardım isterler. Çatışma ortamları ve insanın baş etme çabaları insanda strese neden olur. Bağımsızlık-bağımlılık çatışması

insanların özerkliğini sağlamalarını ve bizden beklenen her ne olursa olsun ayakta kalmalarını ve sorunlarımızı çözebilmeyi sağlamaktadır.

- **Yakınlık-Yalnızlık Çatışması:** İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. İçsel sıkıntılarını, problemlerini, duygularını, düşüncelerini zaman zaman başka insanlarla paylaşma ihtiyacı hissederler. Ancak insanın kendini anlatması, iç dünyasını bir başkasına açması hiç de kolay değildir. Reddedilme ve incinme korkusu yaşarlar. Ve bu korku kişiyi engeller. Bu nedenle böyle durumlar çatışmaya neden olup stres yaratabilirler.

Görüldüğü gibi sosyal kuram diğer kuramlardan farklı olarak stres kavramını daha çok toplum ve birey arasındaki çatışmayı ele alarak açıklamıştır. Sosyal bir varlık olan insanın her an toplumsal çatışmalarla karşılaşabileceği kaçınılmaz bir gerçektir.

2.2.2. Stres Kaynakları

Vücudumuzun dâhilinde ya da vücudumuzun haricinde gerçekleşen sinyallere organizmanın vermiş olduğu bir tepkidir stres. Vücudun dâhilinde olan içsel, vücudun haricinde gerçekleşen dışsal sinyallere stresörler ya da stres kaynakları denilmektedir.

Stres kaynakları genelde olumsuz durumlardan ve çatışma ortamlarından beslenir. Ancak sadece olumsuz duygular söz konusu olmayabilir. Birey mutlu olduğu bir dönemde de stres yaşayabilir. Bu gibi yoğun stres durumunda da ölümler meydana gelebilir. Örneğin bir madalya almak, bir ödül törenine katılmak veya bir televizyon programına çıkmak birçok insan için eğlenceli ve zevkli bir durum iken bazı insanlar içinse gerilimli ve zor bir olaydır. Selye'nin kuramına göre kişilerde aynı stres uyarıcısının yarattığı bedensel tepkiler benzer olurken bir stres uyarıcısının bir bireyde olumlu duygular yaratırken başka bir bireyde olumsuz duygular yaratabileceğinden de bahsedilmiştir.

Stres kaynakları gündelik yaşam kaynaklarının yanında ciddi yaşam olaylarıyla beraberde görülebilir. Doğal afetler, kazalar, ölümler gibi. Birey kendi yaşam döngüsü içerisinde birçok kritik dönem geçirmektedir. Bebeğin memeden kesilme süreci, okula başlama süreci, ergenlik sürecinde psikolojik ve fizyolojik değişimler, üniversite süreci, iş yaşamına başlama, kendi ölüm fikrine ve kendi faniliğine uyum, eşi kaybetmeye

uyum, yakın arkadaşları kaybetmeye uyum, yaşlılıkta emeklilik süreci, yetişkinlikte karşı cinsle ilişkilere ve aile kurmaya uyum gibi dönemler geçirilmektedir (Şahin, 1998).

Yaşam döngüsü içerisinde bireyin yaşadığı gündelik sıkıntılar hep vardır. Bu gündelik sıkıntılar fiziksel ve ruhsal sağlığımızı etkilerler. Fakat bunların etkisi genellikle sıkıntılarının yoğunluğu, süresi ve sıklığına göre değişmektedir. Stres konusunu incelerken sıkıntılara karşı bireyin verdiği reaksiyonlar ve sıkıntılarının ne yoğunlukta olduğunun üstünde durulması sıkıntılarının ayrı ayrı ne olduğunun değerlendirilmesinden önemlidir. Buna ek olarak sıkıntılarının bireydeki yansımaları, bireylerin onlara verdiği önem ve anlam, bireylerarası problemleri çözme yetenekleri ile doğrudan bağlantılıdır. Psikolojik stres ne kişinin kendisinden ne de içerisinde olduğu durumdan kaynaklanır. Stres kişinin kendisi ve mevcut durumun etkileşimine bağlı olarak gelişir. Kişinin durumu yorumlayış şekli ve uyum sağlamak için nasıl davrandığı ile ilişkilidir (Kanner, Coyne, Schaefer ve Lazarus, 1981).

Gündelik hayatımızda küçük yaşam olayları ve problemler birikerek, büyük olaylara dönüşürler ve psikolojik iyi olma ve fiziksel iyi olma üzerine daha büyük etki yaptıkları görülür. Ayrıca büyük yaşam olayları, küçük yaşam olaylarını tetikler, rahatsızlıkların ve günlük problemlerin sıklığını arttırdığı görülmektedir (Nezu, 1986b; Nezu ve Ronan, 1985).

Stres bazen kısa süreli bazen daha uzun süreli yaşanmaktadır. Kısa süreli streste, stresi ortaya çıkan kaynak ortadan kalktığında durum tekrar normale döner. Ancak bazı stres oluşturuvcu durumları ortadan kaldırmak kolay olmaz. Ailevi gerginlikler, duygusal çatışmalar, parasal sorunlar ve belli iş problemleri bir anda ortadan kaldırılabilecek stres kaynakları değildir. İnsan fizyolojisi kısa süreli bir gerginlikte terleme, kasılma vs gibi nasıl tepki gösterirse uzun süreli stres durumlarında da bu tepkileri gösterecektir. Ancak fizyolojik reaksiyonlarda problemler çözüme ulaştırılmadığı sürece devam edecektir. Probleme çözüm bulunmadığı sürece fizyolojik tepkilerde azalma görülse dahi, tamamen eski duruma dönme görülmez. Uzun süren bu tür stres durumları uzun süreli/kronik stres olarak adlandırılır. Kronik strese çözüm bulunamaz ise uzun vadede farklı hastalıklara neden olabilir. Kronik strese neden olan uyaranları, birbirlerinden ayrı

duran ve kısa süren stres uyaranlarına çevirdiğimizde başa çıkması daha kolay hale gelir (Şahin, 1998).

Stres nedenleri ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar stresin nedenlerini gruplandırmış ve birbirinden ayırmıştır. Bu çalışmaların çokluğunu farklı stres kaynaklarının ortaya çıkmasından anlayabiliriz (Gökdeniz, 2005).

Honey (1996), stresin kaynağını dışarıdan ve içeriden gelen kaynaklar olarak ayırmıştır. Fontana (1989) ve Tanaka ve arkadaşları (1997), çevresel ve bireysel stres kavramlarından bahsetmiştir. Diğer bir araştırmacı olan Luthans ve Arkadaşları (1987) ise stres kaynaklarını biraz daha geniş çerçeveden ele alarak iş çevresi ve iş çevresi dışında kalanlar olarak ayırmıştır.

Ancak bu kuramcıların bahsettikleri stres kaynaklarını birkaç başlık altında toplayabiliriz. Bunlar sosyal stres, iş stresi, evrensel stres, aile stresi ve kişinin kendi yarattığı stres olarak ayrılabilir.

Stresin nedenleri 8 grupta açıklamıştır (Aysan, 1988).

- Etkinliğin engellenmesi,
- Ortam baskısı,
- Bastırılma.
- Hızlı bilgi edinme süreci,
- Zararlı çevresel uyarıcı,
- Tehdit oluşturması,
- Bedensel fonksiyonların hasar görmesi,
- İzole etmek,

Yapılan çalışmalarda temel stres kaynakları örgütsel, bireysel ve diğer stres kaynakları olmak üzere üç grupta toplanmıştır.

- **Bireysel Faktörler**

Bireysel faktörler belki de stres kaynakları içerisinde en temel ve belirleyici olanlardır. Çünkü yapılan araştırmalar bize aynı stres kaynağına herkesin aynı tepkiyi vermeyeceğini göstermiştir. Çatışma ortamları nasıl olursa olsun bu ortamda kişilerin verdiği tepkiler ön plana çıkar. Huylarımız, karakter ve becerilerimiz stresin ortaya çıkmasında çok etkilidir. Kaygılı bir kişilik yapısına sahip olan biri daha fazla stres ortamına maruz kalacaktır. Ya da olumlu bakış açısına sahip bir kişi, birçok insan için stres kaynağı olabilecek durumlarda dahi sakinliğini koruyacaktır. Çünkü kişileri asıl etkileyen şey olaylar değil, olaylara yükledikleri anlamlardır. Genel olarak bireysel stres faktörleri, ailevi sorunlar, iş sorunları, kaygı düzeyi, hayal kırıklığı, ekonomik sorunlar, belirsizliklerin olması gibi hayatımızdaki değişimlerdir (Coşgun, 2006).

Diğer bireysel stres kaynaklarından biri genetik hastalıklardır. Tansiyon, kolesterol, kalp gibi hastalıklardır. Bu hastalıklar stres kaynağı olabileceği gibi stresin sonucu da olabilir. Hastalıklar insanların yaşam kalitesini etkilerler. Yaşam kalitesi düşmüş bir insan pozitif bir bakış açısı geliştiremez. Olaylar karşısında çabuk yıkılır ve daha fazla stres faktörüne maruz kalır. Ailevi sorunlar da bireysel stres faktörü arasında yer almaktadır. Evlilikte yaşanan sorunlar, ilişkilerin zayıflaması, çocukların eğitiminden kaynaklanan zorluklar gibi birçok etken aile içerisinde meydana gelen sıkıntılar arasındadır. Kişiler biyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılayamadıkları zaman da stres kavramı ortaya çıkar (Garipoğlu, 2007).

Kişilerin yaşları ilerledikçe çevresel ve psikolojik stresle mücadele etme yeteneklerinde azalma meydana gelir. Yaşanmışlıklar ve birikmiş duygular buna neden olabilir. Fakat bu durumu telefi edebilecek güçler vardır. Kişiler yaşlandıkça hırslarından sıyrılıp daha dingin bir yaşamı tercih ettiklerinde stresle baş etme kabiliyetleri artacaktır. Özellikler kadınlarda ortaya çıkan menopoz dönemi ve erkeklerde ortaya çıkan andropoz dönemi stresin artış gösterdiği dönemlerdir (Garipoğlu, 2007).

- **Çevresel Stres Kaynakları**

Cartwright ve Cooper (1997), sosyal ve ekonomik nedenlerin, cinsiyet ve sosyal sınıfların stres kaynağı üzerinde etkisi olabileceğini belirtmiştir. Luthans (1987), erkek gücünün egemen olduğu toplumlarda ev hanımlardan ziyade çalışan kadınların daha fazla strese maruz bırakıldığını söylemiştir. Ekonomik kaygının stres üzerinde etkisi büyüktür. Özellikle işsizlik kişileri ciddi derece etkileyen faktördür. Bu bakımdan Türkiye’de genç nüfusun fazla olması ve gelecek için kendilerine meslek edinme çabaları stres kaynaklarıyla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra doğal afetler, savaş, ulaşım, konaklama, çevre kirliliği, sosyo-kültürel değerlerin değişimi gibi çevresel etkenler kişilerin özel hayatlarını etkileyip stresin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Yaylacı, 2005).

- **Örgütsel Stres Kaynakları**

Örgütsel stres kavramı, iş hayatımızla ilgilidir. Örgütsel ortamda yaşanan gelişmeler kişileri oldukça strese sokar. Hiyerarşik sistemin olması, resmi ve katı iletişimler, yeni oluşumlar kişilerin strese girmesine neden olabilecek faktörlerdir. Bunun yanında örgütsel stres altında olmak belirli düzeylerde kişiler için faydalıdır. Ancak bunun dozu önemlidir. Çünkü motivasyon kayıplarına, performans yetersizliğine ve iş kazalarına dahi neden olabilir (Yaylacı, 2005).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres konusuna olan ilgi 1970’lerin sonunda stresle başa çıkma konularına doğru kaymıştır. Bundan önceki zamanlarda stresle başa çıkmada iki model öne çıkmıştır. Bu modeller ego psikolojisi ve hayvanlara ilişkin model şeklindedir. Hayvanlara ilişkin modelde caydırıcı çevresel şartlar tarafından düzenlenen stresle başa çıkma yöntemleri ve ego savunma mekanizmaları yöntemleri pek dikkate alınmamıştır. Ancak bunun tam tersine ego psikolojisi modelinde dürtüleri ve çevre ile ilişkide olmayı kontrol etmeyi başaran tutumlarla beraber, karar vermeyi kapsayan düşünme sürecine vurgu yapılmıştır. Ego psikolojisi modelinin temelinde stresle başa çıkma sürecindeki kalite yatmaktadır ve sağlıklı ya da hasta olmak arasındaki hiyerarşiyi bu kalite belirlemektedir. Hiyerarşik süreç stresle başa çıkma sürecinde gerçeğe ve gerçeğin katılık ya da esnekliğine uyum sağlamaktır. Bu başa çıkma sürecinde stres kaynağını

mantıksallaştırmaya çalışma ya da inkara girme gibi zorlantılı ve içsel başa çıkma yolları nevrotik olarak kabul edilir. Mizahın kullanılması ve bastırma gibi esnek ve gerçek başa çıkma yöntemi ise olgun ve sağlıklı olarak kabul edilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1987). 1970'ler bitmeye yaklaştığında bu tür özellik ölçen modellerden stresle başa çıkma modelini ön plana çıkaran modellere geçiş başlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1987).

Başa çıkma tarzları ile ilgili araştırmalar son dönemlerde artmaktadır. Başa çıkma dış çevredeki olumsuz olaylara karşı, stres kaynaklarını (stresörleri) tolere etme, değiştirme veya kaçınma amacıyla başvurulanan tepkiler olarak adlandırılır. Stresörler karşısında gösterilen başa çıkma tarzları bireysel özelliklere göre farklılık göstermektedir. Başa çıkma tarzları duygu odaklı ve problem odaklı şeklinde iki şekilde ele alınır (Karahana ve Koç, 2005).

Bu başa çıkma tarzları Lazarus ve Folkman (1980) tarafından tanımlanmıştır. Duygusal huzursuzluk duygu odaklı başa çıkma tarzı tarafından kontrol edilirken, çevre ve birey arasındaki aksaklığın değiştirilmesi problem odaklı başa çıkma tarzını anlatır. Yapılan araştırmalar bireylerin her iki tip başa çıkma tarzını da tüm stres uyaranlarına karşı kullanabildiğini göstermektedir. Bu da karar verme ya da savunmacı problem çözme odaklı basit kuramsallaştırmaların yeterli olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda her iki işlev de stresle başa çıkmanın tam tanımı için değerlendirilmelidir.

Problem odaklı başa çıkma tarzı stresörler karşısında aktif bir süreç olup daha akılcı ve planlı stratejileri kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise stresörler karşısında daha pasif bir süreç olup, daha çok bireyde duyguları ortadan kaldırmaya yönelik stratejileri kapsamaktadır. Bu stratejiler daha çok kadercilik, sosyal yardım arayışı, durumlardan ve olaylardan kaçınma gibi stratejileri kapsamaktadır (Savcı ve Aysan,2014).

- **Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Stili:** Bir kişinin çevreyle olan bağlantısı stresle başa çıkma stili ile herhangi bir değişikliğe uğrayabiliyorsa, psikolojik stres durumu da daha iyi bir hal alabilmektedir. Bu değişim *problem odaklı başa çıkma* olarak ifade edilir (Lazarus, 1993). Problem merkezli başa çıkma doğrudan hareket etme, önlem alma ve durumu değiştirmek üzere geliştirilen bir stildir. Sarfedilen çabalar kişinin çevresini veya davranışı değiştirmeye

yöneliktir. Bu başa çıkma stratejisi stresli bir durumun olumsuz etkilerini azaltmak ya da kişinin bu durumla başa çıkabilme dayanıklılığını arttırmak üzeredir. Problem merkezli başa çıkma henüz sorun meydana gelmeden de başlayabilir. Bu yaklaşıma proaktif yaklaşım denir. Problem yaşanmadan önce gerekli önlemleri almaktır. Proaktif yaklaşımı kullanmak problemlere karşı daha güçlü ve çözüme odaklanarak üstesinden gelmeye çalışmamıza yardımcı olur. İnsanlar karşılaştıkları problem durumu değiştirebileceklerine inandıklarında problem odaklı stresle başa çıkma stilini kullanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1987).

- **Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Stili:** Bir birey olaylar karşısında düşüncelerini veya duygularını değiştirdiğinde *duygu odaklı başa çıkma* stili ön plana çıkmaktadır (Lazarus, 1993). Tehdit oluşturan bir stres kaynağını görmezden gelmek belli bir süre rahatsız etmeyecektir. Yani bir bakıma tehdidi tehdit olarak görmemeye çalışmak, onu daha olumlu ve sakin karşılamak stresin bilişsel temelini ortadan kaldıracaktır. Psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerden biri kaçınma ya da problemden uzaklaşmaktır. Bunun nedeni kişinin strese neden olan durumu daha az tehlikeli olarak değerlendirme imkanı olmasıdır.

