

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİR TRAVMA YAŞANTISI OLAN STATÜ KAYBININ TRAVMA
SONRASI GELİŞİM İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Abdulkadir Muhammed Memduh FAKİRULLAHOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN

İSTANBUL – 2016

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Abdulkadir Muhammed Memduh FAKİRULLAHOĞLU

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Bir Travma Yaşantısı Olan Statü Kaybının Travma Sonrası
Gelişim İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 23.03.2016

SAYFA SAYISI : 65

TEZ DANIŞMANI : Prof. Dr. Ali Osman Özcan

DİZİN TERİMLERİ : Statü Kaybı, Travma sonrası Gelişim, Benlik Saygısı

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırmada statü kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Bu amaçla karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanan araştırmanın evrenini İstanbul ili Avcılar, Beylikdüzü, Esenyurt, Başakşehir, Bahçelievler ve Küçükçekmece ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün eğitim veren okullarda okul müdürü ve okul müdür yardımcısı (Okul Yöneticisi) konumunda görev yaptıktan sonra bu görevden alınan 117'si erkek 33'ü kadın olmak üzere 150 yöneticiden oluşmaktadır.

Bu araştırmada yöneticilere; Katılımcı Bilgi Formu ile birlikte Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmamızda yöneticilerin travma algılarının ve benlik saygısı düzeylerinin farklılaşma durumları üzerinde; cinsiyet, yaş, medeni hal, çalışma yılı, eğitim durumu ve gelir düzeyi durumu

etkileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programında t-testi, varyans analizi ve korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda; Travma sonrası gelişim ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Cinsiyet durumuna göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yaş faktörüne göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır. Gelir Düzeyi durumuna göre travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır. Gelir düzeyi durumunun benlik düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur. Çalışma yılına göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.

DAĞITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Abdulkadir Muhammed Memduh FAKİRULLAHOĞLU

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİR TRAVMA YAŞANTISI OLAN STATÜ KAYBININ TRAVMA
SONRASI GELİŞİM İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Abdulkadir Muhammed Memduh FAKİRULLAHOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN

İSTANBUL – 2016

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Abdulkadir Muhammed Memduh FAKİRULLAHOĞLU

...../...../2016



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Abdulkadir Muhammed Memduh Fakirullahoğlu'nun Bir Travma Yaşantısı Olan Statü Kaybının Travma Sonrası Gelişim İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan -----

Prof. Dr. Ali Osman ÖZCAN
(Danışman)

Üye -----

Yrd. Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

Üye -----

Yrd. Doç. Dr. Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2016

Doç .Dr. Ragıp Kutay KARACA

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada statü kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Bu amaçla karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanan araştırmanın evrenini İstanbul ili Avcılar, Beylikdüzü, Esenyurt, Başakşehir, Bahçelievler ve Küçükçekmece ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün eğitim veren okullarda okul müdürü ve okul müdür yardımcısı konumunda görev yaptıktan sonra bu görevden alınan 117'si erkek 33'ü kadın olmak üzere 150 yöneticiden oluşmaktadır.

Bu araştırmada yöneticilere; Katılımcı Bilgi Formu ile birlikte Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmamızda yöneticilerin travma algılarının ve benlik saygısı düzeylerinin farklılaşma durumları üzerinde; cinsiyet, yaş, medeni hal, çalışma yılı, eğitim durumu ve gelir düzeyi durumu etkileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programında t-testi, varyans analizi ve korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda; travma sonrası gelişim ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Cinsiyet durumuna göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Yaş faktörüne göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır. Gelir Düzeyi durumuna göre travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır. Gelir düzeyi durumu ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur. Çalışma yılına göre benlik saygısı düzeyi ve travma sonrası gelişim düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır.

Anahtar Kelimeler: Statü Kaybı, Travma sonrası Gelişim, Benlik saygısı

SUMMARY

In this research, tried to find out is toand the correlation of self esteem and devolopment level of the indivuals who recently lost statue.

This research has been implemented by using relational screening model and includes for those who used to work as dean of academics and principal at public schools under the administration of Ministry of Education in Avcilar, Beylikduzu, Esenyurt , Basaksehir , Bahcelievler abd Kucukcekmece district. The number of those admistrators are 117 male and 33 female.

In this research, Posttraumatic Development Scale and and Rosenber Self Esteem Scale has been carried out with the participant form on administrators.

In this resarch, It is observed that administrators traumatic sense and self esteem level has been changed with sex , age , marital status , education status and income by using SPSS program , variance analysis and correlation analysis.

At the end of this research, it is concluded that there is a reasonable correlation between post traumatic development and self esteem. There is no such correlation between post traumatic development and self esteem based on sex. There is no reasonable relationship between post traumatic development and self esteem according to education status. There is a significant difference between post traumatic development and self esteem if we consider age factor. Based on income levels, there is such difference in post traumatic development levels. Income level has no effects on self esteem level. According to working years, self esteem level and post traumatic development leves have significant difference.

Key words: Lost of statue, Post traumatic devolopment, self esteem.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ.....	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1.1.Statü Kavramı.....	5
1.2.Statü Sınıflamaları.....	6
1.3. Statü Kaybı.....	7
1.4.Benlik Kavramı.....	8
1.5.Benlik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	11
1.5.1.Freud'un Kuramı	11
1.5.2.Erikson'un Kuramı	12
1.5.3.Rogers'ın Kuramı	15
1.5.4.Maslow'un Kuramı	16
1.5.5.Adler'in Kuramı	19
1.5.6.Jung'un Kuramı	20
1.7.Benlik Saygısı	20
1.7.1.Yüksek Benlik Saygısı	22
1.7.2.Düşük Benlik Saygısı	24
1.8.Travma Kavramı	25
1.9.Travma Sonrası Gelişim	28
1.10.Travma Sonrası Gelişim ile ilişkili Modeller	29
1.11.Travma Sonrası Büyümenin Boyutları	31
1.11.1.Kişiler Arası İlişkilerde Yaşanan Değişimler	31
1.11.2.Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler	31
1.11.3.Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler	32
İKİNCİ BÖLÜM.....	34
YÖNTEM.....	34
2.1. Araştırmanın Modeli.....	34
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	34
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	36

2.3.1. Bilgi Toplama Formu.....	36
2.3.2. Travma Sonrası Gelişim Ölçeği.....	36
2.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	37
2.4. İşlem ve Veri Analiz Teknikleri.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	39
BULGULAR VE YORUM.....	39
3.1. Travma Sonrası Gelişim İle Benlik Saygısı Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....	39
3.2. Travma Sonrası Gelişim Açısından Kadın ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	40
3.3. Benlik Saygısı Açısından Kadın ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	41
3.4. Travma Sonrası Gelişim Açısından Evli ve Bekar Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	42
3.5. Benlik Saygısı Açısından Evli ve Bekar Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	42
3.6. Travma Sonrası Gelişim Açısından Lisans ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	43
3.7. Benlik Saygısı Açısından Lisans Ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	44
3.8. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	45
3.9. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?	46
3.10. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	48
3.11. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	49
3.12. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yıllarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	51
3.13. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yıllarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA	58
EKLER	-
BİLGİLENDİRİLMİŞ (AYDINLATILMIŞ) ONAM FORMU.....	-
KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	-

TRAVMA SONRASI GELİŞİM ÖLÇEĞİ.....-
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ-
İZİN FORMU.....-



KISALTMALAR LİSTESİ

- APA** : American Psychiatry Association
DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
TSG : Travma Sonrası Gelişim



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 : Araştırma Örneklemine Sosyo-Demografik Özellikleri.....	36
Tablo-2 : Travma Sonrası Gelişim ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu.....	40
Tablo-3 : Travma Sonrası Gelişim Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	41
Tablo-4 : Benlik Saygısı Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	42
Tablo-5 : Travma Sonrası Gelişim Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	43
Tablo-6 : Benlik Saygısı Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	44
Tablo-7 : Travma Sonrası Gelişim Açısından Lisans ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu.....	45
Tablo-8 : Benlik Saygısı Açısından Lisans ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu	46
Tablo-9 : Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri	46
Tablo-10 : Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	47
Tablo-11 : Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri	48
Tablo-12 : Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	48
Tablo-13 : Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	49
Tablo-14 : Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu..	49
Tablo-15 : Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri	51
Tablo-16 : Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	51

Tablo-17: Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	52
Tablo-18: Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	52
Tablo-19: Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri	53
Tablo-20: Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	53



EKLER LİSTESİ

EK-A Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK-B Kişisel Bilgi formu

EK-C Travma Sonrası Gelişim Ölçeği

EK-D Benlik Saygısı Ölçeği

EK-E Tez İzin Formu



ÖNSÖZ

Öncelikle tez danışmanım olarak beni kabul eden ve araştırma sürecinde desteklerini esirgemeyen değerli hocam, Prof. Dr. Ali Osman Özcan'a teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans döneminde tüm içtenlikleriyle beni destekleyerek her zaman yanımda olan Fadime Ertürk ve Heval Saklan'a teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimime başlamamı teşvik ederek önümde bir model olan abim Muhammed Ali İsmail Fakirullahoğlu'na, her zaman desteklerini gördüğüm annem ve kardeşlerime, hayatım boyunca bana olan güvenini hissettiğim, bilgi ve tecrübesiyle beni yetiştiren ve her zaman hayranlık duyduğum babam Misbahülmünir Fakirullahoğlu'na sonsuz teşekkür ederim.



GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamının ilk dönemlerinden itibaren birçok sorunla karşılaşmıştır. Birey çoğu zaman bu sorunlarının üstesinden gelmiş, bazı durumlarda da yaşadığı olaylardan olumsuz etkilenmiştir. Bireyi olumsuz anlamda etkileyen bu olayların başında travmatik yaşantılar gelir. Genel olarak travmatik yaşantılar ölüm, hastalık, doğal afet gibi insan eliyle oluşmayan durumlar olarak gruplandırılrsa da tecavüz, şiddet, iflas ve statü kaybı gibi insan eliyle oluşan yaşantılar da kişide oldukça olumsuz bir etki bırakır. Bazı bireylerde bu olumsuz etki, travma sonrasında değişim gösterip kişiye daha farklı bir bakış açısı kazandırabilse de diğer bireylerde bu durum farklı şekilde gelişebilir.

Günümüzde insanlar, yaşamlarını birtakım amaçlar doğrultusunda sürdürmektedirler. Toplum içindeki yerlerini korumak ve geliştirmek için oldukça fazla çaba sarf ederler. Yüksek bir statüye sahip olmak birçok kişinin belirlediği hedeflerin en başında yer alır. Eski toplumlardan günümüze kadar statü sahibi olan bireylerin hem yaşam standartlarının hem de bu kendilerine olan saygılarının diğer bireylerden daha fazla olacağı düşüncesi genel bir bakış açısı olarak yerini korumaktadır. Bu düşünce doğrultusunda bireyler statü sahibi olmak ister ve bulunduğu statüyü korumaya çalışırlar. Bununla birlikte birey statüsünü kaybedebileceği düşüncesi ile endişe hissine kapılabilir.

Statü, toplumsal yapı içinde sürekli değişiklik gösterebilen bir kavramdır. Bu yapı içinde bireyin statüsü yükselerek daha fazla saygınlık görebileceği gibi tam aksine bu statüyü kaybedebilir ve saygınlığında da azalma görülebilir. Bu yüzden statü kaybı yaşadığı zaman bireyin benlik yapısının değişebileceğini düşünebiliriz. Buna bağlı olarak benlik saygısında da belli bir değişim görülebilir.

“Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkında geliştirmiş olduğu kavramların bir ifadesi, bir bakıma benliğin davranışsal, bilişsel ve duyuşsal yönünü içeren genel bir kavramdır. Benlik saygısı ise, benliğin değerlendirici boyutunu içeren, dar bir kavramdır.”¹ Benlik kavramı ve benlik saygısı psikoloji alanında araştırmacılar tarafından en çok kuramsal ve deneysel ilgiyi gören yapılardır.² Bu kavramın birey üzerinde oldukça fazla etkili olduğu için benlik ile ilgili kavramlar son zamanlarda birçok alanda tartışılmaktadır. Bireyin benlik yapısının tutum ve davranışlarını belirlemesi araştırmacıların bu kavram üzerinde yoğunlaşmalarını sağlamıştır. Benlik kavramı ve benlik saygısı ile ilgili birçok araştırma yapılarak bu kavramları açıklama

¹ Barbara.M Byrne, Measuring Self, Concept Across The Lifespan: Issues and instrumentation, American Psychological Association, Washington, 1996.

² Keith R. Fox, The Effects of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem, 2000.

yoluna gidilmiştir.³ Bu bilgiler doğrultusunda araştırmamızda statü kaybı yaşamış bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin, benlik yapılarının ve benlik saygılarının nasıl değiştiğinin belirlenebilmesi başlıca konumuzdur.

➤ **Problem**

Bu araştırmanın esas amacı travma yaşantısı olarak statü kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

➤ **Alt Problemler**

1. Statü kaybı yaşamış bireylerde cinsiyet faktörüne göre travma sonrası gelişim, farklılık göstermekte midir?
2. Statü kaybı yaşamış bireylerde cinsiyet faktörüne göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?
3. Statü kaybı yaşamış bireylerde işyerinde çalıştığı süreye göre travma sonrası gelişim farklılık göstermekte midir?
4. Statü kaybı yaşamış bireylerde işyerinde çalıştığı süreye göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?
5. Statü kaybı yaşamış bireylerde medeni hal faktörüne göre travma sonrası gelişim farklılık göstermekte midir?
6. Statü kaybı yaşamış bireylerde medeni hal faktörüne göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?
7. Statü kaybı yaşamış bireylerde ekonomik gelişmişlik durumuna göre travma sonrası gelişim farklılık göstermekte midir?
8. Statü kaybı yaşamış bireylerde ekonomik gelişmişlik durumuna göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?

³ Hülya F. Aşçı, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:15, Sayı:4, Ankara, 2004, s.233-266.

9. Statü kaybı yaşamış bireylerde eğitim durumu faktörüne göre travma sonrası gelişim farklılık göstermekte midir?

10. Statü kaybı yaşamış bireylerde eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?

11. Statü kaybı yaşamış bireylerde yaş faktörüne göre travma sonrası gelişim farklılık göstermekte midir?

12. Statü kaybı yaşamış bireylerde yaş faktörüne göre benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?

➤ **Önem**

Psikolojik travma türlerinin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı ile ilişkilerini inceleyen bir çok çalışma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda psikolojik travmalar oldukça kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Ancak bir travma yaşantısı olarak statü kaybının travma sonrası büyüme ve benlik saygısı ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Türkiye’de bu alanda yapılmış olan ilk çalışma olması yönüyle önem taşımaktadır.

➤ **Sınırlılıklar**

Araştırma, İstanbul ili Avcılar, Beylikdüzü, Esenyurt, Başakşehir, Bahçelievler ve Küçükçekmece ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı örgün eğitim veren okullarda okul müdürü ve okul müdür yardımcısı (Okul Yöneticisi) konumunda görev yaptıktan sonra bu görevden alınan 150 denekle sınırlıdır. İstanbul ili her ne kadar Türkiye’nin en çok nüfusuna sahip olan ili olsa da Türkiye’de bu alanda statü kaybı yaşayan tüm bireyleri temsil ettiği düşünülemez.

Çalışmamızın bir diğer sınırlılığı eğitim alanında görülen statü kayıplarının incelenmiş olmasıdır. Diğer birçok hizmet alanında statü kaybı yaşayan bireyler olmasına rağmen bu araştırmada diğer çalışma alanlarından kişiler çalışmamızın kapsamı dışındadır.

Araştırmanın örneklem anlamında da sınırlılığı vardır. Ülkemizde yönetici konumunda bulunan kişilerin genellikle erkeklerden oluşması, araştırma örnekleminde erkek yöneticilerin nicelik olarak çoğunlukta olmasına neden olmuştur.

Bu durumların araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğine sınırlılık getirebileceği düşünülmektedir.

➤ **Varsayımlar**

1.Araştırmaya katılanların Rosenberg Benlik Saygısı ve Travma Sonrası Gelişim ölçeğindeki soruları kendi durumlarını tam yansıtacak şekilde objektif ve doğru olarak cevaplamışlardır.

2. Araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alan üyelerini, kontrol edilemeyen diğer dış faktörler aynı düzeyde etkilemiştir.

3. Araştırma örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

4. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

➤ **Tanımlar**

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar;

Statü: “Belli bir birey ya da gruba, toplumun diğer üyeleri tarafından yüklenen toplumsal onur ya da saygınlıktır.”⁴

Travma Sonrası Gelişim: “Bireyin içinde yaşadığı dünyayı anlamasını sağlayan bir takım durumların temsili ve önemli zorlukların olumlu kaynaklara dönüşmesidir.”⁵

Benlik Saygısı: Kişinin kendisiyle ilgili bütün düşünceler, algılamalar, duygular ve değerlendirmelerinin tümünün etkileşiminden doğan sonuç ve algıdır.⁶

⁴Anthony Giddens, Sosyoloji. Hazırlık, Çev:Hüseyin Özel, Cemal Özel, Ayraç Yayınevi, Ankara,,2000, s. 620.

⁵Richard G. Tedeschi , Lawrence G. Calhoun . The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 1996, s. 455-471.

⁶ Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul,2008, s. 578.

BİRİNCİ BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya yönelik ilgili kavramlar kuramsal olarak açıklanmıştır.

1.1.Statü Kavramı

Statü kavramı, insanlar arasındaki davranışları değerlendirme, tahmin ve yargılamada yararlandığımız toplumbilim kavramlarından biridir. Toplumsal bir sistemde yer alan bireyin “yeri” hakkında diğer bireyler tarafından yapılan olumlu ve olumsuz değerlendirmelerdir. Bu kavrama zaman içinde değişik anlamlar yüklenmiş ve kimi zaman “sınıf” kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Değişik toplumlarda statü algılamalarının farklı olmasıyla birlikte göreceli bir kavram olarak kullanılmıştır.⁷ Kavram, günümüzde, bir toplumda geçerli olan kültürel değer ve normlar doğrultusunda kişilerin mesleki konumlarına, bağlı bulundukları aile, aşiret, cinsiyet ve ırk gibi değişik durumlara yönelik itibar, unvan ve güç gibi değerlendirmeleri içermektedir.⁸ Anlaşılacağı üzere statü, bireylerin toplumsal olarak yer edinme, diğer bireylere göre görece üstün olma, bir grubun idaresini üstlenerek unvan ve güç elde etmeyle ilişkilendirilen bir değerdir.

Dönmezer, statüyü sosyal sistemin parçasını oluşturan ve bu sistem içinde bulunan kişilerin tavır ve hareketlerini birbirinden ayıran sembolik bir tarif olarak belirtmiştir. Böylece bir sosyal sistemin bireylerini kişilerden çok bu kişilerin statülerinden oluştuğunu ifade etmiştir.⁹ Sosyal sistemler, hiyerarşik bir yapı arz ettiğinden dolayı, ast-üst, amir-memur vb. ilişkilerini içeren sosyal yapılar ortaya çıkarırlar.

Tezcan'a göre toplumsal sistem içinde kurucu bir öge olan statüyü, kelime olarak makam, mevki, konum, pozisyon anlamına geldiğini belirtmiştir. “Bireyin ya da grubun toplumdaki yerini, konumunu, mevkiini belirtmek için kullanılan kavramdır. Statü bireyin toplumsal yapıda işgal ettiği yerdir ve bu yeri belirleyen ise toplumun bizzat kendisidir.”¹⁰

⁷ Erdal Tekarslan vd., Davranışın Sosyal Psikolojisi, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul, 2000, s.21-22.

⁸ Selin Kalaycıoğlu, Toplumsal Kurumlar, Gruplar ve Toplumsal Değişme, Nova Yayınları, Ankara, 2006, s.4-12.

⁹ Sulhi Dönmezer, Toplumbilim, Beta Yayınevi, İstanbul, 1994, s.141-143.

¹⁰ Mahmut Tezcan, Sosyoloji Giriş, Feryal Matbaası, Ankara, 1995.

Giddens statüyü toplumun kendi üyelerini konumlandırmasıyla beraber onlara bir anlam ve değer yükleme durumu şeklinde tanımlamıştır. Bu yüzden statü, toplumun kendi üyesi olan birey ya da grubu algılayış ve anlamlandırışıdır. “Statü, statü sahibinin kendi hakkındaki düşüncelerini değil, içinde yaşadığı toplumun onun hakkındaki düşüncelerini belirtir. Bu bakımdan bireyin kendisi hakkındaki öznel görüşü görülmemesi gerekir. Toplumsal statü, bireye bütün toplumla ilişkili bir pozisyon sunar. Statü, belli bir birey ya da gruba, toplumun öteki üyeleri tarafından yüklenen toplumsal onur ya da saygınlıktır.”¹¹ Bu açıdan bakıldığında, statünün içini dolduran ve anlam yükleyen yapının toplumun kendisi olduğunu görebiliriz.

Statüler sosyolojik açıdan oldukça önemli bir kavramdır. Bunun başlıca sebebi statüler, bir takım hakları, istenen ya da beklenen görevleri, sorumlulukları ve yapılması gereken davranışları da beraberinde getirir. Bu beklentilerde rol olarak tanımlanmaktadır. Bu verilen bilgi doğrultusunda her birey, kendi ilgi, beceri ve yönleri doğrultusunda bu role uygun statüde bulunmak ister.¹² Anlaşılabacağı üzere statü kavramı, sosyoloji alanıyla ilişkili bir kavramdır. Sosyoloji biliminin ortaya koyduğu sosyal yapıda görev ve sorumluluk alanları yasalar, gelenekler, görenekler gibi yazılı veya sözlü hukukla belirlenmiştir. Bu yapıda bireyin cinsiyetinden görev pozisyonuna kadar geniş bir yelpazede statüsünden söz edilebilir. Statü kavramı sosyolojik bir kavram olmakla birlikte, insanı etkilediğinden dolayı aynı zamanda psikolojik bir yönü de bulunmaktadır.

1.2.Statü Sınıflamaları

Bireyler değişik toplumsal sistemlerde farklı statülere sahiptirler. Bu statüler belirli ölçütlere göre gruplandırılabilir. Oluşturulan bu gruplandırma toplum içindeki konumuna, sahip olma biçimine, bir örgüt içindeki konumuna ve bir çalışma gurubu içindeki konumuna göre yapılabilir. Toplum içindeki konumuna göre statüler belli başlı şekillerde sıralanabilir. Bunlar bir toplumun vatandaşı veya göçmen olmasına, etnik kökene göre statülerine, meslek gruplarına, sınıf ayırımına ve dinsel kökenine göre sınıflandırılabilir. Bir diğer açıdan bakıldığında bireyler iki farklı şekilde de statüye sahip olurlar. Doğumla birlikte gelen; yaş, cinsiyet akrabalık bağları, ırk, soy gibi statüleri “doğuştan gelen statü” olarak nitelendirilir.

¹¹ Anthony Giddens . Sosyoloji, Ayraç, Çev: Hüseyin Özel ve Cemal Güzel, Ayraç Yayınevi, Ankara,2000;**aktaran** Tuncay Ceylan, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Toplumsal Sistem Analizinde Toplumsal Statü ve Rol, Cilt:15, Sayı:1, 2011,S.94.

¹² David M. Newman, Sosyoloji, Çev:Ali Arslan, Nobel Yayın, Ankara, 2013, s.14-15.

Bunun yanında belli bir emek harcayarak, çaba göstererek veya belli eğitim süreçlerinden geçilerek elde edilen statü de “kazanılmış statü” olarak belirtilmiştir. Bizim araştırmamızla ilgili olan bir diğer statü kavramı örgüt içindeki konumuna göre statülerdir. Örgütlerdeki görevler yetki ve sorumluluklara göre belli bir basamakta statüleri sınıflandırılır. Hiyerarşik olarak bireyler örgüt içinde yerlerini alırlar. Bunun yanında bireylerin yaptıkları işlerin niteliğine göre örgüt içinde belli bir statüye sahip olur. Bu açıdan baktığımızda işlevsel statü devreye girer.¹³ Verilen bilgiler ışığında, statüyü belli başlı şekillerde gruplandırılabilirliğini ve bazı statülerin yaşamın başında istemsiz şekilde bizlere yüklenildiği gibi daha sonradan da elde edilebileceğini söyleyebiliriz.

Toplumdaki bireyler hayatı boyunca aynı anda birçok statüye sahip olabilir. Bireylerin birden fazla statüye sahip olmasına statü dizisi denmektedir. Statü dizileri toplumun kurumları ve alt sistemleri arasında temel karşılıklı bağımlılığı sağlamaktadır. Aynı birey farklı sosyal sistemlerle ilişkili olabilir. Gruplar ve toplumların içerdikleri sosyal statüler nicelik ve karmaşıklık bakımından farklılık gösterdiği gibi, toplumdaki bireylerinde statü dizilerini oluşturan statülerin nicelik ve karmaşıkları da farklılık gösterebilir. Karmaşık bir sosyal yapıda her bireyin aynı karmaşıklıkta da statü dizileri bulunmaz.¹⁴ Bu yüzden belli kurallara bağlı olan statülere sahip olan bireylerin farklı ortamlarda statülerinin değiştiğini görebiliriz. Toplumdan topluma ve aynı toplumda bile zamanla değişebilen statünün, bireyler üzerinde farklı birçok statü dizisini oluşturur.

1.3. Statü Kaybı

Statü kaybı, bireyin sahip olduğu statü konumunu kaybetmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum birey üzerinde travmatik bir yaşantı hissi oluşturabilir. Sosyal konumunu kaybetmesi sonucunda bireyin içinde bulunduğu sosyal düzende değişiklikler olur.

Sosyal düzen, kişilerin sosyal yapı içindeki statülere yerleşerek, bunlara bağlı rolleri yerine getirmeleri suretiyle sağlandığından toplumdaki kişilerin bu statülere yerleşmeleri veya değiştirmeleri, hem kişiyi hem de toplumdaki diğer bireyleri etkilemektedir.

¹³ Tekarslan, **a.g.e.**, s.23.

¹⁴ Robert K. Merton, *Social Theory and Social Structure*, Free Press New York, 1969; **aktaran** İhsan Sezal Sosyolojiye Giriş, Martı Yayınevi, Ankara, 2003, s.84-85.

Bu nedenle statü değişimi veya statü kaybının bazı sorunlara yol açabileceği düşünülmektedir. Statü değişimi kişide uyum sorunlarını oluşturarak bireyin diğer bireylerle ilişkilerinde sıkıntı yaşamasına neden olur.¹⁵

Statünün kaybına yönelik bazı bireylerde oldukça endişe verici bir durum oluşabileceğini belirten Botton şu ifadeyi kullanmıştır. “Statüye dair duyduğumuz endişe ne kadar can sıkıcı olursa olsun, bu endişenin hiç var olmadığı bir yaşam düşlemek zordur. Çünkü başkalarının gözünde başarısız olacağımız korkusu, sahip olduğumuz hırsların doğal bir sonucudur. Statü endişesi, başarılı bir yaşamla başarısız bir yaşam arasındaki farkı idrak ettiğimiz zaman ödediğimiz bedeldir”.¹⁶

Statü kaybına bağlı olarak, bireyin arkadaş çevresinde azalma görülebilir. Statü kaybı bireyde maddi ve manevi sıkıntı yaşatabilen bir durumdur. Bu yaşantılar bireyi oldukça olumsuz etkilemektedir.¹⁷

Statü kaybı, ekonomik sorunları da beraberinde getirir. Bu durum bireylerin sağlık durumunu, aktivitelerini, barınma koşullarını ve benlik algısını olumsuz etkileyerek yaşamdan duydukları tatmini azaltabilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir.¹⁸ Öte yandan yaşam kalitesinde düşüş yaşayan birey, psikolojik sağlamlığına göre, bu olumsuz koşulların üstesinden gelme ve uyum sağlayabilmede zorluk yaşayabilmektedir.

Bireyi oldukça zorlayan bu süreçte bireyin kendini nasıl gördüğü ve kendine olan saygısı önem teşkil etmektedir. Statü kaybı yaşamış bireylerin benlik yapısı, benlik saygısı ve kişisel özellikleri farklı olduğundan dolayı, statü kaybının etkilerinin her bir bireyi farklı etkileyebileceğini düşünebiliriz.