2.3. Psikolojik Sağlamlık

İngilizcede resilience (Psikolojik Sağlamlık) olan kelimenin kökü, Latince 'resilire' kökünden türetilmiştir. "Bir maddenin kolayca dönebilmesi ve elastik olması" anlamına gelmektedir (Greene vd., 2002). İngilizce de bu kelimenin anlamı, değişime kolayca uyum sağlama, talihsizlikten kurtulma ve bunlara adapte olma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca zorluklardan çabucak kurtulma kapasitesi olarak ifade edilmektedir.

Ulusal çalışmalarda bu konuyu araştıran birçok araştırmacımız vardır. Ancak kelime olarak değerlendirildiğinde 'resilience' kavramının Türkçe karşılığı ile ilgili bir fikir birliği olmadığı görülmektedir. Araştırmacılar 'resilience' kavramının Türkçe karşılığı olarak, psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak ve

Figley, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006), kendini toplama gücü (Terzi, 2008) ifadelerini kullanmaktadırlar.

Sosyal bilimler, bazı kavramları açıklayamadıklarında, fizik ve mühendislik terimleriyle analogi kurarak bu karmaşık gelen kavramları daha anlaşılır hale getirmeye çalışmaktadır. Psikoloji bilimi de sosyal bilimler kategorisine girmektedir. Mühendislik alanında psikolojik sağlamlık, belirli bir etki sonucu bükülen ya da çatlayan nesnenin tekrar eski haline dönmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı mühendislik biliminden yola çıkarak geliştirilmiş bir kavramdır ancak mühendislik bilimi ile Psikoloji alanında yapılan tanım arasında fark vardır. Şöyle ki mühendislik alanında psikolojik sağlamlık, maddenin eski haline dönme miktarı ve hızı anlamındayken, psikoloji alanında stres ya da travmatik faktöre rağmen gelişimin sürmesi kavramın temel niteliğidir (Tarter ve Vanyukov, 1999).

Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlığı; travmatik etkilerden kurtulabilme, olumsuzluklar karşısında olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlama, sosyal yeterliliği sürdürebilme sürecidir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin gelişim ve uyumunu etkileyen risklere rağmen iyi olabilme halidir (Masten, 2001). Negatif duygusal tecrübeler, değişen istekler ile stresli yaşam tecrübelerine karşı esnekliktir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağlamlığı, kendini onarma, geri zıplama, risk faktörleri ile baş edebilme şeklinde ifade etmektedir.

Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlamaları;

- Yüksek riskli gruplarda olumlu sonuçların elde edilmesini yordayan değişkenler
- Risk faktörlerinin etkisini arttıran veya azaltan moderatolar
- Travma sonrası iyileşme gücü olarak üç bölüme ayırmıştır.

Psikolojik sağlamlık terimi, pozitif psikoloji alanında yer almaktadır. Pozitif psikoloji, psikolojik olarak bireyi mutlu eden, bireyi rahatlatan etkenlere önem verir. Bireyi rahatsız eden etkenlere odaklanmaz (Meredith ve diğ. 2011). Yaşanan tüm sıkıntılara sorunlara karşı ayakta durabilmek ve güçlü hissedebilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı, giderek önem kazanmaktadır ve günümüzdeki popülerliğini sürdürmektedir (Block ve Kremen, 1996)

Masten(2001), pozitif psikoloji yaklaşımı ile çalışma alanındaki olumsuz durumları incelemiştir. Birey sorun yaşanan dönemlerdeki gelişimi görmezlikten gelir ve olumsuz durumlara uyum sağlayabilme yeteneğini geliştirir. Sağlık, esneme, uyum sağlama yeteneğini de içermektedir (Hunter ve Chandler, 1999). Psikolojik sağlık önemli bir sorunla karşılaşıldığında olumlu bir uyumu kapsayan dinamik bir süreçtir (Luthar ve diğ. 2000).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığın, zorluğun üstesinden gelerek stresle baş edebilen ve güçlüklerle rağmen ilerleme kaydedebilen kişilerde görüldüğü kanaatinde. Aslında bir bakıma psikolojik sağlık psiko-sosyal anlamda bireyin sıkıntı, stres ya da risk anında problemlerden kaçmak yerine problemlerin üstüne gitmek ve mücadele etmek demektir.

Benard (1991) a göre psikolojik sağlık ise gelişim dönemlerinde bireyin her türlü risk ile karşı karşıya olsa bile, pozitif uyumunu sağlayacak koruyucu faktörlerin varlığıdır.

Winfield (1991)'e göre psikolojik sağlık kavramı değişmez bir tutum olarak değerlendirmemektedir. Bireyin tehdit edici bir olay karşısındaki davranışını değiştiren, bireyin hayatındaki önemli aşamalarda etkisi olan, koruyucu faktörlerdir psikolojik sağlık.

Rutter (1987)'a göre psikolojik sağlamlığın iki temel kavramı vardır. Bunlar; karşılaşılan güçlük ve olumlu uyum. İnsanlar hayatlarının birçok alanında birçok olumsuzlukla karşılaşırlar. Karşılaşılan güçlük, bireyin, önemli sayılabilecek herhangi bir tehdidin varlığı ya da olumsuz olarak görülen yaşam güçlükleri karşısında yaşamını sürdürmesini; olumlu uyum ise, bireyin gelişim evrelerinde sorun oluşturacak olaylara karşı baş edebilme becerisi ve olumlu uyum sürecinin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini ifade etmektedir.

Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık kavramı çeşitli yönleriyle incelenmektedir. Masten ve Gewirtz (2006), psikolojik sağlamlığı, anne-babasını kaybeden çocuklar açısından değerlendirmiştir. Anne babasını kaybeden ve yalnız kalan çocukların kısa süre içerisinde iyileşme, hayata uyum sağlama ya da evlatlık olarak kaldığı aileye alışması, yeni hayatına uyum sağlama, farklı risk faktörleri durumu

karşısında yaşayan genç çocukların psiko-sosyal ve ruhsal problemlerle baş edebilme ve sağlıklarını koruması boyutlarında ele almıştır.

Masten ve Obradovic (2006) uyum belirtilerini içsel iyi oluş ile olumlu ilişkiler olarak incelemiştir. Pozitif uyum, sıkıntılı süreçlerde insanın iyi olma hali, problemlerle baş etme mücadelesidir. Masten, Best ve Garmezy (1990)'a göre gelişime karşı veya adaptasyon sürecinde bir takım ciddi tehditlere rağmen iyi davranışlarla karakterize olabilmektir. Masten (2001)'a göre, güçlükler karşısında bir bireyin kendini iyi hissetmesine olanak sağlayan kişilik özellikleri olarak ele alınmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilişkili en kapsamlı boylamsal araştırma Werner tarafından yapılmıştır. 1955'de Hawaii de bir ada olan Kauai'de yapılan ve 40 yıl boyunca süren çalışmada 698 riskli bebek incelenmiştir. Bu bir araştırma için çok uzun ve detaylı bir incelemedir. Bu çocukların üçte biri yoksulluk gibi, doğum öncesi veya sonrası sağlık problemleri gibi, eğitim düzeyi düşük anne tarafından büyütülmek veya tek ebeveynli olmak gibi, ruhsal rahatsızlıkları olan bir ailede büyütülmek gibi birçok riskli ortamda büyümüşlerdir. Bunlara maruz kalan çocukların 2/3'ünde yaşamlarının ilk on yılı kendini gerçekleştirememiş, birçok bilişsel ve duygusal sorunlar yaşamış bireylerdir. Ancak araştırmacılar riskli grup olarak değerlendirdikleri bu çocuklardan 1/3'ünün diğerlerinin aksine oldukça normal bireyler olduklarını saptamışlardır. Bu bireylerin akademik yönden başarılı, sosyal ilişkilerinde yeterli, kendine güvenen ayrıca çocukluk ve ergenlik dönemlerinde herhangi bir davranış veya öğrenme problemi yaşamadıklarını belirtmişlerdir. 40 yaşlarına yaklaşan bu bireylerin işsizlik ya da kanunla ilişkili herhangi bir problem yaşamadıkları görülmüştür (Werner, 1992).

Marici (2015)'ye göre psikolojik sağlamlık için şu iki durum söz konusudur.

- Travma, kaygı veya olumsuz olay ya da durumların varlığı,
- Olumsuz olay ya da durumlara uyum gösterebilmeye de başarılı bir şekilde iyileşebilmedir.

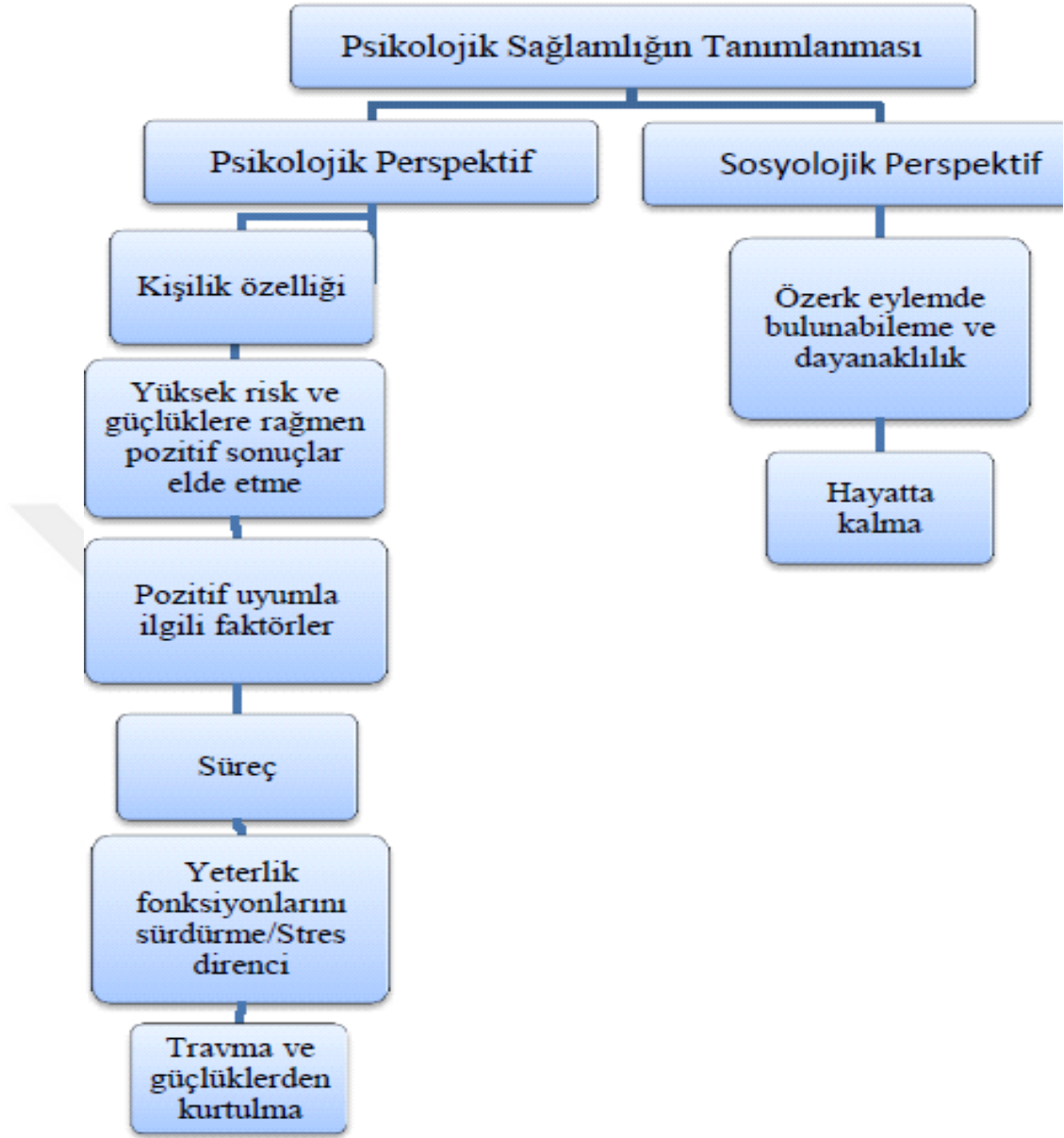
İnsanlar yaşamları boyunca birçok zorluklarla karşılaşır. Bazıları günlük yaşantı içinde basit sorunlardır bazıları ise hayatımızı derinden etkileyen ciddi sıkıntılardır. Bonnano ve Mancini'nin (2008) yapmış olduğu çalışmada, birçok bireyin hayatı boyunca en az bir defa potansiyel travmatik olaya maruz kaldığı belirtilmektedir.

Potansiyel derken şunu kastetmektedir; olaylar karşısında insanların kişisel özellikleri devreye girer. Kişinin olayı içselleştirmesi, olaya tutumu ve bakış açısı vereceği tepkiyi belirler. Böylece yaşanan her olaya herkes aynı şekilde tepki vermeyecektir.

Brook ve Whiteman (1993), yapmış oldukları çalışmada ebeveynler ile çocuklar arasındaki psikolojik sağlık ilişkisinde 4 temel faktör olduğuna dikkat çekmektedir:

- Ana babanın değerleriyle özdeşim,
- Aile içi çatışmanın olmayışı, ailenin etkili iletişim ve sorun çözme becerisi,
- Ailedeki sıcaklık hissi (uzun soluklu sevecen şefkatli bir ilişkinin varlığı),
- Bireyin aile etkinliklerine katılımı.

Bu çerçevede bakıldığında psikolojik sağlamlığı birçok şey etkilemektedir. Kişinin benlik algısı, olaylara bakış açısı, ailenin değerleri, aile içi dinamikler, anne babanın tutum ve davranışları ile bu davranışlarla çocuğun kurduğu özdeşim psikolojik sağlamlığı etkilemektedir. Psikolojik sağlamlığın tanımını aşağıdaki şekilde çok açıklayıcı bir şekilde görebiliriz;



Şekil 1: Psikolojik sağlamlıkla ilgili yaklaşımlar ve psikolojik sağlamlığın tanımlanması (Shaikh, A.,ve Kauppi, C. 2010)

Psikolojik sağlamlığın birçok tanımını yapmak mümkündür. Ancak psikolojik sağlamlık dinamik bir süreçtir. Travma, belirli bir risk altında veya hayattaki zorlu durumlar karşısında başarılı olabilme mücadelesidir. Kişinin iyi olmak için direnmesi, bakış açısını değiştirmesi, olaylara karşı tutumunu değiştirmesidir.

Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association/APA) 'ne göre; sağlamlık dediğimiz kavram, travma, trajedi, her türlü tehdit, maddi zorluklar, manevi sıkıntılar, aile içi problemler, eş ve çocuklarla ilgili yaşanan çıkmazlar gibi önemli stres kaynakları karşısında uyum sağlama sürecidir. Olumsuzluklar ve her türlü zor deneyimlerden "geri zıplamak" anlamına gelir. psikolojik sağlamlık denen kavram insanın doğuştan getirdiği bir özellik değildir. Sonradan öğrenilebilir ve kazanılabilir.

Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik on adımlık yapılandırma süreci nerileri aşağıda sunulmuştur;

- İlişki Kurmak: Psikolojik sağlamlıkta bireyin sosyal bir ortamının olması, çevresindeki insanlarla iyi ilişkilerinin olması çok etkilidir. İnsanın biri tarafından dinlenmeye ilgilenilmeye, zor zamanlarında desteğe daime ihtiyacı vardır. Toplum içerisinde farklı sivil toplum kuruluşlarında yada kendisini ait hissettiği bir topluluğun içinde aktif olmanın toplumsal destek sağladığını ve umudun geri kazanılmasında önemli rol oynadığı bilinmektedir.
- Sorunları Aşılmaz Görmemek: Hayatımız boyunca karşılaştığımız sıkıntılarını gözümüzde küçültmeyi başararak onların altında ezilmemektir. Yaşadığımız sıkıntılarla başa çıkmaya çalışırken bunların tekrar yaşanabileceğini, bu sıkıntılarının sadece bizim başımıza gelen sıkıntılar olmadığını bilmek ve onlarla mücadele etmek gerekir.
- Değişimi Yaşamın Bir Parçası Olarak Görmek: Bir sorun ile karşılaştığımızda yaşantımızda veya duygularımızda bir takım değişiklikler olacaktır. Bu değişiklikleri yaşamın bir parçası olarak görebilsek ve mümkün olduğunca kısa bir süre içinde yeni duruma uyum sağlayabilirsek sorunların üstesinden gelmek daha da kolay olacaktır.
- Amaca Yönelik Hareket Etmek: Gerçekçi hedefler geliştirin. Hedeflerinize doğru ilerlemenizi sağlayan şeyler küçük bir başarı gibi görünse bile düzenli olarak bir şeyler yapın. Başarısızlığa değil daima başarıya odaklanmak gerekir.
- Kararlı Bir şekilde nlemler Almak: Sorunlardan sürekli kaçmak yerine sorunlar, yıkıcı riskler gelmeden önce bakış açımızı değiştirip iyi olan, pozitif olan şeylere odaklanmak ve gerekli önlemleri almak gerekir.