1.4.Benlik Kavramı

Psikoloji alanında benlik kavramına ilişkin araştırmacılar tarafından yapılmış birçok çalışma vardır. Araştırmacılar bu çalışmalarda benlik kavramını açıklamaya çalışmışlardır.

Benlik kavramına ilk önemli katkıları yapan ve sistematik olarak ilgilenen psikolog William James görülmektedir. Benliği en kapsamlı şekilde, kişinin kendine

¹⁵ Dönmezer, a.g.e., s.148-150.

¹⁶ Alain de Botton, *Statü Endişesi*, Çev. Ahu Sıla Bayer, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2005, s.7.

¹⁷ İnsan Kaynakları Yönetimi, Ramazan Geylan, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004, s.220-226.

¹⁸ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, İmge Kitabevi, Ankara, 2011; aktaran Selma Salman, *Öğretmenlerin Emeklilik Dönemine Uyumları ve Yaşam Tatminleri*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, 2004, Ankara, Doktora Tezi.

söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlamaktadır.¹⁹ James'e göre benlik "bilinen" ya da "benim" ile ilgili düşünce ve inançlarımızdan oluşur. Benlik bununla beraber, "bilen" ya da "ben" olarak kendimiz hakkında etkin bir bilgi işlemcisidir.²⁰

Kağıtçıbaşı, benlik kavramını "kişi" ve bir ölçüde de "kişilik" kavramlarını kapsayacak bir terim olarak kullanmıştır. Benlik, sosyal etkileşimler sonucunda oluştuğu ve sosyal bir konumda yer aldığı için sosyal bir üründür. Kişilik sabit, sürekliliği olan ve sosyal ortamlardan pek etkilenmeyen özellikler içerir. Benlik ise kişinin kendini nasıl algıladığı ile ilgilidir.²¹ Kağıtçıbaşı benliği kişilikten ayıran farkın nedenini bu duruma bağlamıştır.

Yörükoğlu'na göre, "kişilik yapısının temel özelliklerden biri olan benlik kavramı, bireyin kendisi ile ilgili farkında olduğu tüm bilgileri kapsar ve bireyin davranışlarını etkileyerek yönlendirir."²²

Köknel ise benliği kişiliğin en önemli katmanı olarak görmüş ve toplumsal etkiler altında biçim ve renk kazandığını ifade etmiştir. Kişiliğin gelişmesi, olgunlaşması, davranışların ortaya çıkması benliğin kendi içinde etkileşimiyle oluştuğunu belirtmiştir. Bu etkileşimin benliğe toplumsal bir nitelik kazandırdığını ifade etmiştir.²³

Gander ve Gardiner'a göre de benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin algılayabildiği tarafını, yani kişinin bilinçli bir şekilde yetenekleri, sınırları, amaçları, değer yargıları, kimliği, fiziksel görünüşü gibi kendi varoluşu olarak nitelendirebildikleri hakkındaki görüşlerinin, tutumlarının ve inançlarının tamamını içerir.²⁴

McCandless, benliğin yapısını, bireyin beklentiler sistemi ve bu sistemin birey tarafından değerlendirilmiş biçimi olarak ifade etmektedir.²⁵

Perkins, benliği, bireyin kendini tasvir etmedeki algıların, inançların, duyguların ve değer yargılarının bir bütün olarak kompozite etme biçimi şeklinde açıklamaktadır.²⁶

Baymur'a göre, benlik kendi kişiliğimize ilişkin düşüncelerimiz ve kendimize bakış açımızdan oluşur. Benlik, kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir.²⁷

¹⁹ Hasan Bacanlı, Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1997.

²⁰ William James, The Principles of psychology, Henry Holt, New York, 1890; **aktaran** Elliot Aranson vd., Sosyal Psikoloji, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2012, s. 241.

²¹ Çiğdem Kağıtçıbaşı, Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi, Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2012, s.126.

²² Atalay Yörükoğlu. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları, İstanbul, 1998, s.105.

²³ Özcan, Köknel, Depresyon, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1992, s.47.

²⁴ M.J. Gander ve H.W. Gardiner, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Ed.: Onur Bekir, İmge Kitabevi, Ankara, 2001.

²⁵ McCandless, B.R. Children and Adolescents, New York: Halt, Rinehart and Winston, 1961; **aktaran** Ali Arseven Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, s.10-16.

²⁶ Perkins, H.V. «Factors Influencing Change in Children's Self-Concept' Child Development, XXIX, 1958; **aktaran**, Arseven, **a.g.e.** , s. 16.

²⁷ Feriha Baymur, Genel Psikoloji, İnkılap Kitapevi, İstanbul, 2004, s.285.

Benlik kavramın şu soruların cevaplarını içerir:

- Ben neyim? Bu sorunun cevabını bazı kimseler, daha çok olumsuz olarak cevaplarken, başka kimselerde kendi hakkındaki olumlu nitelikleri daha çok ifade edebilir. Yani bazı kişiler ben kavgacı, aptal ve alınganım derken; diğer kişiler ben barışçıl, akıllı ve anlayışlıym şeklinde cevaplayabilir.
- Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yetenekler var? Bu şekilde sorularla kişi kendi yetenekleri hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeler yapabilir. Bu değerlendirmelerimiz benliğimizin bir başka yanını oluşturur.
- Benim için neler değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Bu şekilde birey kendi hakkındaki düşüncelerinden ve bulunduğu toplumun yargılarından etkilenecek olumlu ve olumsuz bir değerler sistemi oluşturur. Bu sistemde var olan değerler, kişinin benlik yapısının önemli bir kısmını kapsar. Bu kısım kişinin yaşamındaki öncelikleri belirlemesinde önemli bir etkidir.
- Hayattan ne istiyorum? Hayatta ulaşmak istediğim şey nedir? Bireyin toplum içinde olmak istediği konum, yaşamdan beklentileri ve idealleri benliğin bir yanını oluşturur.²⁸

Sullivan, benlik kavramını anksiyete kavramı ile ilişkili olarak kullanmıştır. Benliği bu kapsamda anksiyete sonrası gelişen ve süreklilik gösteren bir kavram olarak görmüştür. Anksiyetenin yaşamın başlangıcında anneden çocuğa geçtiğini daha sonra ise bireyin güvenliğini tehdit eden unsurlar oluştuğunda yeniden ortaya çıktığını ifade eder. Bu bakımdan benlik yapısının birçok faktörden etkilendiğinden bahseder. Sullivan benliğin üç türünden bahsetmiştir. Çocuğun anne ile olan olumlu ilişkilerinde “iyi ben”, olumsuz ilişkilerinde “kötü ben” ve annenin çocuğa verdiği aşırı tepkili davranması ve kaygı durumunun oluşmasına da “ben ve ben olmayan” olarak kategorize etmiştir. Yaptığı bu gruplandırma çalışmasında benlik kavramını ailenin ödül-ceza yöntemiyle ilişik olduğu görülebilmektedir. Bu benlik sistemlerinin gerçek benliği çok az yansıttığını aslında anksiyete durumlarına maruz kalmamak için oluşturduğunu düşünmektedir.²⁹ Anlaşıldığı üzere, benlik kavramının gelişimini

²⁸ Baymur, **a.g.e.**, s.285.

²⁹ Gülgün Yanbastı, Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, İzmir, 1996, s. 120-126.

Sullivan anksiyete ile ilişkilendirmiştir. Bu açıdan bireyin çocukluk döneminde anne ile ilişkilerinin sonucuna göre benlik yapısı değişebilmektedir.

Benlik bilgisi kişinin zihninde yer alan kişinin geçmişi, ilişkileri kişilik özellikleri gibi benliğin çok farklı alanlarına yönelik, kendisi hakkındaki bilgilerin bütünüdür.³⁰

Ertürk'e göre benlik bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir. Bu değer yüksek olması aynı zamanda kişilik özelliğidir. Benlik değeri iş alanında ve eğitim alanında yoğun araştırmalara konu olmuştur. Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında bildikleri, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden kişiye yansıyanlar ve kişinin kendi hakkındaki değerlendirmelerinden elde edilir.

Bu bilgiler çoğu zaman çevreden hazır olarak bize gelebilmektedir. Benlik oluşumunda da başkalarının kişiye yansıttığı bu özellikler, kişinin kendi hakkındaki bilgilerinden bile etkili olabilir. Bu söylenenleri benliğin bir parçası olarak görebilir.³¹ Ancak benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Başarılı olduğumuz halde kendimizi başarısız değerlendirebiliriz. Benlik bilinci kendimizi nasıl gördüğümüzü ifade etmektedir.³²

Araştırmacıların benlik yapısı hakkındaki açıklamalarından anlaşıldığı üzere benlik kendimize ilişkin geliştirdiğimiz görüştür. Kendi özelliklerimizin ne olduğu, neler yapabileceğiz, kendi yeteneklerimize ilişkin kanaatlerimiz, kendi hakkımızdaki olumlu ve olumsuz yorumlarımız, beklentilerimiz benlik kavramı ile ilgilidir.

1.5.Benlik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Benlik kavramı, kişilik kuramlarının içinde önemli bir yer tutar. Ancak her kuram bu kavramı ayrı bir şekilde açıklamaya çalışır. Bu kısımda başlıca kişilik kuramlarını incelemeye çalışacağız.

1.5.1.Freud'un Kuramı

Freud insan kişiliğini kendi yapısal modeline göre, birbirleriyle etkileşimde olan belli başlı üç sisteme ayırdı: İd, ego ve süper ego.

İd: Freud'a göre id kişiliğin en ilkel bölümüdür. Doğuştan var olan ve yeme, içme, dışkılama, acıdan kaçma ve cinsel haz alma gibi dürtülerden ibarettir. İd bu dürtülerin doyurulması için çalışır. Freud id yapısını dışsal koşulları göz ardı ederek, haz almaya

³⁰ Hamit Coşkun vd., Sosyal Psikoloji, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 90-91.

³¹ Yıldız Dilek Ertürk, Davranış Bilimleri, Kutup Yıldızı Yayınları, İstanbul, 2010, s.99.

³² Cüceloğlu, a.g.e., s. 427-430.

ve acıdan kaçınmaya çalışan, zevk ilkesiyle beraber işleyen bir sistem olarak görüyordu. Bu sistem içinde saldırganlık ve cinsellik dürtülerini en önemli içgüdüsel davranışlar olduğuna inanıyordu.

Ego: Çocuklar bu dürtüleri her zaman ve hemen karşılanamayacağını kısa bir süre içinde öğrenirler. Açlığın yemek sağlanana kadar devam edeceğini, istenilen yerde dışkılayamayıp tualete kadar ertelenmesi gerektiğini, öfke ve saldırganlığın kontrol edilmesi gerektiğini aksi takdirde cezalandırılabileceğini bilir. Kişilik ego denilen bu dönemde dünyanın gerçeklikleriyle tanışır. Ego kişiliğin gerçekçi bölümünü oluşturur. Hangi eylemlerin uygun olduğuna ve nasıl doyurulacağına karar verir. Kısacası ego, idden gelen istekler, gerçeklik durumu ve süper egonun talepleri arasında aracılık edip karar verir.

Süper Ego: Yaptığımız eylemlerin, doğruluğunu ve yanlışlığını yargılayan bölüm süper egodur. Biraz daha genel olarak bakacak olursak, süper ego toplumun değerleri ve ahlaki yargılarıyla beraber kişinin vicdanı olarak görülebilir. Bireyler süper ego standartlarını çiğnememeye çalışır. Diğer türlü kişi endişeye kapılır. Kusursuz olma çabası içinde olan süper ego bu durumlarda kişide suçluluk duygusu yaratabilir.

Kişiliğin bu üç kısmı çoğu zaman birbirleriyle çatışır. Ego, idden gelen dürtüleri erteler, süper ego ise hem id hem de ego ise çatışma içindedir. Bunun sebebi istenilen davranışların ahlaki anlamda süper ego tarafından desteklenmeyip geride kalır. Benlik saygısı yüksek olan ve kişiliği bütünleşmiş bir kişilikte ego, katı ama bazı durumlarda esnekleşebilen bir yapıya bürünür. Bu durum kişiyi endişe verici ve suçluluk hissi uyandırabilecek bir yapıdan uzaklaştırır.³³

1.5.2.Erikson'un Kuramı

Erikson kuramında, kişilerin yaşamı boyunca belli dönemlerde olumsuz olarak etkilenip savunmasız kaldığı ve potansiyel gelişiminin arttığı bir dizi kriz ve dönüm noktasıyla karşılaştığını belirtir. Eğer bu krizler uygun bir şekilde çözülürse kişinin benlik ve psiko-sosyal gelişimini olumlu anlamda etkiler. Erikson her krizin ya da evrenin bireyin gelişiminin üzerinde etkisinin olduğunu ve bir önceki aşamanın üzerine

³³ Rita Atkinson & Ernest Hilgard, Psikolojiye Giriş, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2014, s.459-469.

kurulu olduğunu ifade eder. Bu aşamaları psikososyal gelişim evreleri kapsamında 8 evreye ayırır.³⁴

- **Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş):** Doğumla başlayıp birinci yılın sonuna kadar geçen zamanı hatta 18 aya kadar sürebilen bir dönemi kapsar. Erikson'a göre bu dönemde kişi güven duygusunu kazanır. Bu güven duygusu bireyin hem kendisine hem de başkalarına güvenebileceğini öğrendiği evredir. Bu dönemde kişiye güveni sağlayabilecek, bebeğin gerekli olan fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını sağlayabilecek kişi annedir. Bu dönemde annenin kaybı durumunda, bakımını üstlenecek kişi bireyde çoğu zaman kritik bir role sahip olur. Bu evrede kişinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları karşılanabilirse kişi kendisine ve çevresine karşı güven duygusu geliştirebilir. Aksi takdirde bireyin güven duygusu sarsılabilir ve çevresine karşı güvensiz bir tutum sergileyebilir. Buda kişiyi birçok durumda olumsuz etkileyebilir.³⁵

- **Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç Duygusu (2-3 yaş):** Birinci yılın ortalarından, üçüncü yılın başına kadar olan dönemdir. Bu dönemde çocuk yürümeyi, konuşmayı, tuvalet eğitimini ve yavaş yavaş bağımsız hareket etmeyi öğrenir. Bu aşamada çocuğun gelişimsel özelliklerini dikkate alır ve beklentileri bu doğrultuda olursa çocuk kendi kendini denetleyebilir ve bağımsız davranışlar geliştirebilir. Eğer aşırı otoriter ve koruyucu bir tutum sergilerse, çocukta ileri dönemlerde kendi davranışlarından kuşku ve utanç duymaya başlayabilir.³⁶

- **Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş):** Bu dönemde, üç ile altı yaşları arasındaki çocuk artık bedenini oldukça iyi bir şekilde kontrol altına alabilmiştir. Kendi başına motor etkinlikleri başlatabilir ve sadece taklit etme davranışında bulunmaz. Erikson'a göre çocukta ileri dönemlerde girişkenlik ve suçluluk duygularının oluşması, davranışları kendi kendine başlatması için çocuğa verilen tepkilere bağlıdır. Yeterli imkân verilirse olumlu düşüncelere ve girişimci ruha sahip olabilir. Çocuk engellendiği takdirde ileri dönemde kişide suçluluk duygusu oluşabilir.³⁷

- **Üretkenliğe Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş):** Bu dönem çocuğun okula başladığı ve okul faaliyetlerinin ön plana çıktığı dönemi kapsar. Erikson dönemi

³⁴ Emel Arslan ve Adem Arı, "Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2008, Cilt 19,s.54.

³⁵ Yaşar Özbay vd., Eğitim Psikolojisi, Pegem Akademi , Ankara, 2009, s.115.

³⁶ Engin Deniz vd., Eğitim Psikolojisi, Maya Akademi, Ankara, 2010, s.124.

³⁷ Özbay vd., a.g.e., s.117-121.

başarma duygusunun geliştiği dönem olarak görmüşür. Çocuklar bu dönemde yaptığı işlerden sonra beğenilmek, takdir edilmek isterler. Hem eğitim hayatında hem de sosyal ilişkilerinde bu duyguyu yaşayabilmek için çaba sarf ederler. Bu yüzden arkadaşlarıyla kendilerini sıkça karşılaştırabilirler. Bu çabaları ve üretimleri sonucunda yetişkinler tarafından motive edilirse yeterlilik duygusu oluşur. Aksi takdirde çocuk aşağılık duygusunu yaşayıp ve kendine güven duymayan bir birey olabilir.

- **Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (12-20 yaş):** Erikson, 12-20 yaşlarını çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak görür. Bu dönemde ergen kimliğe yönelik sorular sormaya başlar. Ben Kimim? Neler Yapacağım? Neye İnanıyorum? Bu yüzden bu dönemde sosyal ilişkiler, okul başarısı, kişisel hedefleri oluşturmak oldukça önemlidir. Kimlik kazanmaya çalışan ergen bu davranışları yeterince sergileyebilirse üretkenlik yönünü geliştirir. Bunun başarısız olması durumunda kişide yetersizlik duygusu görülebilir ve kimlik karmaşası yaşayabilir.
- **Yakın İlişkiye Karşı Çekingenlik (20-40 yaş):** Erikson'un bu kriz evresi kişinin bir başka insanla yakınlık kurmayı başarmak üzerine kurmuştur. Ergenlik dönemini olumlu şekilde kimlik karmaşası yaşamayarak geçiren birey bu dönemde kendi kimliğine benzer biriyle yakınlık kurmak isteyecektir. Kimlik karmaşası yaşayan birey kendi kimliğini sürdürememe korkusu yaşayabilir. Diğer insanlara karşı çekingen ve uzak durabilir.
- **Üretkenliğe Karşı Durgunluk (40-65 yaş):** Bu evre bireyin yetişkinlik yıllarına denk gelir. Kişi geçmiş yaşantılarını, iş ve aile yaşamındaki başarılarını değerlendirir. Bu dönemi üretken olarak değerlendirebilen bireyler, geri kalan hayatlarına umutla bakarlar. Bu evreyi başarılı olarak geçiremeyen bireyler, yaşamak için gerekli enerjiyi kendilerinde bulamayıp ve kendilerini işe yaramaz, verimsiz olarak görebilirler.
- **Ego Bütünlüğüne Karşı Ümitsizlik ve Keder (65 Yaş ve sonrası):** Yaşlılık dönemi olarak nitelendirebileceğimiz bu dönemde kişi geri kalan yaşamını genel olarak değerlendirir. Geçmişteki yaşantılarına genel olarak olumlu bakabilen, pişmanlıkları oldukça az olan ve kendi kimliğini oluşturabilen birey yaşamının geri kalan kısmını varlığından memnun olarak geçirecektir. Aksi takdirde birey umutsuzluk ve keder duygularını yaşayabilir.³⁸

³⁸ Özbay vd., a.g.e., s.117-121.

1.5.3.Rogers'ın Kuramı

Rogers için bireyin benlik kavramı, kişinin yaşamının merkezinde yer alır. Benliğimiz davranış, düşünce ve duygularımızı etkilemektedir. Kişinin fenomenolojik veya algısal alanının bir bölümüdür. Bununla birlikte Rogers benlik kavramını tanımlamaktan çok “ben” ve “ben”i oluşturan yapıların nasıl algılandığı üzerinde durmuştur. Benliği daha çok kişinin kendi hakkında geliştirdiği doğru ya da yanlış hipotezler olarak görmüştür. Çünkü bu hipotezlerin birleşerek benlik yapısını oluşturduğunu düşünür. Rogers insan davranışlarını bilinçli ve akılcı bir temelden geldiğini ifade eder. Bununla birlikte Freud ve Erikson gibi kişilik gelişimi üzerinde durmamıştır. Yaptığı çalışmalarda benlik kavramının oluşmasında kritik dönemleri ayırt etmemiştir. Daha çok bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, bireyin diğer bireyler tarafından algılayış biçimine göre, bireyde olumlu ve benliğin oluşabileceği üzerinde durmuştur.³⁹

Rogers, Freud'un kişiliğin oluşmasındaki en önemli etkenin geçmiş yaşantılar olduğu görüşünü desteklememiştir. Rogers'a göre davranışlarımıza yön veren etkenler geçmişte yaşadığımız olaylar tarafından belirlenemez. Geçmiş yaşantılarla beraber bireyin o anda çevresini algılama biçimi ve etkileşimi önemlidir. Bununla birlikte Rogers geçmişteki yaşantılarımızın davranışlarımızla ilgisini tamamen reddetmemektedir. Bugün yaşadığımız olayları algılayış biçimimizin etkili olduğunu savunur. Kısacası kişiliğimizin bugünümüz ve yarınımızla biçimlendiğini ifade etmiştir.⁴⁰

Hümanistik psikoloji alanının kurucularından olan ve bireylerin olumlu yönüne bakan Rogers, kuramında gerçek ve ideal benlik kavramı üzerinde durmuştur. Bu kuramda hepimizin nasıl bir insan olmak istediğimiz yolunda belli düşünceleri vardır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark ne kadar az olursa, kişi o derecede mutlu olur. Diğer taraftan aradaki fark ne kadar çok olursa birey o derecede mutsuz olur. Rogers mutlu bir bireyin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır. Bu özelliklere sahip olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir.⁴¹

³⁹ Bem P. Allen, Personality Theories, USA: Pearson Education, 2003 ;aktaran Deniz, a.g.e., s. 323-325.

⁴⁰ Fikret Karahan ve Mehmet Sardoğan, Nobel Yayınları, Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar, Ankara, 2012.

⁴¹ Rita Atkinson, Çev: Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu, Psikolojiye Giriş II, Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1995, s. 544.

- Özgürdür, karar verirken kendi başına kararlar verebilir.
- Doğruyu ve yanlışı arasındaki farkı görebilir, mantıklıdır.
- Benlik ve kişilik bütünlüğüne sahiptir.
- Yeniliklere açık bir yapısı vardır.
- Kendi dünyasını gerçek olarak görür.
- İç odaklarının etkisinde davranır.⁴²

1.5.4.Maslow'un Kuramı

Maslow'a göre, her birimizin biyolojik bir temele dayanan, belli ölçüde "doğal", temel ve değişmesi oldukça zor olan bir doğası vardır. Her bireyin sahip olduğu bu içsel doğanın bir bölümü tüm insanlıkla ortak, bir bölümü ise bireye hastır. Bu bölümü kişinin benliği olarak görebiliriz. Maslow, Rogers gibi insan doğasına iyimser bir şekilde yaklaşmıştır. Birey doğduğu anda sağlıklı bir kişilik yapısı vardır, temel özelliklerimiz "iyi" dirler. Maslow bu yüzden bireyin kötü yönleri üzerinde durmaktan çok, iyi yönleri üzerinde durmuştur. Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı bu yapı üzerine inşa etmiştir.⁴³

Kendini gerçekleştirme kuramı, bireyin ihtiyaçlarını hiyerarşik bir şekilde kategorize ederek, bu ihtiyaçlarını karşılayabildiği zaman, kendini gerçekleştiren bir insan olabileceğini ifade etmiştir. Bu ihtiyaçlar basamaklarını şu şekilde sıralamıştır.

Fizyolojik Gereksinimler: Maslow kuramında fizyolojik gereksinimleri açlık, susuzluk, cinsellik v.b gibi belli başlı şekilde sıralamıştır. Bu gereksinimler tatmin edildiği zaman birey, bu fizyolojik gereksinimler tarafından baskı altına alınacaktır. Bununla birlikte diğer gereksinimler eskisi kadar önemli olmayarak önemini yitirecektir. Bu yüzden birey tekrar bu dürtüleri tatmin etmeye çalışacaktır.

Güvenlik Gereksinimleri: Maslow fizyolojik gereksinimlerin tatmin edilmesinin ardından, güvenlik gereksiniminin ortaya çıkacağını belirtmiştir. Bu gereksinimler: kendini koruma isteği, güven duyma, korkudan, kaygıdan ve karmaşadan kaçınma, ,

⁴² Sezen Ünlü, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Yayınları,2001,s.140-141

⁴³ Abraham H. Maslow, Toward a psychology of being, New York: Van Rostand, 1968;aktaran, Banu Yazgan İnanç ve Ercüment Yerlikaya, Kişilik Kuramları, Pegem Akademi, Ankara, 2012, s. 311-331.

düzen ve kural gibi değişik faktörlerden oluşur. Bu gereksinim karşılanmadığında bireye etki edecek, bireyin davranışlarını yönlendirerek ve bireyi güven arayan kişi haline getirecektir.

Ait olma ve Sevgi Gereksinimi: Fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri karşılandığı zaman birey de güvenlik ihtiyacının dışında sevmek, sevilme ve ait olma gereksinimleri ortaya çıkacaktır. Bu durumda bir birey bu ihtiyacı giderebilmek için, bir arkadaş, sevgili, eş ve çocuğa ilişkin yokluğu hissedecektir. Bunu karşılayabilmek için de çaba gösterecektir.

Saygınlık Gereksinimi: Bireyler kendilerine yönelik değerin artması ve başka insanların beğenisi için bir saygınlık gereksinime ihtiyaç duyarlar. Kişinin bu ihtiyaçları güç, başarı, özgürlük arzusu, statü, şan ve şeref, tanınma arzusu şeklinde belirtilebilir. Benlik saygısı düzeyi, özgüven ve yeterlilik kişinin faydalı ve sağlıklı bir birey olma duygusuna yol açacaktır.

Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi: Bu sayılan gereksinimlerin doyurulması halinde bile, bireyin aşması gereken en önemli sorunsal, bireyin yaptığı işlerin kendi yetenek ve becerileri doğrultusunda uygun olması ve sevebilmesidir. Birey bu konuda hoşnut olduğunu ifade ediyorsa kişide rahatsızlık veren duygular oluşacaktır. Birey kendi doğasına uygun olan şeyleri yapabilmelidir. Bu gereksinim kendini gerçekleştirme olarak adlandırılmaktadır.⁴⁴

Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin kişisel özelliklerini ve kendini gerçekleştirmeye götüren davranışları aşağıdaki şekilde sıralamıştır.

- Gerçekliği etkin bir şekilde duyumsayıp, belirsizliğe tahammül edebilirler.
- Birey kendisini ve etrafındaki kişileri oldukları gibi kabul ederler.
- Davranışları ve düşüncelerinde içtenlik vardır.
- Kendi sorunları üzerine odaklanırlar.
- Mizah anlayışları güçlüdür.
- Çok yaratıcı olmaktadırlar.

⁴⁴ Abraham Maslow, Motivation and Personality, Harper & Row Publishers Second Edition, New York, 1970, s.35-59; **aktaran** Celalettin Serinkan vd. Liderlik ve Motivasyon, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2008,

- İnsanlığın huzurunu isteyerek bunun için çaba sarf ederler .
- Yaşamın temel deneyimlerini değerlendirebilirler.
- Sosyal ilişkilerinde kişiyi tatmin eden ilişkiler kurarlar .
- Yaşama nesnel bir açıdan bakarak durumları değerlendirirler .

Maslow yukarıdaki özelliklere sahip olan bireyler, kendini gerçekleştirilmeye götüren davranışlara sahip olduğunu düşünmüştür. Bu bakımdan Maslow bu davranışlarıda aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Yaşama tam şekilde konsantre olarak, yaşananları özümsemek.
- Yaşam içinde her zaman emin ve güvenli yolları denemektense, yeni şeyler deneyerek keşfetmeye açık olmak.
- Yaşantıları değerlendirirken bulunduğu sosyal toplum ve kişilerden çok kendi içsel sesini dinleyerek yaşayabilmek.
- Dürüst olmak.
- Görüşlerin, çoğu insanın görüşleriyle uyuşmuyorsa gözden düşmeye hazırlıklı olmak.
- Sorumluluk almak.
- Yapılması kararlaştırılan durumda çaba göstermek.
- Savunmalarını saptamak ve bunlardan vazgeçme cesaretine sahip olmak.⁴⁵

⁴⁵ Atkinson, a.g.e., s. 546.