- Kendini Keşfetmek İçin Fırsatlar Bulmak: Trajedi ve sıkıntı yaşayan birçok kişi daha savunmasız hissettiklerinde bile daha iyi ilişkiler kurdukları, daha güçlü hissettikleri, kendilik değerlerinin arttığını ve daha gelişmiş bir maneviyat duygusu içinde olduklarını bildirmiştir.
- Kendi Olumlu Yönlerini Beslemek: Bireysel problem çözme becerilerinize ve içgüdülerinize güvenmek psikolojik sağlamlığınızı geliştirmenize yardımcı olacaktır.
- Uzun Vadeli Perspektifler Oluşturmak: Çok acı olaylarla yüzleşmiş olsanız dahi, stresli durumu daha geniş bir bağlamda düşünmeye ve uzun vadeli bir bakış açısı sağlamaya çalışın.
- Umutlu-İyimser Olmak: İyimser bakış açısı hayatınızda iyi şeyler olacağına dair inancı artırır. Birey korkuları yerine gelecekle ilgili isteklerini hayal etmelidir.
- Kendine Dikkat Etmek: Psikolojik sağlamlığınızı güçlendirmek için kendi ihtiyaç ve hislerinize dikkat edin. Beğendiğiniz aktivitelere katılarak rahatlayın. Düzenli egzersiz yapın. Kendinize iyi bakmanız, zihninizi ve vücudunuzu direnç gerektiren bir durumla başa çıkmaya hazır hale getirmeye yardımcı olacaktır.
- Yardımı Olabilecek Diğer Unsurlar: Psikolojik sağlamlığı güçlendirecek diğer etmenler ise; kişilerin yaşamlarındaki travma veya diğer stresli olaylarla ilgili en derin düşünce ve hislerini yazması, meditasyon ve manevi uygulamalar aracılığıyla umutlarını yeşertmeleridir.

Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili farklı yaklaşımlar söz konusudur. Psikolojik sağlamlık, farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmakta ve evrensel kabul edilen bir tanımının olmadığı ifade edilmektedir (Gizir, 2007; Human Development Report, 2014) Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişinin tamamen kendi içinde bir süreç olarak tanımlarken (Block ve Block, 1980; Davidson ve ark., 2005) bazı araştırmacılar birden fazla unsuru olan ve sosyal süreçleri içeren dinamik bir sistem olarak tanımlamaktadır (Masten, 2001; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003).

Sıkça karıştırılan kavramlar pozitif adaptasyon, başa çıkma, sosyal yeterlik, mizaç ve dayanıklılık gibi kavramlardır. Bu kavramların hepsi psikolojik sağlamlıkla

ilgili kavramlardır. Ancak hiç biri tam olarak ifade edememektedir. Pozitif adaptasyon, psikolojik sağlamlığın bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Sosyal yeterlik psikolojik sağlamlık sürecinin çok önemli bir ögesi olarak kabul edilmekte ve sosyal yeterliği olan bireylerin risklerin olumsuz sonuçlarından daha az etkilenebileceği belirtilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Başta çıkma, stresli olarak algılanan içsel/dışsal ihtiyaçlar ile bunlar arasında ortaya çıkabilecek olası çatışmaları kontrol altına almak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çaba olarak değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Psikolojik sağlamlığın gelişimine olumlu başta çıkma yöntemi önemli katkı sağlamaktadır. İki kavram arasındaki temel farklılıklar incelendiğinde;

(1) Başta çıkmada bir stres faktörü olmalıdır ve kişi bu algıladığı stres faktörüne karşı strateji geliştirir (Lazarus ve Folkman, 1984) psikolojik sağlamlıkta ise risk faktöründen söz edilmesi gerekmektedir (Masten, 2014).

(2) Psikolojik sağlamlık birçok koruyucu faktör içeren bir sistemler bütünüdür. Olumlu başta çıkma ise bu sistem içerisinde bir koruyucu faktör olarak (Secades, 2016) ele alınmaktadır.

(3) Başta çıkma bilişsel bir durumdur. Stres anında kişinin ne düşündüğü veya ne yapacağı ile ilgilidir (Lazarus ve Folkman, 1984) psikolojik sağlamlık ise birden fazla bileşene sahip dinamik bir sistem olarak ele alınmaktadır (Pardon, Waxman ve Huang, 1999; Luthar ve ark. 2000; Luthar ve Zelazo, 2003).

Psikolojik sağlamlık bir mizaç değildir. Mizaç insanın doğasında olan, karakterinde yer eden doğuştan getirdiği bir özelliktir. Oysa ki psikolojik sağlamlık sonradan öğrenilebilir (Bonanno, 2005). Psikolojik sağlamlık çocuk ve çevresi arasında karşılıklı olarak devam eden dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır (Luthar ve Zelazo, 2003; Masten, 2001). Fakat mizaç olarak tanımlanan bazı özelliklerin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğunu (Werner ve Smith, 1992, 1995; Fayombo, 2010; Masten, 2013) belirten çalışmalar bulunmaktadır. Ancak mizaçın dışa dönük bir boyutu vardır. Bu yönü ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu (Friborg ve ark., 2005; Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann 2006; Narayanan vd., 2007), nevrozizm ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve

duygusal stabilite ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir (Narayanan, 2007).

Sonuç olarak psikolojik sağamlık teriminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde aşağıda belirtilen hususların öne çıktığı görölmektedir (Pardon, Waxman ve Huang, 1999; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001; 2014).

- Psikolojik sağamlık; mizaç, dayanıklılık, sosyal yeterlik, başa çıkma kavramlarından farklıdır.
- Psikolojik sağamlık dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağamlık terimi, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır.
- Psikolojik sağamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.
- Psikolojik sağamlık riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktılar gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- Psikolojik sağamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.

2.3.1. Psikolojik Sağamlıkta Risk Faktörleri

Yapılan çalışmalarda psikolojik sağamlığı diğer kavramlardan ayıran en önemli farkın bir risk faktörü olması gerektiğidir. Birey riskli koşullarda yeterliliğini gösterebildiğinde sağamlık olarak değerlendirilir (Masten, 2001). Risk ise önlem alınmadığı takdirde gelecekte olumsuz sonuçlara neden olabilecek ölçülebilir durumlar olarak değerlendirilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Ayrıca riskler problemlili bir durumun başlamasına neden olabilecek veya oluşmuş olan problemin devamlılığına etki edebilecek faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

Risk faktörü psikolojik sağlamlık için anahtar kelimedir. Çünkü bireyin bir tür risk veya zorlu bir yaşam olayı ile karşılaşması gerekir. Bu nedenle Risk faktörü olarak tanımlanabilecek koşullarda yaşamayan çocukların “yeterli veya yetkin”, “uyumlu” ya da yalnızca “normal” oldukları söylenebilir. Fakat riskli durumlarda, çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık söz konusu olur (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik sağlamlık araştırmaları ilk zamanlar tek bir risk faktörü üzerine odaklanmışlardır. Ancak yapılan çalışmalar tek bir risk olabileceği gibi birden fazla risk kavramı olduğu ve kişinin birden fazla riske maruz kalabileceğini göstermiştir. Ayrıca bu risklerin kişinin psikolojik sağlamlığı üzerinde ne derecede etkili olduğu yönünde çalışmalar devam etmiştir (Kararımak, 2006).

Luthar ve Cushing (1999) riskleri tespit ederken bazı noktalara da önem verilmesi gerektiğinden bahsetmiştir. İlki riskleri tespit ederken bazı ölçekler kullanılabilir ve bu ölçeklerin geçerliği ve güvenilirliği olması gerekir. Diğerleri ise güçlük yaşayanla yaşamayan grupların karşılaştırılmasıdır. İkincisi mevcut araştırma da olduğu gibi yoksulluk, çocuk istismarı, boşanma, savaş ve ebeveyn psikopatolojisi gibi güç yaşam olaylarından biri ya da birkaçı belirlenerek araştırmanın başlatılmasıdır. Üçüncü husus ise çoklu risk faktörlerinin (düşük sosyo-ekonomik düzey, ailede görülen psikopatoloji, kalabalık aile vs.) birlikte ele alınmasıdır (Luthar ve Cushing, 1999).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında bir diğer önemli nokta ise araştırmalarda belirlenen risk faktörleri ile elde edilen olumlu sonuçlar arasında güçlü ve doğrusal bir ilişkinin bulunması gerektiği ifade edilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

Bazı araştırmacılara göre riskler yakın/uzak ve değiştirilebilir/değiştirilemez risk faktörleri olarak sınıflandırılır. Yakın risk faktörleri çocuğun doğrudan maruz kaldığı durumlardır. Uzak risk faktörleri ise çocuğu doğrudan etkilemese bile dolaylı olarak etkisi olan durumları kapsamaktadır (Durlak, 1998). Bireysel risk faktörleri yakın risk faktörleri olarak değerlendirilirken, ailesel ve çevresel risk faktörleri uzak risk faktörleri olarak değerlendirilir. Ancak her iki risk grubu da birbirini etkiler ve birbirleri ile iç içedir. Şöyle ki, evlat edinilme ailesel bir durumdur ve uzak risk faktörüdür. Ancak evlat edinildiğini öğrenen çocuk psikolojik olarak bir yıkıma uğrayabilir ve madde kullanmaya başlayabilir. Bu durum yakın risk faktörüdür.

Literatüre baktığımızda psikolojik sağlamlık ile ilişkili risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak gruplar halinde ele alındığı görülmektedir (Coleman ve Hagell 2007).

- **Bireysel Risk Faktörleri**

Kaygılı mizaç, zeka düzeyinin düşük olması, akademik başarısızlık, düşük özgüven, yetersiz başa çıkma mekanizmaları, erken doğum, engellenmeye karşı düşük tolerans, olumsuz yaşam olayları, kalıtsal bozukluklar, sağlık problemleri, kronik hastalıklar, hiperaktivite ve uyumsuz davranışlara sahip olma bireysel risk faktörlerindedir (Coleman ve Hagell 2007; Kararımak 2006; Gizir 2007; Terzi 2008; Tümlü 2012).

- **Ailesel Risk Faktörleri**

Ebeveynlerin sağlık problemleri ve çatışmaları, psikopatolojik aile, düşük eğitim düzeyi, boşanma veya ölüm nedenli ebeveyn kaybı, sosyo- ekonomik durum, kalıtsal hastalıklar, evlat edinilme, aile içi şiddet, istismar ve ihmal yaşantıları ailesel risk faktörlerindedir (Coleman ve Hagell ,2007; Gizir,2007; Öz ve Yılmaz, 2009; Tümlü, 2012).

- **Çevresel Risk Faktörleri**

Düşük sosyo-ekonomik durum, okul ve diğer toplumsal alanlardan yeterli hizmetin alınamaması, olumsuz akran ilişkileri, sosyal çevrede rol model eksikliği, madde bağımlılığı, işsizlik, fiziksel ve cinsel istismar, barınma ve beslenme ihtiyaçlarının karşılanamaması, göç, toplumsal şiddet yaygın olarak karşılaşılan çevresel risk faktörlerindedir (Gizir, 2007; Terzi, 2008; Tümlü, 2012).

Riskleri kategorize etmek oldukça zor ve sonradan gelişen bir durumdur. İlk zamanlarda belli başlı risklerden söz edilirken, zamanla yaşam şartlarının değişimi, farklı toplumsal gelişmeler, teknoloji ve iletişim ağının artması kısacası her türlü ulaşılabilirliğin arttığı global dünya yapısı ile hayat standartları değişmiştir. Bu değişimle birlikte farklı risk grupları ortaya çıkmıştır.

Tablo 1’de farklı araştırmalarda risk faktörü olarak değerlendirilen unsurlar kategoriler halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Risk faktörleri

Biyolojik ve Kişisel Faktörler	Ailevi Riskler
<ul style="list-style-type: none">• Düşük doğum ağırlığı (Durlak, 1998)• Erken doğum (Gizir, 2012)• Kronik hastalıklar (Gizir, 2012)• Beyin hasarları (Durlak, 1998)• Mizaç (Werner, 1993)• Engellilik (Durlak, 1998)• Kötü muameleye maruz kalma (Collishaw ve ark., 2007)• Olumsuz yaşam olayları (Masten, 1999) Yüksek kronik stres(RadkeYarrow ve ark., 1993)	<ul style="list-style-type: none">• Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması (Durlak, 1998)• Ebeveynin madde kullanımı (Durlak, 1998) Aile içi çatışma düzeyi (Durlak, 1998)• Aile içi şiddet (Durlak, 1998)• Sosyal destek yetersizliği (Durlak, 1998) Sosyal izolasyon (Durlak, 1998)• Ebeveyn kaybı (Lin ve ark., 2004)• Babanın en az bir kez hapis cezası almış olması (Kandel ve ark., 1988)• Ailedeki patolojilerin fazla olması (RadkeYarrow ve ark., 1993)• Psikiyatrik hastalığı olan bir ebeveynle yaşama (Masten, 2001)
Okulla İlgili Risk Faktörleri	Sosyal ve Çevresel Faktörler
<ul style="list-style-type: none">• Okul başarısının düşük olması (Durlak, 1998)• Olumsuz akran grubu (Durlak, 1998) Akran Zorbalığı (Durlak, 1998)• Okula bağlılığın yetersiz olması (Durlak, 1998)	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal çevreden Çiddet görme (Durlak, 1998) Çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması (Durlak, 1998)• Kültürel ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998)• Yoksulluk (Masten, 2001)• Çocuk istismarı (Masten, 2001)• Doğal afetler (Masten, 2001)• Deprem (İkizer, 2009)

2.3.2. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Kişinin yaşadığı riskli durumlar ya da zorluklar karşısında yaşanan problemlerin etkilerini azaltabilmek veya tamamen iyileşme sürecine girmek, bireyin sorunlar karşısında sağlıklı kalabilmesi, sorunların üstesinden gelebilme becerilerinin gelişmesi gibi faktörlerdir koruyucu faktörler. (Masten, 1994).

Bazı bireyler sahip oldukları bazı özelliklerden dolayı stres karşısında daha dayanıklıdır. Strese karşı daha dayanıklı olan bu bireyler, savunma mekanizmaları, başa çıkma yolları geliştirirler. Bunlar koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlıkta çok önemlidir. Koruyucu faktörler sayesinde psikolojik sağlamlık artmakta ve insanların stres veya diğer olumsuzluklar karşısında baş etme güçleri artmaktadır. Benlik saygısı bir koruyucu faktördür. Çünkü psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır. Karataş ve Çakar (2011) yılında yaptıkları çalışmada da bunu ortaya koymuştur. Bireyin yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlamlıkta önemli ve olumlu bir koruyucu faktördür. Pressman ve Cohen (2005), bireyin edindiği olumlu deneyimleri de strese karşı koruyucu bir etken olarak değerlendirmektedir. Psikolojik sağlamlığa da katkısı vardır. Olumlu deneyimler sayesinde kişinin psikolojik sağlamlığı artmaktadır.

Aile faktörü de çok önemli bir koruyucu faktördür. Simon, Murpy ve Simit (2005)'in çalışmaları ailenin önemini göstermektedir. Her aile kendi üyelerinin psikolojik sağlamlıklarını korumada ve kapasitelerini geliştirmede önemli bir yere sahiptir. Aile üyelerinin bağlılık ve ilgi düzeyleri ile olumsuz durumlarla karşılaşıldığında birbirlerine destek olmaları psikolojik sağlamlıklarının artmasında önemli bir etmendir. Aile içerisinde olumlu bir bakış açısı, bireye gösterilen psikolojik değer, aile üyeleri arasındaki iletişim ve anlaşma, esneklik, aile olma bilinci, eğlenceyi paylaşma, aidiyet duygusu, kural ve rutinlerin varlığı aileyi koruyucu faktör olarak belirlemektedir (Black ve Lobo, 2008).