1.5.5.Adler'in Kuramı

Adler, benlik kavramını karar verme yeteneğine sahip ve bireye amaçlı yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak tanımlamıştır.⁴⁶

Adler'e göre insan sosyal bir varlıktır bu bakımdan sosyal dürtüler tarafından güdülenmektedirler. Bu güdülerden sosyal ilginin yaşamın en başından beri var olduğunu söyler. Bununla birlikte diğer bireylerle ve sosyal kurumlarla olan ilişkiler bireyin yaşadığı toplum tarafından belirlendiğini ifade etmiştir. Adler bu bakımdan kişiliğin özgünlüğüne önem vermiştir. Bireyin özgür olduğu bir durumda kişiliğin daha sağlıklı olabileceğini düşünmüştür. Bireyin çeşitli özellikleri ve değerleri ile birlikte her bireyin tek ve kendine özgü olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan her bir bireyin davranışlarını diğer bireylerin yaşam biçiminin özellikleri ile ayrıldığını savunur.⁴⁷

Adler'in kuramına göre kişilik, bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların ürünü olarak gelişebilen ve merkezi bilinç olan bir yapıdır. Bu bakımdan birey bilinçli bir varlıktır. Bununla beraber Adler'e göre, her insanın varoluşunda bir eksiklik duygusu vardır. Çocukluk dönemindeki yetersizliğinden, çevreye olan bağımlılığından dolayı çaresizlik içinde olduğunu düşünmektedir. Bu yüzden yaşamı boyunca da bireyler üzerinde üstünlük kurmak ve gücünü kanıtlamak için çaba gösterir. Bu şekilde davrandığı zaman kusursuz bir kişi olacağını düşünür ve sürekli üstün olmak için bu çaba içine girer.⁴⁸

Anlaşılabileceği üzere, Adler her bireyin kendine has özelliklerinin olduğunu ve bu özelliklerinden oluşan benlik sisteminin bireyin tutumuna göre kendisi ve toplum geliştiği üzerinde durmuştur. Bu bakımdan her bireyin benlik yapısının farklı olduğunu anlayabiliriz.

1.5.6.Jung'un Kuramı

Analitik Psikolojinin kuramcısı olan Jung'un kuramı kişilik, bilinç ve bilinçdışından oluşmaktadır. "Ben" bu yapının ortasında yer almaktadır. Ancak "Ben" in bir kısmı bilinçdışında olmakla beraber diğer kısmı ise bilincin kapsamış şekildedir. Jung'a göre "ben", yaratıcı bir güçtür. "Ben" in çevresinde duygu, sezgi, düşünce ve duyumdan oluşan dört işlev vardır. Bu işlevlerden "duyum" ile "sezgi", "duygular" ile "düşünce" arasında zıtlıklar vardır. "Duyum" nesnelerin algılanmasıyla ilgili

⁴⁶ Fatma Nilgün Cevher ve Mustafa Buluş, Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi, Akademik Dizayn Dergisi, Cilt:2 , s. 52-64.

⁴⁷ Ünlü, a.g.e. s.137.

⁴⁸ Ünlü, a.g.e., s.137.

bir olgu, “sezgi” ise “nesne”nin gerisinde ve geleceğindeki olguların sezinlenmesi ile ilgili bir olgudur. Aynı şekilde “düşünce” mantık yürütme, “duygu” ise değer yükleme olgusudur. Belirttiği şekilde bu yapılar sistemli bir şekilde işlev görmektedirler. Bu yapılardan birisi herhangi bir görev üstlendiğinde diğer işlev ortadan kalkmaktadır. Bunun sebebinin her işlevin kendine özgü bir erkle donanmasına bağlamaktadır. Bu şemada ortada yer alan “ben” bu işlevler arasındaki güç dengesine göre farklı kişilik olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda Jung bu sistemi bireysel farklılıklarla anılan denge farklarının neden olduğunu belirtmiştir.⁴⁹

Jung, insanları belirli tiplere ayırma çabasında temel olarak bilinç psikolojisini kullanmıştır.⁵⁰ Jung, insanları kişilik yapılarına göre içedönük insanlar ve dışadönük insan olarak iki gruba ayırmıştır. Bu iki kavram ilk defa Jung tarafından kullanılmıştır. İçedönük insanların kişilik özelliklerine baktığımızda, genelde yalnızlığı tercih eden, utangaç ve sıkılgan olduklarını görebiliriz. Bu kişiler toplum içinde rahat hareket edemeyebilirler. Kalabalık bir ortamda oldukça çekingen bir tavır içinde olurlar. İçe dönük bir insan sorunlarla karşılaştığında biraz daha kendi içine çekilip, başka insanlarla ilişkisine daha çok mesafede koyabilirler. Diğer taraftan dışadönük insanlara bakacak olursak sosyal ortamda grupla çalışmayı seven, yalnızlıktan kaçınan ve oldukça girişken yapıdadırlar. Sosyal ortamda daha rahat bir şekilde iletişim kurabilir. Jung’a göre sağlıklı birey bu farklı kişilikler arasındaki dengeyi kurabilmelidir.⁵¹

1.7.Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramı, psikoloji alanında en çok çalışılmış ve en temel değişkenlerden biri olarak görülür.⁵²

Benlik saygısı insanların genel olarak kendileri hakkında nasıl hissettiklerine ilişkin bir kavram olarak görülmesiyle birlikte kişinin çeşitli beceriler ve yetenekler bakımından kendini nasıl değerlendirdiğine ilişkin bir kavram olarak da kullanılmaktadır.⁵³

⁴⁹ Hüseyin Akyıldız ve Murat Kayalar, “İşletmelerin Ruhsal Tasarımında Psikoteknik Yöntemin Transaksiyonel Analiz İle Boyutlandırılması”, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2003, Cilt:22. Sayı: 2 s. 75 -77.

⁵⁰Frieda Fordham, Çev: Aslan Yalçın, Jung Psikolojisinin Ana hatları, Say Yayınları, İstanbul,2001, s.37.

⁵¹ Analitik Psikoloji, Carl Gustav Jung, Çev. Ender Gürol, Payel Yayınevi, İstanbul, 1997. S. 20-25.

⁵²Jennifer Crocker &Lora E. Park, The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin,2004, 130, 392 – 414 ;aktaran Özlem Karırmak, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,“ Benlik Saygısının Ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması”, 2011,30-43,s.31.

⁵³ Jonathon Brown, The Self. Boston: McGraw-Hill, 1998; aktaran Coşkun, a.g.e., s.96.

Brown benlik saygısını, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesi olarak belirtir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini verdiğini düşünür. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediğinin önemli olduğundan bahsetmiştir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olmasının kaçınılmaz olduğunu ve bu farkın normal bir olgu olarak kabul edilmesi gerektiğini belirtmiştir.⁵⁴

Sosyal yaşam içinde insanda bulunan benlik saygısı, diğer bireyler ile olan yaşantıları, başarı ve başarısızlıklarına yaptığı içsel ve dışsal yüklemelere göre değişebilir.

Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı, “bireyin kendini değerlendirmesinin sonucunda oluşmaktadır. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır. Benlik saygısını, hızlı bedensel değişimler sonucu bedensel özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, bir mesleğe, evliliğe, aile yaşamına hazırlanma, ben kimim sorusuna cevap bulma gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalındığı ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavram olarak kabul etmektedir.”⁵⁵

Rogers, bireyin yaşamında iki temel ihtiyaca sahip olunması gerektiğini belirtmiştir. Bu ihtiyaçları olumlu saygı ve olumlu benlik saygısı olarak ifade etmiştir. Olumlu saygı; bireyin başkaları tarafından kabul görmesi, sevilmesi, hoşlanılması, saygı duyulması gibi gereksinimleri yansıtır. Bu tür yaşantıları olan bireyin kendine saygısı yüksektir. Olumlu benlik saygısını belirtecek olursak başkalarının tutumunu göz ardı ederek kendi benliğine karşı olumlu tutum sergilemesi durumudur.⁵⁶

Coopersmith, benlik saygısını bireyin kendisini yeterli, değerli ve önemli olarak değerlendirmesi biçiminde tanımlamıştır.⁵⁷ Coopersmith bireydeki benlik saygısı gelişiminin dört temel etkeni olduğunu belirtmektedir:

⁵⁴ Yıldız Kuzgun, İlköğretimde Rehberlik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.s.100.

⁵⁵ Morris Rosenberg, Society and the adolescent self-image. Princeton, New Jersey: Princeton University Press,1965; **aktaran** Yasemin Eriş ve Ebru İkiz, Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic , Ankara, 2013, Cilt:8, 179-183, s.182

⁵⁶ Ersin Altıntaş ve Mücahit Gültekin, Psikolojik Danışma Kuramları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2014, s. 101-105.

⁵⁷ Stanley Coopersmith, Parental characteristics related to self-esteem. In, The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman, 1967;**aktaran**, Tayfun Doğan ve Ali Eryılmaz, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:33, 2013, s. 107-108.

- Bireyin yaşamında bulunan insanlardan kabul görmesi,
- Bireyin daha önce yaşadığı dönemlerde elde ettiği başarılar ve yaşadığı dönemdeki statüsü,
- Bireyin başarı bakımından beklentileri ve değer verdiği beklentileri gerçekleştirmek için çalışması,
- Bireyin kendisine yöneltilen eleştirilere karşı kendini savunabilmesi ya da savunamaması.⁵⁸

Genel olarak benlik saygısını ifade edecek olursak, kişinin karmaşık olarak kendini yargılama ve değerlendirme sonucunda kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı olarak hissetmesidir. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, başarıları ile öğünme, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir. Bireyin benlik saygısının gelişimini sağlayan üç temel etken vardır. Bunlar: Başkalarının saygısı, kişinin yeterliliği ve kişinin bu kaynakları kendisi için değerlendirebilmedeki başarısı şeklinde kategorize edebiliriz. Başkalarının saygısı kişiyi diğer insanları ve kendini sevebilmesiyle ilgilidir. Kişinin yeterli olduğunu fark etmesi kişisel yetkinlik fikrini ortaya çıkarır. Bu durumda kendi içinde olumlu etkileşimlerin ortaya çıkmasıyla birlikte kişinin güven duygusu daha çok gelişebilir.⁵⁹

1.7.1.Yüksek Benlik Saygısı

Bireyin yüksek benlik saygısına sahip olması psikolojik sağlığın göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir.⁶⁰

Benlik saygısı düzeyi yüksek olan kişiler sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenlidirler. Başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklikler yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun

⁵⁸ Stanley Coopersmith, "The Antecedents of Self-Esteem". San Fransisco: W.H. Freeman and Company.1974.

⁵⁹ İshak Özkan, "Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler", Düşünen Adam Dergisi, 1994, Cilt. 7, Sayı.3,4-9, s.4-5.

⁶⁰ Kararımak, a.g.e., s.31.

farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır.⁶¹ Bu durumda yüksek benlik saygısına sahip bireylerin daha fazla sorumluluk sahibi olduklarını düşünebiliriz.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösteren kişilerdir. Yüksek benlik değerine sahip bireylerin, kendilerini harekete geçiren ve başarılı olma arzusu olan güvenli kişiler olduğu belirtilmektedir.⁶²

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin yaşamlarında daha fazla risk aldıkları gözlenmektedir. Bu bireyler yaşamlarının büyük bir bölümünde ya da yapacakları işlerde hedeflerini seçerken mantıklı, mücadele gerektiren ve içinde gerçekleşebilecek riskler barındıran yüksek düzeyli amaçları daha çok tercih ederek yaşamlarını sürdürürler. Aynı zamanda benlik saygısı düzeyi olan bireylerde kişilerarası ilişkilerinde de risk almaktan kaçınmadıklarını görebiliriz. Daha çok ilişkilerini iyi niyet ve güven üzerine devam ettirirler.⁶³

Anlaşıldığı üzere yüksek benlik saygısına sahip bireyler, yaşamları boyunca, daha fazla mücadeleciler ve risk alabilen bir pozisyonda bulunurlar.

Eisenberg'e göre, benlik saygısı yüksek olan kişilerin gelecek hakkındaki beklentileri gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerden oluşmaktadır. Gerçekçi bir benlik algısına sahip oldukları için bu hedeflere ulaşmada benlik saygısı düzeyi yüksek bireyler daha çok başarılı olmaktadır. Bu bireyler yaşam içindeki stres verici durumlara karşı daha dayanklıdır. Bu yüzden yaşamın içerisindeki stres durumları ile baş etmede daha çok başarılı oldukları söylenebilir. Yüksek bir benlik saygısına sahip olan bir birey, çalışma yaşamında yaptıkları işlere, diğer bireylerin görüşlerinden çok kendi görüşleri ile yaklaşmaktadırlar. Çalışma yaşamındaki bu bakış açıları, iş yaşamında daha başarılı ve tatmin olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bu kişiler kendi algı ve düşüncelerine güvenmektedirler. Yaptıkları işlerde bireysel çabalarının çalışma yaşamını etkileyeceğini bilmektedirler. Her ne kadar bu bireylerin davranışlarına kendi tutumları yol gösterse de farklı bireyleri fikirlerine ve düşüncelerine karşı açık olmayı ihmal etmezler.⁶⁴

⁶¹ Haluk Yavuzer, Okul Çağı Çocuğu, Remzi Kitabevi. İstanbul,2003, s.21; **aktaran** Erdem Tatlı, "Üniversite Öğrencisi Seçmenlerin Benlik Saygısı ve Şüphe Durumları Yönünden Siyasal Reklamlara Yaklaşımı" Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı:7, s.75-79

⁶² Gülden Uyanık, "Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi". Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara,2000.

⁶³ Bülent Bayat, Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü Kamu-iş dergisi,2003, Ankara, cilt:7, s.2-11.

⁶⁴ Eisenberg Sheldon and Patterson Lewis E.; Helping Clients with Special Concerns, Houghton Mifflin Company, USA 1979;**aktaran** Bülent Bayat,**a.g.e.**, s.8.

1.7.2.Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin başlıca özelliği başarısızlık korkusunun ortaya çıkardığı bir sonuçla risk almaktan uzak durmalarıdır. Ancak yaşadıkları durumda risk almaları kaçınılmaz ise, risk alma biçimleri anlamsızca ve mantıklı olmayacak bir şekildedir. Risk alma davranışlarının sonucunda ulaşılması oldukça zor ve gerçek dışı hedefler seçmektedirler. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin yaşadıkları temel güvensizlik duyguları kişiler arası ilişkilerinde de ortaya çıkmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak kişiler arası ilişkilerde risk almayarak ilişkiden kaçınmaktadırlar ve ilişkilerini olumsuz bir şekilde devam ettirmektedirler.⁶⁵

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin zayıf bir özgüvene sahip oldukları düşünülebilir. Bununla birlikte diğer bireylere daha fazla bağımlı olmaktadır. Genelde bu bireylerde karamsar ve kadercî olmak, kendini hiçbir zaman iyi olarak görmemek, aşırı mükemmeliyetçi olmak, katı ve esnek olmak yeni durumlardan aşırı derecede korkmak, kendini her yönden eleştirmek, herkesin kendinden üstün olduğuna inanmak, yalnız olmak, yakın ve derin duygusal ilişkiler kuramamak, kendini sevilmez biri gibi görmek, bazen intiharı düşünmek, karamsar olmak, sürekli reddedilmekten korkmak, yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan ürkemek, kararsız olmak, kendini reddetmek, başkalarına hükmetmeyi istemek, eleştiriye karşı aşırı derecede duyarlı olmak, değişime karşı koymayı istemek, sürekli mutsuz olmak, kendinden utanmak, hayatı yaşamaya değmez şekilde düşünmek gibi özellikler görülebilmektedir.⁶⁶

Eisenberg ise benlik saygısı düşük olan kişileri, başkalarına ve kendine güvenmeyen, kendileri ile yüzleşmek istemeyen, diğer bireylerle ilişkilerinde dikkat çekmekten kaçınan, sürekli ve nedensiz bir şekilde başka insanları kızdırmaktan kaçınan, çevresine güvenmemekle birlikte dostça ilişkilerden kaçınan, yeni yaşantı ve fikirlere endişe ile bakan ve kendi kararları olmadan diğer bireylerin kararına uyan şekilde görmüştür.⁶⁷ Anlaşılabacağı üzere yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin aksine tutum ve davranışları olan bu bireylerin yaşam içinde oldukça fazla sorunla karşılaşabilme ihtimalleri yüksektir. Bu bakımdan bu bireylerin yaşam içinde gelişen travmatik olaylarla baş edebilmesi oldukça zordur.

⁶⁵ Bayat, **a.g.e.**, s.8.

⁶⁶Deniz M.E., Akuysal S., Çelik C., (2005). "Kırsal Alanlarda Ve Kent Merkezinde Yaşayan İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 28-30 Eylül 2005, Denizli.

⁶⁷ Bayat, **a.g.e.**, s.9

1.8.Travma Kavramı

Bireyi oldukça zorlayan ve yaşamını sarsabilen travmatik yaşantılar, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmanın veya herhangi bir fiziksel bütünlüğe yönelik tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı ya da şahit olduğu olaylar şeklinde tanımlanmıştır.⁶⁸

Travmalar DSM-IV'te ise bireyin saldırıya uğraması, işkence görmesi, savaşta esir düşmesi, doğal ya da insanların neden olduğu felaketlerle karşılaşması ciddi trafik kazaları geçirmesi, yaşamı tehdit edici bir hastalık tanısı alması şeklinde olağan dışı gerçekleşen olaylar olarak tanımlanmıştır. Çocuklar için ise travma yaşantısı korku, vahşet, yaralanma olmasa bile gelişime uygun olmayan cinsel deneyimler yaşaması travmatik olay olarak kabul edilmiştir. Bireyin ciddi yaralanmaya, birisinin vahşice öldürülmesine, kaza ya da afetteki haline, yaralanmasına tanık olma ceset, ceset parçasını görme gibi olaylar, bunların bir başkası tarafından görülüp anlatılması yakın arkadaş ya da aile üyelerinden birinin ölümü, kazaya, travmaya uğramasının öğrenilmesi de travmatik nitelikte olabilmektedir. Travmatik yaşantı geçiren bireyin sadece bu olayı kendi yaşaması halinde travma geçirebileceği düşüncesi bu bakımdan yanlış bir düşünce olarak görülebilir. Bu olaya şahit olmakta travmaya neden olabilir. Travmatik olayın insan eliyle oluşması durumunda birey üzerinde travmanın gelişme riski, şiddeti ve süresi daha fazla olabilmektedir. Bazen de sıradan gibi görünen ya da çoğu insan için bir felaket gibi görünmeyen olaylarda, bazı bireyler için bu yaşantının farklı bir anlamı olması nedeniyle travma olarak görülebilmektedir.

⁶⁹

Travmaya neden olacak kayıpları olursak şu şekilde de sıralayabiliriz.

- Yakın ilişkilerle ilgili kayıplar (ölümler, ayrılıklar)
- Toplumdaki statüyle ilgili kayıplar (iş kaybı, statü değişimi, göç)
- Mağduriyet (cinsel istismar, şiddet, işkence, mahkum edilme,)

⁶⁸ APA, Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru elkitabı. Hekimler Yayın Birliği: Ankara,2013.

⁶⁹ American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4. Baskı, (DSM-IV), Washington DC, American Psychiatric Association, 1994. **aktaran** Fuat Özgen ve Hamdullah Aydın, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Klinik Psikiyatri, Sayı:1, s.35.

- Fiziksel hastalıklar, hasarlar ve sakatlıklar.⁷⁰

Bu travmalar dışında kişide rahatsız edici duyguların oluşabilmesi bireyin herhangi özel bir durumuna da bağlıdır. Bu bakımdan kişi için travmatik yaşantının özel bir sebebinin olması, bu olayla karşı karşıya kalma süresinin uzaması, karşılaşmanın ani olması, insan tarafından oluşması, gaddarlık ve insanlık dışı bir olay içermesi, kişide suçluluk duygusunun oluşması ve kişinin çaresiz kaldığını hissetmesi travmatik yaşantının varlığını gösterir.⁷¹ Bu açıdan statü kaybını değerlendirecek olursak, statü kaybı yaşayan kişi için bu durumun öznel anlamı olması, ani yaşanması, insan tarafından oluşması ve kişide suçluluk duygusu uyandırması bakımından bireyi oldukça olumsuz etkilemektedir.

Bununla beraber Holmes ve Rahe⁷² tarafından geliştirilen Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği, yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etkisinin değerlerini yansıtır. Bu araştırmasında 38 farklı yaşam olayının stres durumunu değerlerine göre sıralamıştır. Bu sıralamada işten ayrılma, işe uyum ve iş sorumluluklarının değişmesi birey üzerinde oldukça fazla stres yaratan etkilere sahiptir. Statü kaybı yaşayan bireyler, travma yaşantılarından sonra belirtilen stres durumlarından bireysel özelliklerine göre etkilenirler.

Genel olarak, travmatik yaşantılar tehlikeli, kişinin o ana kadar kullandığı başa çıkma yollarını çaresiz bırakarak aniden gelişen olaylar olarak görülmektedir. Bunların yanında travmatik olayların, insanların çaresizlikleri, kırılganlıkları ve dolayısıyla ölümlülükleriyle yüzleşmeleri, yaşamlarını öncesi ve sonrası olmak üzere ikiye bölen ve hem kişisel hem de çevresel pek çok şeyi değiştiren olaylar olduğu bilinmektedir. Doğal afet, kaza, savaş, çatışma, terör, işkence, taciz ve tecavüz gibi travmatik olaylar, dünyada pek çok insanı etkilemiştir. Bu tür olaylardan sonra ortaya psikolojik bozukluk boyutuna varan sıkıntıların çıkabildiği günümüzde bir gerçeklik olarak kabul edilmektedir.⁷³ Bu gerçeklikle beraber gün geçtikçe bu tür travmatik yaşantıların arttığı söylenebilir. Yaşadığımız yer bakımından ne kadar güvende olsakta bu yaşantılarla karşılaşma ihtimalimiz her zaman vardır. Bu yüzden travmayla baş edebilme önem teşkil etmektedir.

Herhangi bir bireyin baş edemeyeceği sorunlar travma sonucunda da oluşabilir. Böyle bir durumda herhangi bir kişide ağır bunalımlar görülebileceği gibi benliğin

⁷⁰ <http://www.bilgiacikkapi.com/toplumsal/travma-ve-kayiplar/> (Erişim Tarihi:17.12.2015)

⁷¹ Fuat Özgen ve Hamdullah Aydın, **a.g.e.** s.35.

⁷² Thomas Holmes & Richard Rahe "The social Readjustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Research, Vol.11, s.214.

⁷³ Güner Koç Aytekin vd. "Travma Sonrası büyüme" Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Ankara, 2014, Sayı:6, s.117-122.

tamamen dağılabileceği, çaresiz kaldığı, ileri derecede bireyi rahatsız edecek durumlar da travmatik yaşantı olarak görülmektedir. Travma bazı bireylerde genel görünüm ve davranışında, konuşma ve ilişki kurmada, duygulanımda, bilişsel yetilerinde, ve düşünce akımı içeriğinde değişimlere sebep olabilir. Bu durum bireylere göre farklılık gösterir. Ağır stres durumunda bu yaşantılar görülebileceği gibi bireyin kaldırabileceği bir durumda bu sorunlar kişide yaşanmayabilir.⁷⁴ Anlaşılacağı üzere travmatik yaşantının her birey üzerinde farklı etkiyi bırakabileceği söylenebilir.

Türksoy'a göre psikolojik travma kişinin güçsüzlüğünün farkına varma durumudur. Bu yüzden travma anında kişinin karşı konulamaz bir güç tarafından çaresiz bırakıldığını ifade eder. Travmatik olayın bizim denetleme, bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını veren olağan baş etme sistemlerimizi felce uğrattığını belirtir.⁷⁵ Bu yüzden yaşantıyla baş edebilmemizde güçleşmektedir. Öte yandan baş edilemeyen bir travmatik yaşantının kalıcı olma ihtimali vardır.

Travmanın etkilerinin kalıcı olması, bireyin kişisel özellikleri kadar yaşadığı toplumsal çevrenin travmaya verdiği tepkilerle de bağlantılı olduğu söylenmektedir. "Bu bakımdan bireyin aile, okul, iş gibi yaşam alanlarındaki değişiklikler olaya toplumsal bir boyut kazandırmaktadır. İnsanların büyük bir kısmı çocukluk döneminde az ya da çok stres verici etkenlerle ya da kimi isteklerinin karşılanmaması gibi gerçeklerle yüz yüze kalır ve bu yaşantılar normal koşullar altında bir travmaya dönüşmez. Ancak gerek yaşanan stres verici olayın şiddeti, örselenen bireyin yaşı ve benlik gücü gerekse cereyan ettiği aile ve çevre koşullarının uygunsuzluğu, bu gibi yaşantıları travmatik bir sürece dönüştürebilir ve bütün bir yaşamı etkileyecek psikolojik sonuçları olabilir."⁷⁶

Travmaların birey üzerindeki ruhsal etkilerinin travmanın çeşidine, şiddetine, travmanın yaşandığı yaşa, sosyoekonomik ve sosyokültürel durumuna gibi oldukça çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterir. Travmanın bu şekilde farklılaşmasıyla birlikte travmaya uğrayan kişide travmaya ilişkin anıların tekrar canlanması sık olan bir durumdur. Bu yüzden bazen yaşanan travma gözle görülmese bile, olayın yeniden yaşandığını gösteren yayınlar vardır. ⁷⁷ Bu bakımdan oldukça uzun bir süre travmatik yaşantının etkilerini birey hissedebilir ve ruhsal bakımdan bu olumsuz durumları yaşayabilir.

⁷⁴ Orhan Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nurol Matbaacılık, Ankara,1998, s.255-256

⁷⁵ Nuray Türksoy, Psikolojik travma ve tanım sorunları. *Psikolojik travma ve sonuçları*. Ed. T. Aker ve M. E. Önder, 5US Yayınları, İstanbul,2003,s.9.

⁷⁶ Friedeman MJ. Post Traumatic Stress Disorder: The Latest Assessment and Treatment Strategies. Kansas City: Compact Clinicals; 2000.

⁷⁷ Terr L: Remembered images in psychic trauma. *Psychoanalytic Study of Children* 1985; 40–0.493–533;**aktaran** İsmail Şahiner, Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Ve Yaşam Olaylarının Alopesi Areata İle İlişkisi, Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2010, s.3.(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi).

Dürü'ye göre “travmatik bir yaşantıyla karşılaşan veya şahit olan kişilerin önemli bir kısmının, yaşadıkları bu olay karşısında bir takım davranışsal, duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkiler verir. Bu tepkilerin içeriği, biçimi ve şiddeti, kişiden kişiye değişmektedir ve genellikle “normal dışı bir olaya verilen normal tepkiler” olarak nitelendirilmektedirler. Ancak zaman zaman bu tepkiler şiddetlerini kaybetmeden uzun bir süre devam etmektedirler ki, araştırmacılar dikkatlerini daha çok bu uzun ve şiddetli tepkilerle tanısıl kategoriler, yani psikolojik bozukluklar üzerinde yoğunlaştırmaktadırlar.”⁷⁸

1.9.Travma Sonrası Gelişim

Travma sonrası gelişim kavramı Tedeschi ve Calhoun tarafından, bireyde oldukça zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele etme sonucunda oluşan, olumlu değişiklikler şeklinde tanımlanmaktadır. Travma sonrası gelişim kavramı literatüre yeni giren bir kavram olarak görülse de insanın acı çektikten sonra doğruluğa ve bilgeliğe ulaşma inancı yeni değildir. Birçok toplumda bireyin zor durumları yaşadından sonra güçlenebileceği fikri yer edinmiştir.⁷⁹ Bireyin olağan dışı durumları yaşamasiyla beraber yaşamdaki zorlukları daha farklı değerlendirebileceğini düşünülebiliriz.

Çeşitli araştırmacıların, travma sonrası gelişim kavramına farklı açılardan yaklaşmışlardır ve bu kavramı farklı şekilde nitelendirmişlerdir. “Pozitif psikolojik değişimler”, “algılanan yararlar”, “stresle ilişkili büyüme”, “ “değişim”, “pozitif illüzyonlar”, literatürde kullanılan bazı terimler olarak sıralanmaktadır.⁸⁰ Kavram olarak verilen farklı isimlerin ortak noktası, travma sonrası değişimin olmasıdır.

Travmatik yaşantıları, yaşamda bir çok sıkıntıyı oluşturan belirtilerle ifade etmek te bazen bireyin kendi kişisel değişimi için bir fırsat olarak da görülebilmektedir. Bu bakımdan bireyin yaşadığı travma sonrasında sonrasından travmatik yaşantı öncesine göre daha iyi bir düzeye de ulaşabildikleri gözlenmiştir.⁸¹ Bireylerin zor yaşantıları geçirdikten sonra yaşamındaki olaylara karşı bakış açısında değişme görülebilmektedir.