Knight'a (2007) göre, koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığın gelişiminde, risk faktörlerinden daha önemlidir. Koruyucu faktörler, kişi bir sorun yaşadığında bunu atlatabilmede ve benzer sorunlara karşı mücadele edebilmede kişiyi geliştirir. Kumfer(1999) ise cinsiyetler arasındaki farklılıklardan söz etmektedir. Riskli gruplarla yapmış olduğu bir çalışmada, psikolojik sağlamlık bakımından cinsiyetler arasında fark olduğunu ortaya koymuştur. Yaptığı çalışmadan çıkan sonuca göre riskli durumlarda

bulunan ergenlerde erkekler psikolojik sağlamlık bakımından kızlara göre daha zayıftır. Erkeklerin psikolojik sağlamlıkları daha düşüktür.

Pozitif psikoloji akımına göre çocuk ve ergenlere olumlu bakış açısı geliştirmek önemli bir koruyucu faktördür. Çünkü insanların hayata bakış açıları, problemler karşısında takındıkları tavır, gösterdikleri sabır, stres karşısındaki tutumları çocukluktan itibaren öğrenilen davranışlardır. Pozitif psikolojiye göre olumlu bakış açısını çocuklukta kazandırmak önemli bir koruyucu faktördür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Kişinin yaşantısı ile benlik algısı arasındaki olumlu bakış açısı kişiyi mutlu bir birey yapar. Kişi yaşantısını severse, her zorluğa rağmen olumlu bakış açısını kaybetmezse, aynı tutumu kendisine karşı da geliştirirse, olumlu bir benlik algısına sahip olabilirse bu o kişi için çok önemli bir koruyucu faktördür (Fredrickson, 2001).

Yapılan çalışmalarda bireysel koruyucu faktör olarak kabul edilen denetim odağı, inançlarla ilgilidir. Bireyin yaşamındaki olumlu ve olumsuz durumların nedenleri bizim inançlarımızla ilgilidir (Rotter, 1966, Akt. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Denetim odağı kavramı, bireylerin yaşanan olaylarla ilgili ne derece denetime sahip olduklarına yönelik inanışları olarak görülmektedir. İçsel ve dışsal denetim odağı vardır bireylerde. İçsel denetim odağı yüksek olan bireyler, yaşanan bir problemle ilgili suçlu aramaz. Kendi davranış ve eylemlerine bakar ve kendiyle hesaplaşır. Böylece sorunun kendi davranış ve eylemleri sonucu olduğu inancı vardır. Dışsal denetim odağı yüksek olan bireylerde ise, yaşanan olayların temelinde hep başkası suçludur. Daha güçlü olan başka birilerinin, kaderin ya da şansın etkili olduğu inancı hâkim olmaktadır. İçsel denetim odağı yüksek olan bireyler, kendi davranışları üzerinde daha fazla kontrol sahibidirler. Kendi davranışlarının hayatlarına yön vereceğini bilirler ve kendi mücadelelerinin daha fazla başarı getireceğine inanırlar (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Psikolojik sağlamlık konusunda diğer önemli bir etmen ise, ergenlik döneminde olumlu duyguların varlığıdır. Bireyin stresli durumlar karşısında güçlü olma ve kendisini hızlı toparlayabilme yeteneğinin gelişmesinde olumlu duygulara sahip olması oldukça önemli bir etmendir. Olumlu duygulara sahip olma ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki vardır. Olumlu duygulara sahip olma olumlu bir bakış açısı geliştirmekle olur. Bunun içinde çocukluk döneminde olumlu bakış açıları

geliştirebilmek önemlidir (Kararımak veSiviş-Çetinkaya,2011). Koruyucu faktörler kapsamında yaşam doyumu ve kendine yeterlilik duygusu diğer önemli etmenlerdir. Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşantısını kabullenip kabullenmemesidir. Genel olarak ya da aile, arkadaşlar, yaşanan çevre gibi bazı yaşam alanları açısından genel bilişsel değerlendirmelerdir (Suldove Hueber, 2006). Kendine yeterlilik duygusu ise aslında öz-yeterlilik duygusu olarak ifade edilebilir. Yaşam boyunca insan mücadele içerisinde. Bu mücadelelerde kendini yeterli görmesi duygusudur. Bu duygu başarılı, mutlu ve yaşanan olaylarla baş edebilme düzeyi bakımından önemlidir. Kendine yetebilme duygusu yüksek olanlar daha başarılı, daha mutlu ve daha mücadelecidir. Böyle kişiler önemli mesleki başarılar gösterebilmekte ve fiziksel-ruhsal sağlığa daha fazla önem vermektedirler. Kendine yetme duygusu düşük olanlar ise yaşamı içerisine karşılaştıkları sorunlar karşısında baş etme gücünü kendilerinde bulamazlar ve mutsuzluk hissederler. Olumsuz koşulları değiştirmek için kendilerinde o gücü göremezler. İmkânlarını değerlendiremezler (Schultz, 2007).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde benlik farklılaşması, stres ve psikolojik sağlık konuları tek tek ele alınacaktır. Ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalarla ilgili bilgiler verilecektir.

2.4.1. Benlik Farklılaşması İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Benlik farklılaşması son zamanlarda popüler olan bir konudur. Bu konunun öneminin yeni araştırmacılar tarafından keşfedilmiş olması nedeniyle yapılan çalışmalar çok azdır. Bu konu hakkındaki çalışmalar bu başlık altında toplanmıştır

Hanımoğlu (2014), benliğin ayrışma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyi üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu tez çalışması sonucunda duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun sürekli kaygı düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Yani

kaygı, depresyon ve stres; duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve ben pozisyonu üzerinde etkilidir.

Acar (2013), “Babam ve Oğlum” filmi Bowen Aile Terapisi açısından değerlendirmiştir. Benliğin farklılaşması kavramları yönüyle ele almıştır. Ve Bowen’e ait 8 temel kavrama göre filmi açıklamaya çalışmıştır.

Polat (2014), evli çiftlerde uyumu ve bazı psikolojik belirtileri benliğin farklılaşması yönünden incelemiştir. Yaptığı tez çalışması sonucunda benliğin farklılaşmasının evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Benliğin farklılaşması alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde, ben pozisyonu alma ve duygusal kopma alt boyutları çift uyumunu; ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve duygusal tepkisellik alt boyutları depresyonu; ben pozisyonu alma ve duygusal tepkisellik alt boyutları kaygıyı; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları ise stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencilerinin manevi yönelim seviyeleri ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal tepkiler verdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınların başkalarına bağımlılık yaşadığını, erkeklere göre ekonomik gelir düzeyi bakımından duygusal kopma boyutunda anlamlı bir farklılık görüldüğünü, duygusal kopmanın ekonomik gelir düzeyine paralel olarak artış gösterdiğini, benlik ayrımlaşması ile manevi yönelim arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Biadisy ve arkadaşları (2013) yaşam doyumu ve benlik farklılaşmasını karşılaştırdığı çalışmalarında yaşam doyumunun duygusal ilişkiyi kesmeyle ilişkili olduğu, duygusal ilişkiyi kesmenin yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Skowron ve Friedlander (1998) ise araştırmalarında farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullarda güçlü duyguları yaşamayı ve sakin kalmayı deneyimleyebildiğini, mantıksal muhakemeleri yapabildiğini, daha uyumlu, stresle daha iyi baş eden bireyler olduğunu belirtmektedir.

Bowen (1976, 1978) araştırmalarında benlik ayrımlaşması yüksek düzeyde olan bireylerin stresli durumlarda psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu ve sorunlar ile daha yapıcı bir şekilde baş edebildiğini bulgulamıştır.

Licht ve Chabot (2006) da benlik ayrımlaşması yapısını duygular ve dūřünce arasındaki içsel ayırt etme becerisi olarak tanımlamıştır. Çalışmalarında, duygusal tepkisellik boyutunun kişilerin psikolojik iyi oluř seviyelerinde etkili olan bir değişken olduğunu belirlemişlerdir.

Murdock ve Gore (2004), araştırmalarında, benlik farklılaşmasının, algılanan stres ve psikolojik işleyişteki etkisini incelemiştir. Çeşitli stresle başa çıkma yöntemlerini, benlik farklılaşması ile ilişkili bulmuştur. Reaktif başa çıkma tarzı, düşük farklılaşma seviyesi ile ilişkilendirilmiştir. Aynı şekilde farklılaşma düzeyi daha yüksek olan bireyler, farklılaşma düzeyi düşük olanlara göre, daha az psikolojik semptom bildirmektedir.

Choi ve Murdock (2016) araştırmalarında bireyler arası çatışma ve depresyon ilişkisini incelemiştir. 260 kişinin dahil edildiği araştırmada bireyin öfkesini dışa doğru ifade etmesinin kısmen de olsa duygusal tepkisellik ile bireyler arası çatışma arasında ki ilişkiye olumlu açıdan etki ettiği görölmüştür. araştırmada öfkenin dışa doğru ifade edilmesinin duygusal kopma ve depresyon ile ilişkili olduğu görölmüştür.

Bir başka araştırmada da Hainlen ve arkadaşları (2016) tarafından bireylerarası bağlanma açasından benlik farklılaşmasının yetişkin bağlanma boyutları incelenmiştir. Araştırmaya Amerika Birleřik Devletleri'nde eğitim gören yüksek lisans öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda yüksek bağlanma kaygısına sahip olmanın benlik farklılaşma düzeyinin dūřüklüęü ile ilişkili olduğu görölmüştür. Benlik farklılaşma düzeyinin dūřüklüęünün ise daha düşük düzeyde bireylerarası bağışlama ile ilişkili olduğu görölmüştür.

Peleg ve arkadaşları (2015) ise ergenlerin ayrılık kaygısı ile anne ve babalarının benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İsrail'de ergenlik çağındaki 88 katılımcının dahil olduğu araştırmada ergenlerin ayrılık kaygılarının annelerinin benlik

farklılaşması alt boyutlarından olan ben pozisyonu alma ile negatif düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlarla katılımcıların annelerinin benlik farklılaşma düzeyinin ayrılma kaygılarını yordadığı ortaya konulmuştur. Bunun yanında anne ve babaların benlik farklılaşma düzeylerinin kendi ayrılık kaygı düzeyleri ile de negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Peleg (2014) başka bir araştırmasında da çocukluk dönemindeki stresli yaşamsal olaylar ile yetişkinlik dönemindeki benlik farklılaşması ve kuşaklar arası üçgenleşme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda her iki cinsiyette çocukluk ve ergenlik döneminde stresli yaşamsal olayların düzeyinin benlik farklılaşmasının alt boyutlarından olan başkalarına bağımlılık düzeyi ve kuşaklar arası üçgenleşme ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı pozitif yaşamsal olayların düzeyi ile benlik farklılaşmasının alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik ve duygusal kopma düzeyi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada yüksek stresli yaşamsal olaylar yaşayan aile bireylerinin daha düşük benlik farklılaşması yaşadığı ve bu nedenle risk altında olduğu görülmüştür.

Ross ve arkadaşları (2016) ise araştırmalarında benlik farklılaşmasının bağlanma sivilileri ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada düşük ben pozisyon alma, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılığın kaygı verici bağlanma sivililerini yordadığı ortaya konulmuştur. Kaçınma bağlanma stiline sahip olan katılımcıların ise yüksek duygusal kopma seviyesine sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tuason ve Friedlander (2000) da benlik farklılaşmasını inceledikleri araştırmalarında çalışma grubu olarak Filipinlileri tercih etmişlerdir. Araştırmada benlik farklılaşmasının daha az psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Skowron, Wester ve Azen (2004), tarafından yapılan bir çalışmada, üniversiteye uyum ve psikolojik uyum ile benlik farklılaşması arasındaki ilişki incelenmiştir. Benlik farklılaşmasının psikolojik uyum ve üniversiteye uyum ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Krycak ve arkadaşları (2012) 200 üniversite öğrencisi örnekleminde, stres, duygusal destek ve benlik köken ailesinden ayrılma arasındaki ilişkileri psikolojik sıkıntı yordayıcıları olarak araştırmıştır. Araştırma sonucunda hem stresli olaylar hem de algılanan stres ölçüldüğünde, benlik farklılaşmasının psikolojik stres üzerindeki etkilerinin önemli bir kısmı aracı olduğu tespit edilmiştir. Duygusal desteğin, benlik ayrımı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye kısmen de aracılık ettiği bulunmuştur.

Peleg ve Rahal (2012) ise araştırmalarında benlik farklılaşması ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin kültürlerarası farklılıklarını incelemiştir. Araştırmada iki farklı etnik grupta benlik farklılaşması ile psikolojik semptomlar arasında negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kültürlerarası açıdan incelendiğinde ise Yahudi katılımcıların Arap katılımcılara kıyasla daha düşük düzeyde duygusal tepkisellik ve başkalarını bağımlılık bildirdikleri görülmüştür.

Chung ve Gale (2006)'nin benlik farklılaşması ile psikolojik iyi hali karşılaştırdıkları araştırmalarının örneklemini Koreli ve Avrupalı öğrencilerden oluşturmuştur. Araştırma sonucunda benlik farklılaşmanın bireyin iyilik durumunu ifade eden depresyon gibi olumsuz psikolojik yapılar ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla katılımcıların benlik farklılaşma düzeyleri arttıkça psikolojik anlamda dayanıklı olma düzeyleri de artmaktadır.

İlişki içinde stres, başa çıkma ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Bowen'in görüşlerini destekler sonuçlar elde edilmiştir. Benliğin farklılaşmasının algılanan stres ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi yönlendirdiği hipotezi doğrulanmıştır. Ayrıca, çeşitli başa çıkma stratejilerinin kullanımının benliğin farklılaşmasıyla ilişkisine bakıldığında ise bastırma ve tepkili başa çıkma yöntemlerinin, daha düşük benlik farklılaşma düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Murdock, Gore, 2004).

Murray ve arkadaşları (2006) ise Fibromiyalji sendromlu hastalarda benlik, algılanan stres ve belirti şiddeti farklılaşması başlıklı çalışmalarında kesitsel internet tabanlı anketlerine fibromiyalji sendromu tanısı alan 201 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda fibromiyalji sendromunun daha ciddi semptomlarının, daha yüksek algılanan

stres seviyeleri, daha düşük benlik farklılaşma seviyeleri ve daha yüksek duygusal kesim seviyeleri ile korele olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik farklılaşma göstergelerinin algılanan stres ile semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi ılımlı bulduğu, ancak bu göstergelerin semptom şiddetindeki gözlenen varyansların büyük oranlarını hesaba katmadığı görülmüştür.

2.4.2. Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Algılan stres konusuna ilişkin ülkemizde ve yurt dışında birçok çalışma mevcuttur. Bu başlık altında bunları inceleyeceğiz.

Segrin ve arkadaşları (2007) 500 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde, üzüntü (distress), öznel iyi olma ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide stresin rolünü değerlendirmişlerdir. Ölçme araçları olarak algılanan stresi ölçmek için, “Algılanan Stres Ölçeği”, sosyal becerileri ölçmek için, “Sosyal Beceriler Envanteri”, depresyonu ölçmek için, “Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Skalası”, temel yaşam olayları için, “Yaşam Deneyimleri Anketi” öznel iyi olmayı ölçmek için “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal beceriler ile strese neden olan yaşamsal olaylar arasında anlamlı bir ilişki saptamamış, ancak sosyal beceriler ile algılanan stres düzeyinin düşüklüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Ayrıca çalışmalarında algılanan stres seviyesindeki düşüklüğün yaşam doyumu, depresyon belirtileri ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi azalttığını da belirlemişlerdir.

Lee (2007) ise 127 üniversite öğrencisi ile dini inançların, algılanan stresin ve psikolojik iyi olmanın stresle baş etme yöntemlerinde etkililiğini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, dini inanç ve stres aracılığıyla baş etme arasındaki etkileşimin depresyon ve stres arasında da var olduğunu belirlemiştir. Ayrıca stresin depresyon üstündeki etkisini azaltmada dini inanç aracılığıyla baş etmenin etkisi olduğunu saptamıştır.

Chang (2007) ise psikolojik uyum ve problem çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Stres konusunda ise, psikolojik uyum ve problem odaklı stil arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını incelemiştir. Bu araştırmada 264 kolej öğrencisi örneklem oluşturmuştur. Araştırmada stresi ölçmek için “Algılanan Stres Envanteri”, “Yaşam Doyum Ölçeği”, “Problem Odaklı Baş Etme” ve “Gözden Geçirilmiş Psikolojik

Belirti Listesi- 90” (SCL-90-R) gibi ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırmada, problem odaklı baş etme stili ile psikolojik uyumun ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak stres, psikolojik uyum ile problem odaklı baş etme tarzı arasında tam bir moderatör rol oynamadığı anlaşılmıştır.

Ghorbani ve Krauss (2008) ise depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkinin önemi ve kültürler arası bağlantıları incelenmiştir. Araştırma iki farklı kültür üzerinde yapılmıştır ve her iki kültür içinde algılanan algılanan kontrol, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada örnekleme ABD’den 197, İran’dan 191 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. İki farklı ülkenin gençleri arasındaki bu mukayesede algılanan kontrol, depresyon, kaygı ve stres değişkenleri her iki toplum bakımından da benzer sonuçlar vermiştir. Her iki ülke için de gençlerin algılanan stresi depresyona ve kaygıya kıyasla daha iyi yordadığı anlaşılmıştır. Amerikalı gençlerde algılanan kontrol düzeyinin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı da saptanmıştır. Hem Amerika hem İran’da okuyan üniversiteliler için, algılanan depresyon ve stres ile algılanan kontrol düzeyi ve kaygı arasındaki bağlantıyı açıklayabilmektedir. Sonuçta farklı kültürlerde bile olsa, algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamada algılanan kontrol ve kaygının önemli birer değişken olduğu anlaşılmıştır.

Moeini ve arkadaşları (2008) İran Tahran’da erkek 148 lise öğrencisi ile algılanan stres, öz yeterlilik ve akıl sağlığı arasındaki ilişki incelemek için bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada “ Algılanan Stres Envanteri”, “Genel Öz Yeterlilik” ve “Goldberg’in Genel Sağlık Anketi” gibi ölçekler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek stresin düşük genel öz yeterlilikle ve zayıf akıl sağlığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ve genel akıl sağlığı arasında anlamlı ters bir ilişki bulunmaktadır. yani düşük öz yeterliliği olan ve akıl sağlığı zayıf olan bireylerde algılanan stres düzeyi yüksek çıkmaktadır.

Trouillet ve arkadaşları (2008), stres ve yaş faktörünü mukayese etmiştir. Stresle başa çıkmanın yaşa göre nasıl değiştiği, yaşın baş etme üzerindeki etkisine, baş etme kaynakları olan öz yeterlilik, algılanan stres ve sosyal destek memnuniyetinin aracılık edip etmediği incelenmiştir. Çalışmanın örnekleme 22-88 yaş arası 153 katılımcıdan oluşmaktadır. Ölçme araçları olarak, “Sosyal Destek Anketi”, “Baş Etme Yolları Kontrol Listesi” “Genel Öz Yeterlilik”, “ Algılanan Stres Envanteri” ve “ Sosyal

Yeniden Uyum Değerlendirme Skalası”, bir de depresif duygu durumunu ölçmek için, “Geriatrik Depresyon Skalası” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda analizler yorumlanırken iki yapısal model kullanılmıştır. İlki M1 (yaş, baş etme sürecini doğrudan etkilemez), M2 (yaş, baş etme sürecini doğrudan etkiler). Sonuç ise yaş, baş etme sürecini doğrudan etkiler modelini desteklemektedir. Yaş, baş etme stratejilerinin hiçbirini yordamamıştır. Yaş ve baş etme stilleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak baş etme stratejilerini problem odaklı baş etme, öz yeterlilik ve sosyal destek memnuniyeti anlamlı şekilde yordamaktadır. Ayrıca duygu odaklı baş etme ile sosyal destek memnuniyeti ve algılanan stres arasında da anlamlı farklılıklar vardır.

2.5. Psikolojik Sağlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de son zamanlarda bu konu hakkında yapılan araştırmalarda nicel bir artış görülmektedir. Psikolojik sağlık konusu farklı değişkenlerle ele alınmakta ve aralarındaki ilişki incelenmektedir.

Gizir (2004) yoksul çocuklar üzerinde bir çalışma yapmıştır. Çalışmada bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlık düzeyini etkilediği bulunmuştur. Özcan (2005) yılında yaptığı çalışmada aynı faktörler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Anne ve babası birlikte yaşayan çocuklar ile ana babası boşanmış çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada ana babası birlikte yaşayan çocuklarda psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, kız çocuklarında psikolojik sağlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuş ve koruyucu faktörlerin varlığında psikolojik sağlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu konuda başka çalışmalarda yapılmıştır. Kimsesiz ya da sokak çocuklarının psikolojik sağlık düzeylerini arttıran faktörlerin; değer verilen arkadaşlık ilişkileri ve duygusal bağ olduğu tespit edilmiştir. Anne yoksunluğu öz yeterlilik ve farkındalık gibi içsel kaynakların yetersiz algılanmasının psikolojik sağlık düzeyini azalttığı ve depresif bir durumun yaşanmasına neden olduğu tespit edilmiştir (Eminağaoğlu, 2006).

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011), psikolojik sağlamlığı, benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı gibi değişkenlerle incelemiştir. Çalışmalarında benlik saygısı düzeyi arttıkça, psikolojik sağlık düzeyinin de arttığını gözlemlemiştir. Olumlu benlik saygısı psikolojik sağlamlığı arttıran önemli bir etkidir.

Olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkili olduğu ve içsel denetim odağı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamliğa sahip oldukları da yapılan araştırma sonucunda grlmştr.

Güloğlu ve Kararımak (2010) yalnızlığın, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığına bakmış ve bunu incelemiştir. Araştırmanın rneklemini Kocaeli niversitesinde okuyan 410 ğrenci oluşturmaktadır. Yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu grlmştr. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin niversite ğrencilerinde yalnızlığı yordadığı da bulunmuştur.

Arslan (2015) ise ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların birbirleri arasındaki ilişkiyi görmek amacı ile yaptığı çalışmasında; öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların artması durumunda ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını gözlemlemiştir. Bu kapsamda ergenlerin yaşama yönelik algılama biçimlerinin, psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından oldukça önemli olduğu, ek olarak yaşanan olumsuz olaylarla baş etmede de etkili olduğu grlmektedir.

Gündaş'ın (2013) psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stillerini incelenmiştir. Yaptığı araştırma sonucunda, lise ğrencilerinin benlik kurguları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu grlmektedir. Ancak psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı grlmştr.

Toprak (2014) ise lise öğrencileriyle yaptığı bir başka çalışmada ise psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu ile mutluluk ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Lise ğrencileri açısından önemli olan bu araştırma konusu sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyinin mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Yani mutluluk ve kişinin yaşam doyumuna sahip olması, psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır.

Yılmaz-Irmak (2011), farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını incelemek amacıyla bu çalışmayı yapmıştır. Ancak fiziksel istismara uğrayan farklı risk grubundaki ergenler ile çalışmıştır. Fiziksel istismara uğrayan ergenleri dayanıklı olan ve dayanıklı olmayan olarak iki gruba ayırmıştır. Araştırmada

benlik saygısı, bağlanma, denetim odağı ve arkadaş desteğini koruyucu faktörler olarak ele almıştır. Ve bu faktörler açısından değerlendirme yapmıştır. Araştırmada ruh sağlığı ve risk alma açısından dayanıklı olan grupların farklı özelliklere sahip bireylerden oluştuğu görülmüştür. Ayrıca çeşitli yeterlilik özellikleri bakımından sağlamlığa katkı sağlayan koruyucu ve risk faktörlerinin farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Ana-baba eğitimi, cinsiyet, benlik saygısı ve denetim odağı gibi faktörler açısından dayanıklı olan grubun anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Risk alma davranışları açısından kızların dayanıklı olmadıkları gözlemlenmiştir.

Önder ve Gülay (2008), cinsiyet ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bu çalışmayı yapmıştır. Araştırmanın örneklemini ilköğretim 8. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri erkek öğrencilerinkinden daha yüksektir.

Gürkan (2006) deneysel bir araştırma yapmıştır. Yılmazlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada yılmazlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan eğitim programı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Yılmazlık eğitimi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki de incelenmektedir. Araştırma sonucunda uygulanan yılmazlık eğitimi programının öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı görülmüştür.

Terzi (2005) yaptığı çalışmada stresli durumlarda, problemlerle etkili bir şekilde baş edebilmek amacıyla bireyi olumlu yönde etkileyen Psikolojik Sağlamlık Modeli test edilmiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme, başa çıkma ve iyi olma arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Terzi (2008) 2005 yılında yaptığı bu çalışmanın ardından yine üniversite öğrencileriyle yaptığı başka bir çalışmada, öğrencileri cinsiyet ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından incelemiştir. İçsel koruyucu faktörlerinin etkisi çerçevesinde psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak iyimserlik, öz-yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma

stratejisi değişkenlerinin psikolojik sağlıklı ile anlamlı ilişkileri olduğu gözlemlenmiştir.

Sezgin (2012) ise öğretmenlerin psikolojik sağlıklı düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre farklılaşmasını incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Ankara'da ilköğretim okullarında görevli öğretmenler oluşturmaktadır. Sezgin'in çalışmasında öğretmenlerin psikolojik sağlıklı düzeylerinin cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve farklı branşlara göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görölmüştür.

Ülkemizde psikolojik sağlıklı ile ilgili yapılan çalışmalar bu şekildedir. Ancak bu konu dünyada da çok yaygın ele alınan bir konudur. Dünyada psikolojik sağlıklı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların daha çok sosyal ve kültürel bağlamda ele alındığı, yaşam alanı vb. konularında yoğunlaştığı görölmektedir.

McCubbin (2003) psikolojik sağlıklı düzeyleri ile stres kaynakları, etnik kimlikleri ve psikolojik işlevselliklerini incelemek üzere bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini Havaili 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Yaptığı bu çalışmasında, yaşam olaylarının psikolojik sağlıklı düzeyini pozitif yönde etkilediği gösterilmiştir. Yaşanan olumsuz olayların bireyi güçlendirdiği ve psikolojik sağlıklı düzeyini arttırdığı belirtilmiştir.

Rew ve arkadaşları(2001) psikolojik sağlıklı düzeyleri ile koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, barınma yeri olmayan evsiz ergenlerle bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, psikolojik anlamda kendisini sağlıklı olarak algılamayan ergenlerde yalnızlık hissi daha fazladır. Kendilerini daha umutsuz hissettikleri ve psikolojik anlamda kendilerini sağlıklı algılayan ergenlerle karşılaştırıldığında kendilerini gerçekleştirmeye daha az eğilimli oldukları bulunmuştur.

O'Sullivan, (2003) de yaptığı çalışma da benzer olarak sokak çocuklarıyla ilgili yapılan başka bir çalışmadır. Bu çalışmada ise sokaklarda yaşayan evsiz gençlerin kurdukları arkadaşlık ilişkileri yardımıyla, yaşanan olumsuz olaylarla mücadele ettikleri ve yaşamlarını sürdürmede dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Williams ve Nelson-Gardell (2012) ise yaptığı çalışmada örnekleme grubunu 11-16 yaş aralığındaki cinsel istismar mağduru ergenlerden seçmiştir. Bu ergenlerin psikolojik sağlıklı düzeyini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, bakım

verenden algılanan sosyal destek, bakım verenin eğitim düzeyi ile sosyo-ekonomik düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı bulunmuştur.

Matthews (2000), NewYork'ta gelir düzeyi düşük olan ve ana-babalarıyla birlikte yaşayan kadın üniversite öğrencileri ile yaptığı betimsel çalışmada bireylerin, kalabalık aile, zararlı alışkanlıklar, çocuk istismarı gibi risk faktörleriyle sıklıkla karşılaştıklarını belirtmektedir. Karşılaştıkları bu risk faktörlerine rağmen liseyi bitirmişler ve üniversiteye devam etmeyi başarmışlardır. Aynı çalışmada risk durumundaki bireylerin olumsuz durumlar yaşadığı, ancak kişisel özelliklerine bağlı koruyucu etmenler sayesinde olumsuzluklarla başarılı olarak mücadele edebildikleri belirtilmiştir.

Finn ve Rock (1997), akademik başarı açısından başarılı, başarısız öğrenciler ile okulu terk eden öğrencilerin bazı özelliklerini karşılaştırmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu gruplar arasında okula devamı yüksek olan öğrencilerin akademik anlamda psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Riskli yaşam şartlarına maruz kalmalarına rağmen, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan çocukların aile ortamından bağımsız olarak hareket ettikleri belirtilmiştir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışma, toplam 423 katılımcı tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 179'u (%35.4) erkek ve 326'sı (%64.6) kadındır. Yaşları 18 ile 35 yıl arasında değişmekte olup, ortalama 27.83 ± 5.16 yıldır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Benliğin Ayrışması Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılım ise gönüllülük esasına göre yapılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formu araştırmacı literatürde yer alan bilgilerden faydalanarak hazırlanmıştır. Araştırmacının nezaretinde doldurulan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve ikamet durumu ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.2.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Benlik farklılaşması ölçeği (BAÖ) ilk olarak Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiştir. BAÖ özellikle yetişkinlerin (+25 yaş üzeri), yakın ilişkilerine ve köken ailesi ile mevcut ilişkilerine odaklanan çok boyutlu bir farklılaşma ölçeğidir. Ölçek 43 maddelik 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Işık ve Bulduk (2013), tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması yapılması ile Benliğin Ayrışması Ölçeği 20 madde içermektedir. Ölçeği etkileyen dört faktör bulunur. Bu faktörler ayrıca dört alt boyut olarak yer almaktadır. Bunlar; 1-duygusal tepkisellik (DT), 2- duygusal kopma (DK), 3- iç içe geçme ve Başkalarına Bağlılık (BB), 4-ben pozisyonu almadır (BT) (Kerr ve Bowen, 1988). Ölçekteki olan 15 madde (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 20) normalden farklı olarak tersine çevrilip puanlama yapılmalıdır. Alınan değerlendirme sonucunda ölçekten gelen toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Yapılan

geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiş olup, tahmin edildiği gibi devamlı kaygı ile yüksek düzeyde negatif bağ olduğuna erişilmiştir. Benliğin ayrışması ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 (DT=.78, BP=.75, BB=.77, DK=.74), 5 hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r=.74$ olarak bulunmuştur. (Skowron ve Friedlander, 1998).

3.2.3. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan; 'Yetersiz Öz Yeterlik Algısı' ve 'Stres/Rahatsızlık Algısı' boyutlarından oluşan "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek bir bireyin yaşamındaki bazı durumların ne düzeyde stresli algılandığını belirlemek için geliştirilmiştir ve 14 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek, Likert tipi beşli Ölçekteki beşli Likert'in ($5-1=4$) değer farkının (5) değer yargısına bölünmesiyle elde edilen $4/5=0,80$ 'lik aralıklarla belirlenen katılma düzeyine göre derecelendirilen seçeneklerin aralıkları belirtilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların daha yüksek düzeyde stres algıladığına işaret etmektedir. Ölçekten alınan puanların yaşam olayları ve depresyon puanlarıyla olan korelasyonuyla eş zamanlı geçerliği olduğu ortaya koyulurken, uygulanan faktör analizi sonucu ölçeğin varyansın %54.6'sını açıklayan üç faktörlü yapısıyla yapı geçerliği olduğu gösterilmiştir (Eskin vd., 2013). Aynı çalışmada ölçek için hesaplanan iç tutarlık değeri .82'dir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk iki grubu üniversite öğrencileri, sonraki iki grubu ise kalp ve fibromiyalji hastaları oluşturmuştur. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için

sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre KPSÖ ile, ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KPSÖ ile, kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.3. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 16.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken parametrelerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart sapma, Sayı ve Yüzde) yanı sıra değerlendirmelerde, Niceliksel verilerde normal dağılım gösteren parametrelerin karşılaştırmalarında Varyans analizi ve iki grup arası karşılaştırmalarında Student t test, kullanıldı. Niceliksel veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Niceliksel veriler arasındaki etkinin incelenmesi için Çoklu Regresyon Analizi kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

IV. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

3.1. Betimsel İstatistikler

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları (n=423)

		N	%
Cinsiyet	Erkek	165	39.0
	Kadın	258	61.0
Medeni Durum	Bekar	288	68.1
	Evli	135	31.9
İkamet Durumu	Ailemle Yaşıyorum	278	66.7
	Arkadaşlarımla Yaşıyorum	30	7.2
	Yalnız Yaşıyorum	101	24.2
	Yurtta Yaşıyorum	8	1.9
Eğitim Durumu	İlkokul ve Ortaokul	4	.9
	Lise	49	11.6
	Yüksekokul	40	9.5
	Üniversite	261	61.7
	Lisans üstü	69	16.4
		Min-Max	Ort±SS
Yaş		18-35	27.31±4.97

Tablo 2’de çalışmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ait sonuçlar verilmiştir. Katılımcıların 165’i (%39.0) erkek ve 258’i (%61.0) kadındır.

Yaşları 18 ile 35 yıl arasında değişmekte olup. ortalama 27.31 ± 4.97 yıldır. Katılımcıların 288'i (%68.1) bekar ve 135'i (%31.9) evlidir. Çalışmaya katılan katılımcıların 278'i (%66.7) ailesiyl, 30'u (%7.2) arkadaşlarıyla, 101'i (%24.2) yalnız yaşıyorken, 8'i (%1.9) yurttta yaşamaktadır. Katılımcıların 4'ü (%0.9) ilkokul ve ortaokul, 49'u (%11.6) lise, 40'ı (%9.5) yüksekokul, 261'i (%61.7) üniversite, 69'u (%16.4) lisans üstü düzeyinde eğitim görmektedir.