⁷⁸ Çağay Dürü vd. “Genel Sıkıntı Düzeyinin Belirlenmesi Çalışması Raporu”, Ankara İl Sağlık Müdürlüğü, Ankara,2006, s.2.

⁷⁹ Richard G. Tedeschi , Lawrence G. Calhoun Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* 2004;15:1-18; **aktaran** Figen İnci ve Handan Boztepe, “Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?”, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, Ankara, 2013,80-84, s.81.

⁸⁰ Aytekin vd.**a.g.e.** s.119.

⁸¹ Stephen Joseph, & Alex P.Linley, Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity, *Review of General Psychology*, 9, 2005,262-280.

Travma sonrası değişim, yaşıntının olduğu andan uzun bir süre sonra da yaşanabilmektedir. Travma sonrası değişim, kişinin travmayla mücadelesi sırasında kendi içinde oluşıan değişimlerle birlikte yeni bir yapılanmanın olduğu bir süreç olarak görebiliriz. Travma sonrası değişim hem bir süreci hem de bir sonucu ifade etmektedir. Travma sonrası değişim travmatik bir olay sonrasında yaşanan bir deneyim olup, yaşamsal ya da gelişim süreci içinde yaşanan stresleri ifade etmemektedir ve bu nedenle stresle ilişkili gelişim terminolojisinin sınırlı bir anlatım olduğu belirtilmektedir ve travma sonrası değişimleri açıklamada kapsayıcı olan kavramın “travma sonrası gelişim” olduğu açıklanmaktadır.⁸²

Her birey travmatik bir deneyim yaşıdıktan sonra travma sonrası değişim yaşamaz. Bireyin travmatik deneyim yaşaması, travma sonrası değişim olması için yeterli değildir. Travmatik olayın dışında bazı farklı faktörler de travma sonrası değişimin oluşımasında etkilidir. Travma sonrası değişim düzeyini; bireysel özellikler, çevresel kaynaklar ve travmatik olay ile ilgili değişkenler etkilemektedir. Ancak öncelikli olarak travmatik yaşıntı sonucu değişimin meydana gelebilmesi için olayın sarsıcı bir olay olması ve kişinin bu travma ile doğru bir şekilde mücadele etmesi gerekmektedir.⁸³

1.10.Travma Sonrası Gelişim ile ilişkili Modeller

Alan yazında travma sonrası değişim ile ilişkili modeller büyük önem arz etmektedir. Calhoun ve Tedeschi tarafından geliştirilen işlevsel-betimsel model, travma sonrası değişme sürecinin açıklanmasında bir çok unsuru içerir. Belirtilen bu modelde bireylerin stres yönetim biçimleri ve travma sonrası değişme ihtimalini arttırabilen bazı kişisel özelliklere dikkat çekmiştir. Araştırmacılar, sonrasında bireyin travmaya ilişkin bakış açısı ve duygularını ifade etme becerisi ve diğer bireylerin bu duruma nasıl bir tepkide bulunduklarının değişimdeki etkisi açıklanmaktadır. Bunların ardından, “travmatik olayın bilişsel olarak nasıl işlendiği belirtilmekte, özellikle de insanın geçmişteki yaşanan durumları düşünerek şu anki duruma çözüm üretmeye çalışmasının büyümeyle ilişkisi tanımlanmaktadır. Bireyin travmatik olaya ilişkin bilgiyi

⁸²Richard G. Tedeschi , Lawrence G. Calhoun . Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychol Inq 2004,15:1-18;**aktaran** Figen Şengün İnan ve Besti Üstün, “Meme Kanseri ve Travma Sonrası Gelişim”, Cilt:10, 2014, s.75-77.

⁸³İnci ve Boztepe,**a.g.e.** , s.120.

bilişsel olarak nasıl algıladığının travma sonrası değişme sürecinde çok önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir.”⁸⁴

Tedeschi ve Calhoun işlevsel-betimsel model olarak deprem metaforunu, travma yaşantısının ardından ortaya çıkan durumlarla başa çıkma sürecini açıklayabilmek için kullanmışlardır. Bu modelde depremler binaları tehdit eden yıkıcı bir durumdur ve ardından birçok kalıntı bırakır. Yeni bir binanın oluşturulması için yıkılan binanın kalıntılarının kaldırılması gerekir. Yaşanan bu sarsıntının kalıntılarının kaldırılmasıyla birlikte yeni inşa sırasında hüznün, yas, kafa karışıklığı ve bütün çabaların yeni bir depremle yıkılacağı düşüncesinden kaynaklı kaygı hissedilebilir. Bu durum travma yaşamış bireylerde oldukça olağan bir durumdur. Ancak yapıyı oluştururken önceden yapılmış olan hatalar fark edilir ve bazı değişiklikler yapılır, yeni bir depremden korunmak içinde gerekli önlemler alınır. Travma sonrası büyümeyi başlatan olaylar bireyin yaşadığı travmaya anlamda benzediği düşünülebilir. Böylelikle bireyler yaşanan kayıp durumunu yıkım olarak değerlendirmeyecek, aksine kayıpları yeni psikolojik yapılar kurmalarını sağlayacak bir durum olarak görebileceklerdir. Bu yaşantıdan sonra yaşamında yeni bir yol çizmeleri ve oluşabilecek travmalara karşı daha dayanıklı hale gelebileceklerdir.⁸⁵

Schaefer ve Moos ise travmatik yaşam olayları sonrası ortaya çıkan olumlu değişikliklerin öncüllerini ele aldıkları kapsamlı bir model önermişlerdir. Bu modelde, travma öncesi bireysel ve çevresel kaynakları, travmaya maruz kalma ve yaygınlığı ve travma sonrası başa çıkma ve travmayı değerlendirebilmeyi kapsayan farklı faktör kümelerine ilişkin olumlu değişim açıklanmaktadır. Schaefer ve Moos'un modelinde açıkça travmanın bireyi nasıl etkileyeceğini belirleyen kişilik özellikleri gibi travma öncesi karakteristikler ele alınmaktadır. Buna dayanarak, bu çalışmada bir travma öncesi değişken olan bireyin benlik yapısının rolü ve, travma sonrası gelişimi yordama da bunların ortak etkileri incelenmiştir.⁸⁶

⁸⁴ Banu Yılmaz, Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler, Enstitüsü, Ankara,2006,Doktora Tezi.

⁸⁵ Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; **aktaran** Gurbet Sıla KESKİN, Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres Ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara,2013, s.29-30(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁶ Kimberly J. Schaefer, & Rudolf Moos, R., Life crises and personal growth. In B. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149-170). Westport, CT: Praeger.1992 ;**aktaran**, Nuray Karancı vd., Travma Sonrası Gelişime Katkıda Bulunan Faktörler, s.4

1.11.Travma Sonrası Gelişimin Boyutları

Travma sonrasındaki gelişim “kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişimler”, “kendilik algısında yaşanan değişimler” ve “yaşam felsefesinde yaşanan değişimler” olmak üzere 3 boyuta ayrılmaktadır.

1.11.1.Kişiler Arası İlişkilerde Yaşanan Değişimler

Kendini Açma ve Duygularını İfade Etme: Travmatik bir yaşantı geçiren bazı bireyler, yaşadığı bu durumdan sonra diğer bireylere karşı duygularını ifade etmede daha istekli olmakta ve ilişkilerinde kendini açma konusunda gelişme göstermektedirler. Bu süreçte diğer bireylerle daha yakın ilişkiler kurar. Yapılan bir araştırmada kanserden kurtulduktan sonra bireylerin eşlerine daha yakın hissettikleri, ilişkilerinin güçlü olduklarını karşılıklı olarak gelişim gösterdiği görülmüştür.⁸⁷

Acıma/Şefkat ve Bu Duyguları Diğerlerine Aktarma: Travma yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha hassas oldukları, empatik davranışlarında artma, şefkat ve acıma duygularının geliştiği görülmektedir. Bu bireyler olumsuz durumu yaşadığı dönemde yanında bulunan insanlara karşı yaşadığı olumsuz durumu atlattıktan sonra daha şefkatli davranması ve yardım etmesi görülmektedir. Bu travmatik olayın üstünden belli bir zaman geçtikten sonra ancak zorluğa dayanmanın farkına varabilir. Birey bu dönemden sonra benzer sorunları yaşayan insanları gördüğünde, kendi deneyimlerinden bahsederek bu bireylere yardımcı olmaya çalışabilir. Bu davranış kendi gelişmesine de katkıda bulunacaktır.⁸⁸

1.11.2.Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler

Hayattta Kalana Karşı Kurban İfadesi: Travma yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme sağlayabilmeleri için kişinin kendini “kurban” olarak nitelendirmeyip “hayatta kalan” olarak nitelendirmesidir. Bireyin bu şekilde nitelendirmesi kişide özel biri olduğunu düşünmesini sağlar. Bu durum kişinin önündeki yaşamında bu problemi aşması için oldukça önem arz eder.⁸⁹

⁸⁷ Michael T. Weiss, “Correlates of Posttraumatic Growth in Husbands of Breast Cancer Survivors. Psycho-Oncology”, 13, 260-268,2004.

⁸⁸ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. a.g.e. ;aktaran Kübra Güven,“Marmara Depremi yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim Ve Depresyon Arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010,s.69.

⁸⁹ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. a.g.e.

Kendine Güvenme: Travma sonrası büyümenin bu alt boyutunda travma yaşantısı olan birey, yaşadığı bu durumdan sonra artık diğer sorunlar karşısında daha güçlü olacağını düşünür. Zannettiğinden daha güçlü olduğunu ifade eder. Kendine güvenme durumu travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için oldukça gereklidir. Olası travmalarda da travma sonrası büyümenin gerçekleşebileceği düşünülmektedir.⁹⁰

İncinebilirlik: Travma sonrası büyüme gösteren bazı bireyler, kendi güçlerinin farkına varırlar. Ancak diğer taraftan da incinebilirliklerini, zayıflıklarını ve ölümlülüklerine dair farkındalıkta oluşur. Bu durumda büyümenin gelişimi, sosyal desteğe ihtiyaç duymama ve başkasının incinebilirliğini tanımama şeklinde ortaya çıkmayacaktır. Aksine bireyin kendi gücünün farkına varması, sosyal destek arama konusunda girişkenlik göstermesi ve kendi için daha az yararlı olanı reddetmesiyle büyüme gözlenecektir.⁹¹

1.11.3.Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler

Yaşamın Değeri ve Öncelikleri: Bireyin yaşamını tehdit eden bazı travmalar da oluşabilen bir değişimdir. Birey hayatının bağışlandığını ve ikinci bir şans verildiğini düşünür. Bu durumda birey oldukça küçük şeylere mutlu olabilir ve önem verebilir. Daha önce yaşayıp kendi içinde büyüttüğü sorunları da görmezden gelmeye başlayabilir. Kişide travma sonrası büyüme geliştikçe kendisi için yaşamındaki önceliklerde değişmeye başlar.⁹²

Varoluşsal Tema ve Anlam Arayışı: Bir travma yaşantısı pek çok temel değişkenle ilişkilidir. Bu temel değerlere bakıldığında travma yaşayan bireylerin daha önceden bu değerleri yüzeysel olarak ele aldıklarını görebiliriz. Travma yaşadktan sonra birey travma yaşamayan bireylere göre varoluşsal sorunlarla daha çok uğraşmaları ve dürüst olmaları beklenmektedir.⁹³

⁹⁰ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. **a.g.e.**

⁹¹ Tedeschi vd. **a.g.e.** s.23; **aktaran** Gurbet Sıla KESKİN, Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres Ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara,2013, s.29-30(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁹² Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. **a.g.e.**

⁹³ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. **a.g.e.**

Ruhsal Gelişim: Pargament 'e göre kişi, travma sonrası kötü ruh durumdan kurtulmak için dini yönelim içine girmektedir. Yani dini değişime karşı açıklığın travmayla doğrudan bir ilişkisi vardır. Bununla ilgili yapılan bir çalışma sonucunda da aids hastalarına bakan insanların bir çoğunun dini yöneliminin olumlu yönde arttığı sonucu ortaya çıkmıştır. Travmanın üstesinden gelmeye duyulan ihtiyaç insanların kendisinden daha yüce olan ulu bir güçle iletişim kurma isteğine yöneltmiş bu da manevi (ruhsal) gelişimi sağlamıştır. Sonuç olarak insanlar travmanın üstesinden gelmeyi manevi yönlerini artırarak sağlamışlardır.⁹⁴

Bilgelik: Bilgelik normalde deneyimle kazanılan olgunluktur. Fakat burada bahsedilen bilgelik deneyimle olgunlaşmak anlamındaki bilgelik değildir. Buradaki bilgelik kişinin travmadan sonra böyle durumların olabileceğini kabul etmesi, bu durumla nasıl başa çıkacağını bilmesi, nasıl olumlu ilişki kurabileceğini algılaması ya da kendi önceliklerini belirleyerek travmayı atlatmasıdır. Bu yüzden psikolojik travmaya uyum sağlayabilen bilgelikle travma arasında olumlu anlamda bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu kişiler uyum sağlamakta zorlanmadıkları için travmayı daha kısa sürede atlatabilirler.⁹⁵

⁹⁴ Kenneth I. Pargament, Vd., Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. Journal for the Scientific Study of Religion, 1998,37, 710–724.Çev: Mustafa Ulu, "Din ve Maneviyatın Kavramlaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler",2015, 343-368.

⁹⁵ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. **a.g.e.**

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, bu araçların geçerlilik ve güvenilirlikleri, yapılan işlemler ve veri analiz teknikleri ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne uygun bir şekilde hazırlanmıştır. “İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri “tek”e indirgenmeye çalışılır.”⁹⁶

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın evreni İstanbul ilinin farklı örgün eğitim kurumlarında okullarında görev yaptıktan sonra, görevi sona eren okul yöneticilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu evrenden rastgele olarak seçilen 150 okul yöneticisinden oluşmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet faktörü incelendiğinde 33'ünün (%22) kadın, 117'sinin (%78) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş faktörü incelendiğinde 28-36 yaş arası olan 29 (%19.3) , 37-45 yaş arasında olan 67 (%44.6), 46 ve üzeri olan 54 (%36.0) kişidir.