Tablo 3: Katılımcılara uygulanan ölçeklere verdikleri yanıtların ortalama sonuçları

	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Benliğin Ayrışması Ölçeği	41.00	110.00	77.92	13.76
Duygusal Tepkisellik	5.00	28.00	14.67	4.98
Ben Pozisyonu	6.00	30.00	19.82	5.02
Duygusal Kopma	6.00	30.00	21.99	4.40
Başkalarına Bağımlılık	5.00	30.00	21.44	5.10
Algılanan Stres Ölçeği	6.00	54.00	27.62	7.24
Stres Rahatsızlık Algısı	5.00	27.00	15.89	4.15
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	.00	27.00	11.73	4.16
Psikolojik Sağlık Ölçeği	6.00	30.00	18.62	5.51

Tablo 3'de çalışmaya katılan katılımcılara uygulanan psikolojik sağlık ölçeği, benliğin ayrışması ölçeği ve algılanan stres ölçeklerine verdikleri yanıtların ortalama sonuçları verilmiştir. Benliğin ayrışması ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtlar 41 ile 110 puan arasında değişmekte olup. ortalama 77.92 ± 13.76 puandır. Benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçeklerinden olan duygusal tepkisellik ölçeği 5 ile 28 puan arasında değişmekte olup, ortalama 14.67 ± 4.98 puandır. Ben pozisyonu ölçeği 6 ile 30 puan arasında değişmekte olup, ortalama 19.82 ± 5.02 puandır. Duygusal kopma ölçeği 6 ile 30 puan arasında değişmekte olup. ortalama 21.99 ± 4.40 puandır.

Başkalarına bağımlılık ölçeği 5 ile 30 puan arasında değişmekte olup. ortalama 21.44±5.10 puandır.

Algılanan stres ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtlar 6 ile 54 puan arasında değişmekte olup. ortalama 27.62±7.24 puandır. Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden olan stres rahatsızlık algısı ölçeği 5 ile 27 puan arasında değişmekte olup. ortalama 15.89±4.15 puandır. Yetersiz öz yeterli algısı ölçeği 0 ile 27 puan arasında değişmekte olup. ortalama 11.73±4.16 puandır. Psikolojik sağlamlık ölçeğine katılımcıların verdikleri yanıtlar 6 ile 30 puan arasında değişmekte olup. ortalama 18.62±5.51 puandır.

3.2. Benliğin Ayrışması ile Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular

Tablo 4: Benliğin ayrışması alt boyutlarının düzeyleri ile algılanan stres alt boyutlarının düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

		Algılanan Stres Ölçeği			
		Stres Rahatsızlık Algısı		Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	
		r	p	r	p
Benliğin Ayrışması Ölçeği	Duygusal Tepkisellik	-.471	.000**	-.279	.000**
	Ben Pozisyonu	-.290	.000**	-.456	.000**
	Duygusal Kopma	-.322	.000**	-.353	.000**
	Başkalarına Bağımlılık	-.310	.000**	-.343	.000**

** $p < .1$

Tablo 4'te katılımcılara uygulanan benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri ile algılanan stres ölçeklerinin alt ölçekleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre,

Katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyi ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p < .01$). Bir diğer ifadeyle duygusal tepkisellik düzeyinde farklılaşma artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların ben pozisyonu ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle ben pozisyonu düzeyinde farklılaşma artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların duygusal kopma ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle duygusal kopma düzeyinde farklılaşma artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların başkalarına bağımlılık ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle başkalarına bağımlılık düzeyinde farklılaşma artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyi ile yetersiz öz yeterlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle duygusal tepkisellik düzeyinde farklılaşma artıyorken yetersiz öz yeterlik algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların ben pozisyonu ile yetersiz öz yeterlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle ben pozisyonu düzeyinde farklılaşma artıyorken yetersiz öz yeterlik algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların duygusal kopma ile yetersiz öz yeterlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle duygusal kopma düzeyinde farklılaşma artıyorken yetersiz öz yeterlik algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların başkalarına bağımlılık ile yetersiz öz yeterlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle başkalarına bağımlılık düzeyinde farklılaşma artıyorken yetersiz öz yeterlik algı düzeyi azalmaktadır.

Katılımcıların duygusal kopma düzeyi ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle duygusal kopma düzeyi artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyleri azalmıştır.

Tablo 5: Benliğin ayrışması düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Benliğin Ayrışması Ölçeği	
	R	p
Algılanan Stres Ölçeği	-.575	.000**

** $p < .01$

Tablo 5'te katılımcılara uygulanan benliğin ayrışması ölçeği ile algılanan stres ölçeğinin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, benliğin ayrışması düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde güçlü bir ilişki vardır ($p < .01$). Bir diğer ifadeyle benliğin ayrışması düzeyi artıyorken algılanan stres düzeyi azalmaktadır.

Tablo 6: Benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	
	R	p
Benliğin Ayrışması Ölçeği	.593	.000**
Duyusal Tepkisellik	.490	.000**
Ben Pozisyonu	.446	.000**
Duyusal Kopma	.277	.000**
Başkalarına Bağımlılık	.444	.000**

** $p < .01$

Tablo 6'da katılımcılara uygulanan benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre,

Katılımcıların benliğin farklılaşma düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde güçlü bir ilişki vardır ($p < .01$). Bir diğer ifadeyle benliğin ayrışma düzeyi artıyorken psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle duygusal tepkisellik düzeyinde farklılaşma artıyorken psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların ben pozisyonu düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle ben pozisyonu düzeyinde farklılaşma artıyorken psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların duygusal kopma düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle duygusal kopma düzeyinde farklılaşma artıyorken psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların başkalarına bağımlılık düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($p<.01$). Bir diğer ifadeyle başkalarına bağımlılık düzeyinde farklılaşma artıyorken psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır.

Katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiki açıdan pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

3.3.Benlik Ayrışması Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İlişkinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Tablo 7: Benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Yaş	
	R	P
Benliğin Ayrışması Ölçeği	.060	.217
Duygusal Tepkisellik	-.007	.884
Ben Pozisyonu	-.025	.602
Duygusal Kopma	.094	.053
Başkalarına Bağlılık	.113	.020*

* $p < .05$

Tablo 7’de katılımcılara uygulanan benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri ile katılımcıların yaşları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre,

Katılımcıların yaşları ile benliğin ayrışması ölçeği toplam puanı benliğin ayrışması ölçeği toplam puanının alt ölçeklerinden duygusal tepkisellik ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > .05$).

Katılımcıların yaşları ile başkalarına bağlılık düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf ilişki bulunmaktadır ($p < .05$). Bir diğer ifadeyle yaş arttıkça başkalarına olan bağlılıkta farklılaşma artmaktadır.

Tablo 8: Cinsiyet değişkenine göre benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	sd	p
Duygusal Tepkisellik	Erkek	165	16.67	4.76	6.935	421	.000**
	Kadın	258	13.40	4.71			
Ben Pozisyonu	Erkek	165	19.67	5.04	-.523	421	.601
	Kadın	258	19.92	5.00			
Duygusal Kopma	Erkek	165	22.11	3.70	.443	421	.658
	Kadın	258	21.91	4.79			
Başkalarına Bağımlılık	Erkek	165	22.29	4.63	2.782	421	.006**
	Kadın	258	20.89	5.32			
Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği	Erkek	165	80.73	13.05	3.397	421	.001**
	Kadın	258	76.12	13.93			

****p<.01**

Tablo 8’de cinsiyet değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre ben pozisyonu ve duygusal kopma ölçeklerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$). Duygusal tepkisellik ölçeği puanlarında erkeklerin lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=6.935$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle erkeklerin duygusal tepkisellik düzeyindeki farklılaşma kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir. Başkalarına bağımlılık ölçeği puanlarında erkeklerin lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=2.782$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle erkeklerin başkalarına bağlılık düzeyindeki farklılaşma kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir. Benliğin ayrımlaşma ölçeği puanlarında erkeklerin lehine anlamlı fark olduğu

bulunmuştur ($t=3.397$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle erkeklerin benliğin ayrışma düzeyi kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 9: Medeni durum değişkenine göre benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçeklerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi

	Medeni D.	n	Ort.	Ss	T	sd	p
Duygusal Tepkisellik	Bekar	288	15.01	4.88	2.037	421	.042*
	Evli	135	13.96	5.14			
Ben Pozisyonu	Bekar	288	19.92	4.94	.618	421	.537
	Evli	135	19.60	5.19			
Duygusal Kopma	Bekar	288	21.62	4.32	-2.562	421	.011*
	Evli	135	22.79	4.47			
Başkalarına Bağımlılık	Bekar	288	21.38	5.01	-.353	421	.724
	Evli	135	21.56	5.30			
Benliğin Ayrışması Ölçeği	Bekar	288	77.93	13.44	.016	421	.987
	Evli	135	77.90	14.47			

* $p<.05$

Tablo 9’de medeni durum değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrışması ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeğinin alt ölçekleri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik ölçeği puanlarında bekarların lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2.037$; $p<.05$). Bir diğer ifadeyle bekarların duygusal tepkisellik düzeyindeki farklılaşma evlilerinkinden anlamlı şekilde yüksektir. Ben pozisyonu, başkalarına bağımlılık ve benliğin ayrışması ölçeklerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$). Duygusal kopma ölçeği puanlarında evlilerin lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2.562$; $p<.05$).

Bir diğer ifadeyle evlilerin duygusal kopma düzeyindeki farklılaşma bekarlardan anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 10: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden duygusal tepkisellik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi

Duygusal Tepkisellik	x ²	sd	Ortalama kare	F	p	Fark Post-hoc testi
Lise ve altı (1)						
Yüksek okul (2)	296.148	5	59.230	2.425	.035*	3>1
Üniversite (3)	10184.83	41	24.424			4>1
Lisans üstü (4)	1	7				4>3

*p<.05

Tablo 10'da eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden duygusal tepkisellik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik ölçeği puanlarında ($F_{(5,417)}=2.425$; $p<.05$) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Post-hoc analizlerine göre duygusal tepkisellik ölçeği puanlarında fark lise ve lise altı eğitim düzeyi ile üniversite ($p=.003$) ve lisans ve üstü ($p=.004$) arasında lisans ve üstünün lehinedir. Bir diğer ifadeyle lisans ve üstü eğitim seviyesindekilerin duygusal tepkisellik düzeyi, lise ve lise altı ve üniversite eğitim seviyesindekilerin duygusal tepkisellik düzeyindeki farklılaşmadan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 11: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden ben pozisyonu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi

Ben Pozisyonu		x^2	sd	Ortalama kare	F	p	Fark Post- hoc testi
Lise ve altı (1)	Gruplar arası						3>1
Yüksek okul (2)		324.823	5	64.965	2.633	.023*	2>1
Üniversite (3)	Gruplar içi	10289.522	417	24.675			
Lisans üstü (4)							

* $p < .05$

Tablo 11’de eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden ben pozisyonu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre ben pozisyonu ölçeği puanlarında ($F_{(5,417)}=2.633$; $p < .05$) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Post-hoc analizlerine göre ben pozisyonu ölçeği puanlarında fark lise ve lise altı eğitim düzeyi ile yüksekokul ($p:.001$) ve üniversite ($p:.039$) eğitim düzeyi arasında yüksekokulun lehine, yüksekokul eğitim düzeyi ile üniversite ($p:.017$) arasında yüksekokulun lehinedir. Bir diğer ifadeyle, yüksekokul eğitim seviyesindekilerin ben pozisyonu düzeyi lise, üniversite eğitim seviyesindekilerin ben pozisyonu düzeyindeki farklılaşmadan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 12: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden duygusal kopma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi

Duygusal Kopma		χ^2	Sd	Ortalama kare	F	p	Fark Post- hoc testi
Lise ve altı (1)	Gruplar arası						
Yüksek okul (2)		280.649	5	56.130	2.973	.012*	2>1
Üniversite (3)	Gruplar içi	7873.313	417	18.881			2>3
Lisans üstü (4)							4>3

* $p < .05$

Tablo 12’de eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden duygusal kopma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal kopma ölçeği puanlarında ($F_{(5,417)}=2.973$; $p < .05$) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Post-hoc analizlerine göre duygusal kopma ölçeği puanlarında fark yüksekokul eğitim düzeyi ile lise ve altı ($p: .004$) ve üniversite ($p: .001$) eğitim düzeyi arasında yüksekokulun lehine, lisans üstü eğitim düzeyi ile üniversite ($p: .039$) eğitim düzeyi arasında lisans üstünün lehinedir. Bir diğer ifadeyle yüksekokul eğitim seviyesindekilerin duygusal kopma düzeyi, lise ve altı ve üniversite eğitim seviyesindekilerin duygusal kopma düzeyinden yüksek ve lisans üstü eğitim seviyesindekilerin duygusal kopma düzeyi üniversite eğitim seviyesindekilerin duygusal kopma düzeyindeki farklılaşmadan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 13: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden başkalarına bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi

Başkalarına Bağımlılık		x^2	sd	Ortalama kare	F	p	Fark Post-hoc testi
Lise ve altı (1)	Gruplar arası						
Yüksek okul (2)		278.903	5	55.781	2.174	.056	-
Üniversite (3)	Gruplar içi	10701.059	417	25.662			
Lisans üstü (4)							

Tablo 13'te eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden başkalarına bağımlılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre başkalarına bağımlılık puanlarında ($F_{(5,417)}=2.973$; $p<.05$ eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Tablo 14: Eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden benliğin ayrımlaşması puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği		x^2	sd	Ortalama kare	F	p	Fark Post-hoc testi
Lise ve altı (1)	Gruplar arası						
Yüksek okul		3112.126	5	622.425	3.379	.005**	2>1 3>1
		76805.141	417	184.185			

(2)		4>1
Üniversite (3)	Gruplar içi	2>3 2>4
Lisans üstü (4)		

** $p < .01$

Tablo 14'te eğitim durumu değişkenine göre katılımcılara uygulanan benliğin ayrılaşması ölçeği ve benliğin ayrılaşması ölçeğinin alt ölçeklerinden benliğin ayrılaşması puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre benliğin ayrılaşması ölçeği puanlarında ($F_{(5,417)}=3.379$; $p < .01$) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Post-hoc analizlerine göre benliğin ayrılaşması ölçeği puanlarında fark lise ve altı eğitim düzeyi ile yüksekokul ($p : .001$), üniversite ($p : .019$) ve lisans üstü ($p : .001$) eğitim düzeyi arasında yüksekokulun lehine, yüksekokul eğitim düzeyi ile üniversite ($p : .029$) arasında yüksekokulun lehinedir. Bir diğer ifadeyle yüksekokul eğitim seviyesindekilerin benlik ayrılaşma düzeyi lise, üniversite ve lisans üstü eğitim seviyesindekilerin benliğin ayrılaşması düzeyindeki farklılaşmadan anlamlı şekilde daha yüksektir.

3.4. Benliğin Ayrılaşması Ölçeğinin. Stres Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeklerinin Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 15: Benliğin ayrılaşması ölçeğinin puanlarının algılanan stres ölçeği alt ölçeklerinden olan stres rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlik algısı ölçekleri puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi

Yordayan	Yordanan	B	Standart Hata _B	β	T	P
Benliğin Ayrılaşması	Sabit	97.614	1.730		56.421	.000**
	Yetersiz Öz Yeterlik	-1.679	.139	-.507	-12.075	.000**

R= .507	R ² = .257	F _(1,421) = 145.816		p=.000**	
Benliğin Ayrışması	Sabit	103.955	2.307	45.061	.000**
	Stres Rahatsızlık	-1.639	.141	-.494	-11.663
R= .494	R ² = .244	F _(1,421) = 136.036		p=.000**	

Tablo 15'te benliğin ayrışması ölçek puanlarının yetersiz öz yeterlik ve stres rahatsızlık ölçek puanları üzerinde etkisi olup olmadığına yani benliğin ayrışması ölçek puanlarının yetersiz öz yeterlik ve stres rahatsızlık ölçek puanlarını ne kadar yordadığına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları verilmiştir. Buna göre benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanların yetersiz öz yeterlik ölçek puanları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur ($F_{(1,421)} = 145.816$; $p < .01$). Benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanlar yetersiz öz yeterlik puanlarının %25.7'sini yordamaktadır. Bir başka ifadeyle yetersiz öz yeterliğin %25.7'si benliğin ayrışması belirtileriyle açıklanmaktadır. Benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanların stres rahatsızlık ölçek puanları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur ($F_{(1,421)} = 136.036$; $p < .01$). Benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanlar stres rahatsızlık puanlarının %24.4'ünü yordamaktadır. Bir başka ifadeyle stres rahatsızlığın %24.4'ü benliğin ayrışması belirtileriyle açıklanmaktadır.

Tablo 16: Benliğin ayrışması ölçeğinin toplam puanlarının algılanan stres ölçeği toplam puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi

Yordayan	Yordanan	B	Standart Hata B	β	T	p
Benliğin Ayrışması	Sabit	108,080	2,165		49,929	,000**
	Algılanan Stres	-1,092	,076	-,575	-14,403	,000**
R= .575	R ² = .330	F _(1,421) = 207.437		p=.000**		

Tablo 16'da benliğin ayrışması ölçek toplam puanlarının algılanan stres ölçek toplam puanları üzerinde etkisi olup olmadığına yani benliğin ayrışması ölçek puanlarının algılanan stres ölçek puanlarını ne kadar yordadığına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları verilmiştir. Buna göre benliğin ayrışması ölçeğinden alınan

puanların algılanan stres ölçek toplam puanları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur ($F_{(1,421)} = 207.437$; $p < .01$). Benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanlar algılanan stres ölçek toplam puanlarının %33'ünü yordamaktadır. Bir başka ifadeyle algılanan stresin %33'ü benliğin ayrışması belirtileriyle açıklanmaktadır.

Tablo 17: Benliğin ayrışması ölçeğinin psikolojik sağlık ölçeği puanlarına etkisine yönelik basit doğrusal regresyon analizi

Yordayan	Yordanan	B	Standart Hata B	β	T	p
Benliğin Ayrışması	Sabit	50.326	1.903		26.440	.000**
	Psikolojik Sağlık	1.482	.098	.593	15.117	.000**
R= .593	R ² = .352	$F_{(1,421)} = 228.510$		p=.000**		

Tablo 17'de benliğin ayrışması ölçek puanlarının psikolojik sağlık ölçek puanları üzerinde etkisi olup olmadığına yani benliğin ayrışması ölçek puanlarının psikolojik sağlık ölçek puanlarını ne kadar yordadığına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları verilmiştir. Buna göre benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanların psikolojik sağlık ölçek puanları üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur ($F_{(1,421)} = 228.510$; $p < .01$). Benliğin ayrışması ölçeğinden alınan puanlar psikolojik sağlık ölçek puanlarının %35.2'sini yordamaktadır. Bir başka ifadeyle psikolojik sağlamlığın %35.2'si benliğin ayrışması belirtileriyle açıklanmaktadır.

V. BÖLÜM

YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmakta ve literatürde bu kapsamda yapılmış diğer araştırma sonuçları ile araştırmamız sonuçlarının benzer ve farklı yönleri ortaya konulmaktadır.

5.1. Benlik Farklılaşması Ölçeği Alt Boyutu ve Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Yorumu

Katılımcıların benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri puanları ile demografik değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcıların yaşları ve medeni durumları ile benliğin ayrımlaşması ölçeği toplam puanı, alt ölçeklerinden duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise ben pozisyonu ve duygusal kopma ölçeklerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı ancak duygusal tepkisellik ölçeği puanlarının erkeklerin lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre erkeklerin başkalarına bağlılık düzeylerinde ki farklılaşma kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir. Bu sonuçlardan hareketle erkeklerin kadınlara oranla olaylara tepki verme konusunda daha esnek olduğu ve karar alma açısından çevrelerine daha az bağımlı olduklarını söylemek mümkündür. Bu sonuç toplumsal cinsiyet rolleri ile de ilişkilidir. Genel kanı kadınların karar alma konusunda çevrelerine daha bağımlı oldukları yönündedir.

Eğitim düzeyi değişkeni açısından bakıldığında ise yüksekokul eğitim seviyesindekilerin benliğin farklılaşma düzeyi lise, üniversite ve yüksek lisans eğitim seviyesindekilerin benlik farklılaşma düzeyinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum bireyin aldığı eğitim ile kendi kimliğini ve tercihlerini belirleme konusunda daha başarılı olması ile açıklanabilir.

Araştırmamız sonuçları ile paralellik gösteren çalışmasında İzçınar (2018) farklı yaş grubundaki katılımcıların benlik farklılaşması ve alt ölçeklerinin istatistiki olarak farklılaşmadığını ve erkeklerin duygusal tepkisellik alt boyutunu puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca eğitim seviyesi ilkököl olan katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyinin, yüksekokul, üniversite ve lisansüstü olan katılımcıların ise duygusal tepkisellik düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Göçmen (2018) ise araştırmasında bireylerin benlik farklılaşmasını gerçekleştirmelerinde yaş, cinsiyet ve ilişki süresinin farklılık göstermediğini ancak

eğitim seviyesi açısından lisansüstü düzeyde olanların anlamlı Şekilde benlik farklılaşması düzeyinin lisans mezun olanlara göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Bohlander (1999) de psikolojik iyi olma ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi 95 erkekten oluşan evli bir grup üzerinde incelemiştir. Çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucunda benliğin ayrımlaşması düzeyinin erkeklerin mutluluklarında önemli bir faktör olduğu grlmüŐtr.

5.2. Benlik Farklılaşması ile Algılanan Stres ve Psikolojik Sağamlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulguların Yorumu

Katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma dzeleri ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasında istatistiki açıdan pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu grlmüŐtr. Buna göre, katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma dzeleri arttıkça psikolojik sağamlık düzeyleri de artmaktadır. Bu durum kendi kimliğini ve tercihlerini belirleme konusunda daha başarılı farklılaşmış olan bireyin Üçgenleşme konusundaki baŐarısı ile açıklanabilir. genleŐme baŐarısı yüksek olan farklılaşmış birey stres altındayken bu stresi aktarıp rahatlatabileceği üçüncü kişileri veya faaliyeti sürece dahil etme konusunda daha baŐarılıdır.

Literatürde bu sonuçları destekler nitelikte birçok araştırma bulunmaktadır.

Bu sonuçlar ile Karababa ve arkadaşları (2018) tarafından niversite ğrencilerinin benlik farklılaşması ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçları örtüŐmektedir. Karababa ve arkadaşları araştırma sonucunda niversite ğrencilerinin benlik farklılaşması ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında istatistiki olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı Şekilde araştırma sonucunda benlik ayrımlaşması alt ölçekleri olan duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alt boyutlarının da psikolojik iyi olma düzeyinin biri yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre niversite ğrencilerinin benlik farklılaşma düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma düzeylerinin de arttđđı ve benlik ayrımlaşmasının bireyin mutluluğunun önemli bir yordayıcısı olduğunu grlmüŐtr.

Literatürde araştırmamız sonuçlarıyla örtüşen ve benlik farklılaşmasının bireyin mutluluğunun önemi bir yordaycısı olduğu yönünde bulgulara ulaşan başka bir araştırmada da Bohlander (1999) psikolojik iyi olma ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi 95 erkekten oluşan evli bir grup üzerinde incelemiştir. Çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucunda benlik farklılaşma düzeyinin erkeklerin mutluluklarında önemli bir faktör olduğu görülmüştür.

Hanımoğlu ve Akbaş (2011) üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması ölçeğinden ve aile değerlendirme ölçeğinin genel fonksiyonlar alt boyutundan aldığı puanların birlikte aldığı stres puanlarını yordamı düzeyini test ettiği çalışmasında katılımcıların duygusal tepkisellik. ben pozisyonu ve duygusal kesinti alt boyutlarının algılanan stres. depresyon ve kaygı düzeyinin anlamlı yordaycısı olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların duygusal kesinti. duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alt boyutlarından aldığı puanlar arttıka algılanan stres. depresyon ve kaygı düzeyinin düştüğu görülmüştür.

Daniels ve Murray (2006) benliğin ayrımlaşması düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların duygusal kesinti. duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu ile içiçe geçme alt boyutundan aldıkları puanlar yükseldikçe algılanan stres düzeyinin düştüğu görülmüştür.

Skowron ve arkadaşlarının (2003), benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında erkeklerin ve kadınların benlik farklılaşma düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Aynı şekilde Skowron (2004). da yaptığı araştırmasında benliğin ayrımlaşması ölçeğinden elde edilen puanlar ile algılanan stres ölçeği puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanıştır. Buna göre benliğin ayrımlaşması düzeyi yükseldikçe katılımcıların algılanan stres düzeyinin düştüğu görülmüştür.

Skowron (2000) başka çalışmasında da duygusal kesinti, duygusal tepkisellik ve iç içe geçme düzeyi düşük olan ve bunun yanında ben pozisyonu alan katılımcıların düşük düzeyde depresyon yaşadıklarını bulgulanıştır.

Bunların dışında benlik farklılaşmasının bireyin iyilik durumunun göstergesi olan depresyon gibi olumsuz psikolojik yapıları ile negatif yönde, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve pozitif duygulanım gibi yapılar ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının da araştırmamız sonucunu desteklediği söylenebilir (Chung ve Gale, 2006; Yousefi vd., 2009; Jung ve Kim, 2015; Sohrabi vd., 2013; Sandage ve Jankowski,2010).

Hanımoğlu (2014), benlik farklılaşma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyi üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu tez çalışması sonucunda duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun sürekli kaygı düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Yani kaygı, depresyon ve stres; duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve ben pozisyonu üzerinde etkilidir.

Bowen (1976, 1978) araştırmalarında benlik farklılaşması yüksek düzeyde olan bireylerin stresli durumlarda psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu ve sorunlar ile daha yapıcı bir şekilde baş edebildiğini bulgulamıştır.

Licht ve Chabot (2006) da benlik farklılaşması yapısını düşünce ve duygular arasındaki içsel ayırt etme yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Çalışmalarında, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde rol oynayan diğer bir değişkenin duygusal tepkisellik boyutu olduğunu saptamıştır.

Chung ve Gale (2006)'nin benlik farklılaşması ile psikolojik iyi hali karşılaştırdıkları araştırmalarının örneklemini Koreli ve Avrupalı öğrencilerden oluşturmuştur. Araştırma sonucunda benlik farklılaşmanın bireyin iyilik durumunu ifade eden depresyon gibi olumsuz psikolojik yapılar ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlıklımlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli ile hazırlanan çalışmada bu genel amaç doğrultusunda benliğin farklılaşmasının, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlıklımlığı yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ayrıca benliğin ayrımlaşması ölçeği ve benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri ile bireyin farklı demografik bilgileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bağlı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile literatürde bu kapsamda yapılmış diğer araştırma sonuçları karşılaştırılmakta benzer ve farklı yönleri ortaya konulmakta ve bu doğrultuda önerilere yer verilmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda benlik farklılaşma düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların benliğin ayrımlaşması ölçeğinden aldıkları puanlar arttıka algılanan stres düzeyi azalmaktadır. Katılımcılara uygulanan benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt ölçekleri ile algılanan stres ölçeklerinin alt ölçekleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise:

Katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyi ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiki olarak negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle katılımcıların duygusal tepkisellik düzeyinde farklılaşma artarken stres rahatsızlık algı düzeyleri azalmıştır.

Ayrıca katılımcıların ben pozisyonu düzeyi ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında da istatistiki olarak negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle katılımcıların ben pozisyonu düzeylerinde farklılaşma artarken stres rahatsızlık algı düzeyleri azalmıştır.

Katılımcıların duygusal kopma düzeyi ile stres rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle duygusal kopma düzeyinde farklılaşma artıyorken stres rahatsızlık algı düzeyleri azalmıştır.

Katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri ile psikolojik sağlıklımlık düzeyleri arasında istatistiki açıdan pozitif yönde zayıf bir ilişki

olduğu grlmştr. Buna göre, katılımcıların duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma dzelerinde farklılaşma arttıkça psikolojik sağlamlılık düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların benliğin ayrımlaşması lçeği puanları ve benliğin ayrımlaşması lçeğinin alt ölçek puanları ile psikolojik sağlamlık lçeği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde ise katılımcıların benlik farklılaşma düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiki açıdan pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu grlmştr. Buna göre katılımcıların benliğin ayrımlaşması lçeğinden aldıkları puanlar arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

Eğitim düzeyi değişkeni açısından bakıldığında ise yüksekokul eğitim seviyesindekilerin benlik farklılaşma düzeyi lise, niversite ve yüksek lisans eğitim seviyesindekilerin benlik farklılaşması düzeyinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu grlmştr.

Katılımcıların benliğin ayrımlaşması lçeği ve benliğin ayrımlaşması lçeğinin alt ölçekleri puanları ile demografik değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcıların yaşları ve medeni durumları ile benliğin ayrımlaşması lçeği toplam puanı, alt ölçeklerinden duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise ben pozisyonu ve duygusal kopma ölçeklerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı ancak duygusal tepkisellik lçeği puanlarının erkeklerin lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre erkeklerin başkalarına bağlılık düzeylerindeki farklılaşma kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir.

Araştırma sonucunda katılımcıların benliğin ayrımlaşması lçeğinden ve alt boyutundan aldıkları puanların birlikte algılanan stres puanlarını ve psikolojik sağlamlıklarını yordama düzeyleri test edildiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve ben pozisyonu alt boyutundan alınan puanların, algılanan stres düzeyinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu ve grlmştr.

Bu genel sonuçlardan hareketle şu önerilerde bulunulabilir:

- Bireyin psikolojik olarak işlevselliğini tespit ederken benliğinin hangi düzeyde farklılaşmaya ulaştığının belirlenmesi de gerekmektedir.
- Benlik farklılaşması düzeyi ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiden hareketle stres ve kaygı ile baş edebilmenin hedeflendiği psikolojik danışma gruplarının içeriklerine etkinliklerin daha verimli geçmesi adına bu kavramın kazandırılması önerilmektedir.
- Genellikle batı kaynaklarında yer alan bir kavram olarak benlik farklılaşmasının ülkemizde yeteri kadar incelenmediği görülmektedir. Dolayısıyla Türkiye örnekleme üzerinden yapılacak araştırmaların ülkemiz literatürüne daha çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Benlik farklılaşmasının, psikolojik sağlamlık ve stres üzerindeki etkisi belirlemeye dönük nitel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, T., & Voltan-Acar, N. (2013). Babam ve Oğlum” filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Akman, S. (2004). “ Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”. *Türk Psikoloji Bülteni*. 40-55
- Arslan, G. (2015). Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (Çgpsö) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik Ve Güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Aydın H., (2008). “ Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z. (2008). Sağlık Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Bassin, D., Honey, M., & Kaplan, M. M. (Eds.). (1996). *Representations of motherhood*. Yale University Press.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family. *School, and Community. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities*.
- Biadisy-Ashkar, A., ve Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5(9), 720-726.
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14(1), 33-55.
- Block, J., & Block, J. (1980). *California Child Q-set*. Consulting Psychologists Press.

- Brook, J. S., Whiteman, M., & Finch, S. (1993). Role of mutual attachment in drug use: A longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(5), 982-989.
- Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Family Therapy*, 20(2), P 94-103.
- Butcher, N, J. Mineka S. ve Hooley, M, J. Çev. Gündüz, O. (2013). *Anormal Psikoloji*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1251-1263.
- Cannon WB. (1932). *The Wisdom of the Body*. W.W. Norton & Company Inc; New York.
- Carr, A. (2006). *Family Therapy Concepts, Process and Practice*. Second Edition University College Dublin and Clanwilliam Institute Dublin. England: Ireland John Wiley and Sons, Ltd.
- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress* (Vol. 1). Sage
- Chang, C., Lee, J. B., & Kang, T. S. (2010). Interaction between regional stress state and faults: Complementary analysis of borehole in situ stress and earthquake focal mechanism in southeastern Korea. *Tectonophysics*, 485(1-4), 164-177.
- Chang, K. B. (2007). CHAPTER 2: Can We Improve Emotional Intelligence? Addressing the Positive Psychology Goal of Enhancing Strengths. *Counterpoints*, 336, 25-45.
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367-381.

- Cin, G. (2018). *Suriyeli öğrencilere eğitim veren sınıf öğretmenlerinin Yaşadıkları sorunlar ve psikolojik sağlamlılık düzeyi: Adana ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cohen, S., ve Pressman, S. D. (2005). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122-125.
- Coleman, J.,&Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, 3, 2-16.
- Coşgun, N. (2006). *Çalışma hayatında stres ve iyimserliğin iş tatminine etkisi ve bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Coşkun, A.,& Akkaya, E. U. (2006). Signal ratio amplification via modulation of resonance energy transfer: proof of principle in an emission ratio metric Hg (II) sensor. *Journal of the American Chemical Society*, 128(45), 14474-14475.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American journal of orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). *Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir*.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents.
- Fergus, S.,& Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Finn, J. D., & Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of applied psychology*, 82(2), 221.
- Folkman, S.,& Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

- Fontana, D. (1989). *Managing Stress*, British Psychological Society and Routledge Ltd.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new ratings scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Garipoğlu, E. (2007). *Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi.
- Ghorbani, N., Krauss, S. W., Watson, P. J., & LeBreton, D. (2008). Relationship of perceived stress with depression: Complete mediation by perceived control and anxiety in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 43(6), 958-968.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Unpublished doctoral dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. A., & Aydın, G. (2006). The adaptation of the resilience and youth development module: validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.
- Gladding, S. T. , (2006) “Family therapy” (4th ed.). Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy: An Overview*. 7th Ed. Belmont: Thomson Brooks/Cole.

- Göçmen, B. S. (2018). Benlik farklılaşmasıyla cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökdeniz, İ. (2005). Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (13): 173-189.
- Greene, F. L., Balch, C. M., Fleming, I. D., Fritz, A., Haller, D. G., Morrow, M., &Page, D. L. (Eds.). (2002). *AJCC cancerstaginghandbook: TNM classification of malignant tumors*. SpringerScience& Business Media.
- Güloğlu, B., &Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündaş, A.(2013). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri(Yüksek Lisans Tezi).
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Hanımoğlu, E. (2014). Effects of Active Learning on Students' Performance in Higher Learning Institutions.
- Hanımoğlu, E., ve Akbaş, T. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Aile Fonksiyonları, Benliğin Ayrışması, Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 55-69.
- Honey, P. (1996). *People and How toManageThem*. London: Institute of PersonnelandDevelopmen.
- Hunter, A. J.,&Chandler, G. E. (1999). Adolescentresilience. *Image: TheJournal of NursingScholarship*, 31(3), 243-247.
- Irmak, T. Y. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1-21.

- İzçınar, T. (2018). Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jung, Y. ve Kim, H. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitude towards marriage among South Korean University students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-9.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(1), 1-39.
- Karababa, A., Mert, A., ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karahan , F., T ve Koç, E., H, (2005). “ Üniversite Öğrencilerinin Alkol ve Sigara Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* (6):2 ss. 113-131
- Kararımk, Ö. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Kararımk, Ö., & Siviş Çetinkaya, R. (2011). The Effect of self-esteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 30-43.
- Kararımk, Ö., ve Figley, C. (2006). Comparison of resiliency characteristics of two different cultures. Oral Presentation. In *IV World Congress on Traumatic Stress “Trauma and Community” June* (pp. 21-24).
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.

- Karatas, Z., ve Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Kavi, E., ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Kerr, M. (1981a). CancerAndTheFamilyEmotionalSystem. InGoldberg, J. (Ed.). *PsychotherapeuticTreatment Of CancerPatientspp.* 273-315. New York: TheFree.
- Kerr, M. (1981b). FamilysystemsTheoryAndTherapy. InA.S.Gurman&D.P.Kniskern (Eds.), *Handbook Of FamilyTherapy* (Pp. 226–264). Brunner/Mazel, New York.
- Kerr, M. E. , &Bowen, M. 1988, Family Evaluation, New York, WW Norton &Company, Norton.
- Kesici, ğ. Bayraktı, E. Mert, A. Kiper, C. (2014) Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuramları ve Teknikleri. (ikinci Baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Kirby, L. D.,&Fraser, M. W. (1997). Risk andresilience in childhood. *Risk andresilience in childhood: An ecologicalperspective*, 10-33.
- Knight, J. (2007). 5 keypointstobuilding a coaching program. *The Learning Professional*, 28(1), 26.
- Kotak, S., Larkindale, J., Lee, U., vonKoskull-Döring, P., Vierling, E., &Scharf, K. D. (2007). Complexity of theheatstressresponse in plants. *Currentopinion in plantbiology*, 10(3), 310-316.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework.(Ed: MD Glantz ve JL Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*.
- Lazarus, R. S. (1993). Copingtheoryandresearch: Past, present, andfuture. Fiftyyears of theresearchandtheory of RS Lazarus: An analysis of historicalandperennialissues, 366-388.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lee, B. S. B., Simpson, J. M., Craig, J. C., & Bhuta, T. (2007). Methenamine hippurate for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Licht, C. ve Chabot, D. (2006). The Chabot emotional differentiation scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 167-80.
- Luthans, F., & Martinko, M. (1987). Behavioral approaches to organizations. International review of industrial and organizational psychology. Chichester: Wiley.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Neighborhood influences and child development: A prospective study of substance abusers' offspring. *Development and Psychopathology*, 11(4), 763-784.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
- Luther, S., Sushchik, M., Parlitz, U., Akhatov Jr, I., & Lauterbom, W. (2000). Is Cavitation Noise Governed by.
- Marici, M. (2015). Psycho-behavioral consequences of parenting variables in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 295-300.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., Best, K. M., &Garmezy, N. (1990). Resilienceanddevelopment: Contributionsfromthestudy of childrenwhoovercomeadversity. *Development andpsychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., ve Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S.,&Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerabilityandresilience in earlychilddevelopment. *Blackwellhandbook of earlychildhooddevelopment*, 22-43.
- Masten, A. S.,&Obradović, J. (2006). Competenceandresilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S.,&Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positivepsychology*, 74, 88.
- Matthews, G., Davies, DR, Stammers, RB ve Westerman, SJ (2000). *İnsan performansı: Biliş, stres ve bireysel farklılıklar* . Psikoloji Basını.
- McCubbin, I. (2003). An examination of criticismsmade of Tinto's 1975 studentintegration model of attrition. *RetrievedJuly, 2, 2008*.
- Meredith, J. Sahlin, M. P. Samuelson, J. A. Johnson, D. A. &Anderson, E. R. (2011). *U.S. Patent No. 7,894,962*. Washington, DC: U.S. Patent andTrademark Office.
- Mert, A., ve Topal, İ. (2018). Benlik Ayrımlaşmasının Manevi Yönelimi YordayıpYordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.
- Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., &Allahverdipour, H. (2008). Perceivedstress, self-efficacyanditsrelationstoppsychologicalwell-beingstatus in Iranianmalehighschoolstudents. *SocialBehaviorandPersonality: an internationaljournal*, 36(2), 257-266.

- Murdock L., Gore A. (2004). Stress, Coping, and Differentiation of Self : A Test of Bowen Theory. Volume 26, Issue 3, pp 319-335
- Murray, T. L., Daniels, M.H. and Murray, C. E. (2006). Differentiation of self, perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems, and Health*, 24(2), 147-159.
- Narayanan, P. J., Joh, A. S., Adolph, K. E., & Dietz, V. A. (2007). Gauging possibilities for action based on friction underfoot. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 33(5), 1145.
- Nezu, A. M. (1986). Efficacy of a social problem-solving therapy approach for unipolar depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 196.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1985). Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(5), 693.
- Nichols, M, P. (2013). Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler. Çeviri: Okhan Gündüz, , İstanbul: Kaknüs Yayınları
- O'sullivan, A., & Sheffrin, S. M. (2003). Economics: Principles in action.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- ÖZ, P. D. F., & YILMAZ, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özabacı, N. & Erkan, Z. (2013). Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış. 1. Baskı, Ankara: Pegem Yayınları.

Özcan, A., & Özcan, A. S. (2005). Adsorption of Acid Red 57 from aqueous solutions onto surfactant-modified sepiolite. *Journal of Hazardous Materials*, 125(1-3), 252-259.

Papero, D. V. 1990, Bowen Family Systems Theory, Prentice Hall.

Pardon, Y., Waxman, H., & Huang, S. (1999). Classroom behavior and learning environment differences between resilient and nonresilient elementary school students. *Journal of Education for Students Placed At Risk*, 4, 65-82.

Polat, G. (2014). Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.*

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925.

Radke-Yarrow, M., & Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*, 5, 581-592

Rew, L., Taylor - Seehafer, resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Sandage, S. J. ve Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-180.

Savcı, M. & Aysan, F. (2014). "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki" *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* ss. 44-55

Schultz, W. (2007). Reward. *Scholarpedia*, 2(3), 1652.

- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., ve Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, stress, and coping*, 20(3), 321-329.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Selye, H. (1957). Lathyrism. *Rev. canad. J Biol.*, 16, 1-82.
- Selye, H. (1957). Lathyrism. *Rev. canad. J Biol.*, 16, 1-82.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shaikh, A., & Kauppi, C. (2010). Deconstructing resilience: Myriad conceptualizations and interpretations. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(15), 155 – 176, s. 157
- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427-436.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E. and Sabatelli, R. M. (2003) Deconstructing Differentiation: Self Regulation, Interdependent Relating, and Well-Being in Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Skowron, E. A., ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235.

- Skowron, E.A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 447-456.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H. ve Pana-Ali, A. (2013). Relationship between self differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775.
- Şahin, N.H. (1998). Kendi "Olumlu Stres" düzeyinizi bulmak. Nesrin Hisli Şahin (Ed.), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, (3. basım) (s.19-21), Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Tanaka, N., Graham, J., ve Crilly, T. (1997). Stress-strain behaviour of reconstituted illitic clay at different temperatures. *Engineering Geology*, 47(4), 339-350.
- Tarter, R., Vanyukov, M., Giancola, P., Dawes, M., Blackson, T., Mezzich, A. D. A., & Clark, D. B. (1999). Etiology of early age onset substance use disorder: A maturational perspective. *Development and Psychopathology*, 11(4), 657-683.
- Taylor, A. H. (2003). Physical activity, anxiety, and stress. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 22-52). Routledge.
- Terzi, L. (2005). Beyond the dilemma of difference: The capability approach to disability and special educational needs. *Journal of philosophy of education*, 39(3), 443-459.
- Terzi, L. (2008). Justice and equality in education: A capability perspective on disability and special educational needs. Bloomsbury Publishing.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Toman, W. (1961). *Family constellation: Theory and practice of a psychological game*. Springer Pub..

- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.*
- Trouillet, D., Åkerfelt, M., Mezger, V., & Sistonen, L. E. A. (2008). Heatshockfactors at a crossroadbetweenstressanddevelopment. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1113(1), 15-27.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilientindividualsusepositiveemotionstobouncebackfromnegativeemotionalexperiences. *Journal of personalityandsocialpsychology*, 86(2), 320
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- United Nations Development Programme. (2014). *Human developmentreport 2014*. PalgraveMacmillan.
- Ülker Tümlü, G., ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Wenner, G. (1993). Relationship between science knowledge levels and beliefs toward science instruction held by preservice elementary teachers. *Journal of Science Education and Technology*, 2(3), 461-468.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcomingtheodds: High risk childrenfrombirthtoadulthood*. Cornell UniversityPress.
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predictingresilience in sexuallyabusedadolescents. *Child Abuse&Neglect*, 36(1), 53-63.
- Winfield, L. F. (1991). Resilience, schooling, anddevelopment in African-American youth: A conceptualframework. *Educationand Urban Society*, 24(1), 5-14

- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family.
- Yaylacı, G.Ö. (2005) Örgütsel Stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi* 38 (2), 51-59
- Yerlikaya, E.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Adana.
- Yıldırım Koç, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yıldırım, İ. (1991). “Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ss. 175-189.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A., Ahmadi, S. A. ve Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective well-being, mental health and marital quality “Fitting Bowen’s Theory”. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 3(2), 4-14.
- Zeichner, K., ve Gore, J. (1989). *Teacher socialization* (pp. 329-348). Washington DC: National Center for Research on Teacher Education.

EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Sizden katılmanızı istediğimiz bu çalışma, Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi olan Psikolog Dilay SÜLOĞLU tarafından , Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER tez danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez araştırmasıdır.

Aşağıda; kendiniz, başkalarıyla olan ilişkiniz ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilme becerinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi belirlemek amacıyla sorular yer almaktadır. Bu sorulara açık yüreklilikle yanıt vermeniz beklenmektedir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmada gizlilik sağlamak için, bu form üzerine adınızı ve diğer kişisel bilgilerinizi yazmayınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Tezi Hazırlayan;

Psikolog Dilay Süloğlu

Mail: dilaysuloglu@yahoo.com.tr

Yaşınız:

Yaşadığınız Şehir:

Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

Medeni Durumunuz:

Evli () Bekar()

İkamet Durumunuz:

Yalnız yaşıyorum ()

Ailemle yaşıyorum ()

Arkadaşlarımla yaşıyorum()

Yurttta yaşıyorum ()

Eğitim Durumunuz:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Yüksek Okul ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()



Benliğin Ayrışması Ölçeği

APPENDIX DSI-T: BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

	HIÇ UYGUN DEĞİL		ÇOK UYGUN			
1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6

*Ölçeğe ait ilk 4 madde sunulmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					

*ölçeğe ait ilk 8 madde sunulmuştur.

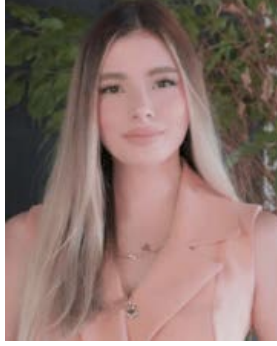
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5

*ölçeğe ait ilk 3 madde sunulmuştur.

ÖZGEÇMİŞ



KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Dilay SÜLOĞLU

Doğum Tarihi: 15.04.1991

Web-Site: www.dilaysuloglu.com

Mail: dilaysuloglu@yahoo.com.tr

EĞİTİM BİLGİLERİ

Yüksek Lisans: Üsküdar Üniversitesi – Uygulamalı Psikoloji/Tezli

Üniversite : Maltepe Üniversitesi - Psikoloji (Burslu) (Onur Derecesi)

İŞ DENEYİMLERİ

Akademi Hastanesi - 2014 / 2016 – Psikolog

MedicalPark Göztepe Hospital – 2016 / halen – Psikolog

Nişantaşı Psikoterapi Kliniği – 2018/ halen – Psikolog

SEMİNER VE SERTİFİKA PROGRAMLARI

Travma Sonrası Müdahale Yöntemleri – Aralık/2012

Gesell Gelişim Figürleri Testi – Ocak / 2013

Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE) – Şubat / 2013

Good Enough Harris Draw a Person Test - Mart / 2013

D2 Dikkat ve Konsantrasyon Testi (D2) – Mart / 2013

Raven Ability to Built Relationship Test – Mart / 2013

Louisa Duss Psikanalitik Test –Mart / 2013

Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi – Mart / 2013

Analytical Thinking Test – Mayıs / 2013

Benton Memory and Attention Test (Endüstriyel Psikoloji)– Mayıs / 2013

Figure Konsantrasyon Testi (Endüstriyel Psikoloji) - Mayıs / 2013

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) – Temmuz / 2013

Child Development Test – Kasım / 2013

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi – Ekim/Kasım/Aralık - 2013

Weschler Zeka Testi (WISC-R) – Mart / 2014

Denver 2 Developmental Scale – Haziran/ 2014

Hypnotherapy Training and Certification Programme (Hipnoterapist Sertifikasyon Prog.) – Ocak Şubat Mart / 2015

Cognitive Behavioral Therapy (Bilişsel Davranışçı Terapi) Program – 2016

200 Saat Yoga Eğitimlik Programı – YOGA8

PROJELER

"WITH CHILDREN" – Sosyal Sorumluluk Projesi / Maltepe Üniversitesi

" 3. Sosyal Duyarlılık Projesi " – Öğrenci Sempozyumu / Maltepe Üniversitesi

Kocaeli Üniversitesi- Psikiyatri Departmanı / 2012-2013

Akademi Hastanesi “ **Hamilelik Okulu**” Projesi – Psikolog / 2015-2016

VM Medical Park Hospital “ **Yeme bozuklukları ve Obezite**” Komisyon Üyesi/ 2016-...

Bahcesehir Collage / Ugur Collage / Seymen Collage - **Anksiyete Bozukluğu** Seminer

OZKA Group of the Companies “ **İşyerimde Psikolog**” Projesi – Psikolog - 2016

Maltepe Üniversitesi “ **Onur Öğrencisi**”

Vienna University- Prof. Urs M. NATER / “**Brain and Stress Effects**” **Project Study** -
Mayıs-Ağustos 2018

Dicle Üniversitesi – **Mutluluk mu Stres mi / Konuşmacı** - 2019

Türk Telekom – “**Senin Zamanın**” **Projesi** / www.senzamanin.com - 2018/ halen

Koç Holding – OTOKAR – **Modumuzu Yükseltiyoruz Projesi** – Psikolog – 2019/halen

Referans

Uzman Psikiyatrist – Dr. Levent TUKUS – 0507 243 19 81 – leventtukus@gmail.com