⁹⁶Şener Büyüköztürk vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara,2012
Pegem Akademi Yayıncılık.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde 116 kişinin lisans (%77.3) , 34 kişinin ise yüksek lisans veya doktora (%22.6) mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcılara ait medeni durum incelemesinde 118 kişinin (%78.6) evli, 32 kişinin (21.3) bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde, 32 kişinin (%21.3) yetersiz, 83 kişinin orta (55.3), 35 kişinin (23.3) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çalışma yılı faktörü incelendiğinde 37'sinin çalışma süresi 1-10 yıl arasında(%24,6), 62'sinin 11-20 yıl arasında(%41,3) ve 51'inin 21 yıl üzerindedir.

Tablo: 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	33	22.0
	Erkek	117	78.0
	Toplam	150	100.0
Yaş	28-36	29	19.3
	37-45	67	44.6
	46+	54	36.0
	Toplam	150	100.0
Medeni Durum	Evli	118	78.6
	Bekar	32	21.3
	Toplam	150	100.0
Gelir Durumu	Yetersiz	32	21.3
	Orta	83	55.3
	Yüksek	35	23.3
	Toplam	150	100.0
Eğitim	Lisans	116	77.3
	Lisansüstü	34	22.6
	Toplam	150	100.0
Çalışma Yılı	1-10	37	24.6
	11-20	62	41.3
	21+	51	34.0
	Toplam	150	100.0

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır.

2.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum, aile gelir durumu, eğitim durumu ve çalışma yılını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 2).

2.3.2. Travma Sonrası Gelişim Ölçeği

Tedeschi ve Calhoun tarafından 1996 yılında bireylerdeki olumlu değişimleri belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, “yeni olasılıklar”, “diğerleriyle ilişkiler”, “kişisel güçlenme”, “manevi değişim” ve “hayatın değerini bilme” olmak üzere 5 alt boyutu içermektedir. 0 ile 6 arasında derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formunun Tedeschi ve Calhoun tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan güvenirlik çalışmalarının sonuçlarında iç tutarlılık katsayısı 0.90, test tekrar test güvenirliği 0.71 olarak, alt testlerinin iç tutarlılıkları ise 0.67 ve 0.85 arasında değişen değerler olarak elde edilmiştir.

Travma Sonrası Gelişim Envanteri'nin Türkçe'ye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi Dirik⁹⁷ tarafından romatoid artrit hastalarıyla gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizinde ise orijinal ölçekten farklı olarak “kendilik algısında değişim”, “diğerleriyle ilişkilerde değişim” ve “hayat felsefesinde değişim” olmak üzere 3 alt boyut belirlenmiştir. Faktör analizinin sonucuna göre; 1, 2, 4, 5, 10, 12, 13, 18 ve 19. maddeler “kendilik algısında değişim”, 6, 8, 9, 15, 16, 20 ve 21. maddeler “diğerleriyle ilişkiler” ve son olarak 3, 7, 11, 14 ve 17. maddeler de “yaşam felsefesinde değişim” alt boyutlarında toplanmıştır. Ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışmada iç tutarlılığının

⁹⁷ Gülay Dirik Gülay, Posttraumatic Growth and Psychological Distress among Rheumatoid Arthritis Patients: an Evaluation within the Conservation of Resources Theory. Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, (Unpublished Master Thesis), Ankara.2006.

.90 düzeyinde olduğu belirtilmektedir.⁹⁸ Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, kendilik algısındaki değişim alt boyutu için 0.92, diğerleriyle ilişkiler alt boyutu için 0.87, yaşam felsefesindeki değişim alt boyutu için 0.81 ve toplam maddeleri için güvenirlik katsayısı 0.95 olarak elde edilmiştir(Ek.3)

2.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Günümüzde birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg tarafından hazırlanmıştır. Bu ölçeğin amacı bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmektir. 10 maddenin yer aldığı bu ölçekte katılımcılardan dört maddeden kendine uygun olanı seçmesi istenmektedir. Katılımcılardan ölçekteki maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi ve genel olarak kendisini değerlendirmesi beklenmektedir.

Benlik saygısı ölçeği ters sorulardan oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin yarısı “bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum” gibi olumlu cümle yapısıyla, diğer yarısı ise “Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum” gibi olumsuz düşünce yapısıyla kurulmuştur. Bireyden bu ifadelerin her birini değerlendirerek “çok doğru”, “doğru”, “yanlış” “çok yanlış” şıklarından birini işaretlemesi beklenmektedir. Bununla beraber ölçeğin içinde bu sorular karışık bir şekilde verilmiştir.

Ölçeğin puanlama sistemi ölçekte yer alan ilk üç maddenin kendi içinde, dördüncü ve beşinci maddelerin kendi içinde ve dokuzuncu ve onuncu maddeler kendi içinde puanlanarak bireyin benlik saygısı puanı oluşturulmaktadır. Altıncı, yedinci ve sekizinci maddeler ise ayrı puanlanmaktadır. İşaretleme sonucu bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi “1” ile, olumlu değerlendirmesi ise “0” ile puanlanmaktadır. Bu değerlendirme sonucunda alınan puanlar “0” ile “6” arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt kategorisinde 0-2 puan yüksek, 2- 4 puan orta, 5-6 puan ise düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu⁹⁹ tarafından yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Benlik saygısı kategorisinin geçerliliğini sınamak için

⁹⁸ Tedeschi R.G., Calhoun L.G.: 1996. The posttraumatic growth inventory. Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 9(3), 455-471.

Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 9(3), 455-471.

⁹⁹Fusun Çuhadaroğlu, “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.1986.

psikiyatrik görüşmeyle lise katılımcılarının kendilerine ilişkin görüşlerine göre, katılımcıların benlik saygıları, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Öğrenci görüşleri ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlilik oranı 0.71 olduğu belirtilmiştir. Ülkemizde benlik saygısı ile ilgili yapılan pek çok çalışmada “Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri” kullanıldığı ve güvenilirlik değerlerinin 0.75 ve 0.93 arasında değişen düzeylerde yüksek değerlere sahip olduğunun rapor edildiği görülmektedir. (Ek- 4)

2.4. İşlem ve Veri Analiz Teknikleri

Kullanılan ölçme aracıyla elde edilen veriler, alt amaçlar uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Katılımcıların travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Katılımcıların travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasında cinsiyete, medeni duruma ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, aile gelir durumu ve çalışma yıllarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu araştırmanın amacı travma yaşantısı olarak statü kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla cinsiyet, yaş, eğitim durumu medeni hal ve gelir durumu değişkenleri bulunmaktadır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular literatürle beraber tartışılmaktadır.

3.1. Travma Sonrası Gelişim İle Benlik Saygısı Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Travma sonrası gelişim ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Travma Sonrası Gelişim İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2
1. Travma sonrası gelişim	—	
2. Benlik saygısı	-.33**	—
Ortalama	51,73	23,34
Standart Sapma	46,85	66,51

** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde travma sonrası gelişim ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.33, p < .01$). Ancak benlik saygısı ölçeğinden elde edilen yüksek puanların, düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiği dikkate alındığında, travma sonrası gelişim düzeylerinin artması ile benlik saygısının arttığı söylenebilir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin, travma sonrası gelişim düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Okul yöneticilerinin görevden alınmaları durumu bir travma durumu olarak nitelendirilebilir. Görevden alınan okul yöneticilerinin travma sonrası gelişim düzeyleri ile benlik saygıları arasında bir ilişkinin

olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda görevden alınan yöneticilerin travma gelişim düzeyleri ile benlik saygılarının etkileşim içinde olduğu söylenebilir.

3.2. Travma Sonrası Gelişim Açısından Kadın ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Travma sonrası gelişim açısından kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. Travma Sonrası Gelişim Açısından Kadın Ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Travma Sonrası Gelişim	Kadın	33	56,48	20,25	1,328	148	,186
	Erkek	117	50,39	24,05			

Tablo 3’de kadın ve erkek katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 148} = 1,328$).

Cinsiyetin travma sonrası büyüme ile ilişkisine yönelik bulgulara baktığımızda cinsiyet ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir farkı ortaya çıkmadığını görebiliriz. Cinsiyetin travma sonrası gelişimi etkilediğini bulan araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha fazla gelişme yaşandığı görülmüştür. bu konu hakkında yapılan başka araştırmalara baktığımız takdirde de cinsiyet farkına ilişkin bulguların çok tutarlı olmadığını söyleyebiliriz.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Linley PA, Joseph S., Positive change following trauma and adversity: a review. 2004.

3.3. Benlik Saygısı Açısından Kadın Ve Erkek Katılımcılar Arasında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Benlik saygısı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 4. Benlik Saygısı Açısından Kadın Ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Benlik Saygısı	Kadın	33	39,36	54,93	-,731	148	,466
	Erkek	117	48,97	69,50			

Tablo 4’de kadın ve erkek katılımcıların, benlik saygısı düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların, benlik saygısı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 148} = -,731$).

Araştırmamızda statü kaybı yaşayan bireylerde benlik saygısı ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmamızla ilgili literatürde statü kaybı yaşayan bireylerin cinsiyet faktörüne göre benlik saygılarını değerlendiren bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak benlik saygısıyla ilgili yapılmış araştırmalarda cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı fark bulunmayan araştırmalar mevcuttur. Yüksekaya¹⁰¹, Akyol¹⁰², Güngör¹⁰³ ve Öztürk¹⁰⁴ ün yaptığı araştırmalarda bu sonuç desteklenmektedir.

¹⁰¹ Selda Yüksekaya, “Üniversite Öğrencilerinde Benli-Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.1995.

¹⁰² Akyol, A.K. Aslan, D., “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi”, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 15, Sayı 2.2006

¹⁰³ A.Güngör. “Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara.1989.

¹⁰⁴ Sevda Öztürk, Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.2006.

3.4. Travma Sonrası Gelişim Açısından Evli ve Bekar Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Travma sonrası gelişim açısından evli ve bekar katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 5. Travma Sonrası Gelişim Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Travma Sonrası Gelişim	Evli	118	54,96	22,88	3,359	148	,001
	Bekar	32	39,84	21,38			

Tablo 5’de evli ve bekar katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekar katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0.05; 148} = 3,359$). Bu farklılık evli katılımcıların travma sonrası gelişim puan ortalamalarının (ort: 54,96), bekar katılımcıların travma sonrası gelişim puan ortalamalarından (ort: 39,84) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre evli katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.5. Benlik Saygısı Açısından Evli ve Bekar Katılımcılar Arasında Medeni Duruma Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Benlik saygısı açısından evli ve bekar katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 6. Benlik Saygısı Açısından Evli Ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Benlik Saygısı	Evli	118	37,48	54,29	-	148	,001
	Bekar	32	81,41	92,58	3,431		

Tablo 6’da evli ve bekar katılımcıların, benlik saygısı düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekar katılımcıların, benlik saygısı düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0.05; 148} = 3,359$). Bu farklılık evli katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının (ort: 37,48), bekar katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarından (ort: 81,41) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak benlik saygısı ölçeğinden elde edilen yüksek puanların, düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiği dikkate alındığında, evli katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmadaki bir diğer bulgumuz statü kaybı sonucunda medeni duruma göre benlik saygısı düzeyinin farklılaşmasıdır. Evli olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, bekar olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu açıdan evlilik yapısının paylaşma ve sorumluluk gibi hisleri barındırması travmatik yaşantı sonucunda benlik saygısının bekarlardan daha fazla olmasını sağlamış olabilir.

3.6. Travma Sonrası Gelişim Açısından Lisans Ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Travma sonrası gelişim açısından lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 7. Travma Sonrası Gelişim Açısından Lisans Ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Travma Sonrası Gelişim	Lisans	116	52,54	24,28	,784	148	,434
	Lisansüstü	34	48,97	19,86			

Tablo 7’de lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların, travma sonrası gelişim düzeyleri arasında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 148} = ,784$).

Araştırmamızın bir diğer bulgusu statü kaybı yaşayan bireylerin eğitim durumlarına göre travma sonrası gelişim düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalar, araştırmamızdaki gibi travma sonrası büyümenin toplam puanı ile yapılmıştır ve değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Bu yapılan araştırmada Bower¹⁰⁵ ve arkadaşları eğitim düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişki bulamamışlardır. Tedeschi ve Calhoun’un¹⁰⁶ modelinde büyümenin eğitimle ilişkili olduğu, yüksek eğitim düzeyine sahip olmanın şema değişimi ve yaşamın değerini anlamada olumlu bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırmamızda farklı sonuçların çıkmasında eğitim durumunu örneklem grubunun yönetici olmasından dolayı lisans ve lisansüstü açısından incelemiştik. Bu açıdan baktığımızda anlamlı bir farkın olmaması ortaya çıkabilecek bir sonuçtur.

3.7. Benlik Saygısı Açısından Lisans Ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Benlik saygısı açısından lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

¹⁰⁵ Bower JE vd., Perceptions of positive meaning and vulnerability following breast cancer: predictors and outcomes among long-term breast cancer survivors. 2005,236-245.

¹⁰⁶ Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. **a.g.e.**

Tablo 8. Benlik Saygısı Açısından Lisans Ve Lisansüstü Mezunu Olan Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu

Değişken	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Travma Sonrası Gelişim	Lisans	116	48,49	64,35	,556	148	,579
	Lisansüstü	34	41,26	74,17			

Tablo 8’de lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların, benlik saygısı düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların, benlik saygısı düzeyleri arasında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{0,05: 148} = ,556$).

3.8. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 9 ve tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 9. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
28-35	29	39,00	20,20
36-45	67	55,24	22,80
46 ve üzeri	54	54,22	23,62
Toplam	150	51,73	23,34

Tablo 10. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	5859,821	2	2929,910	5,719	,004
Grup İçi	75313,512	147	512,337		
Toplam	81173,333	149			

Tablo 9’da yaşları 28-35, 36-45 ve 46 ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 10’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşları farklı olan katılımcıların travma sonrası gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{2-147} = 5,719$, $p < .05$). Bu farklılık yaşları 28-35 olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 39,00), yaşları 36-45 olan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 55,24) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre yaşları 28-35 olan katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinin, yaşları 36-45 olan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

3.9. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralıklarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 11 ve tablo 12’de gösterilmektedir.

Tablo 11. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
28-35	29	88,55	92,02
36-45	67	36,36	55,62
46+	54	37,48	54,14
Toplam	150	46,85	66,51

Tablo 12. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	62546,716	2	31273,358	7,705	,001
Grup İçi	596640,057	147	4058,776		
Toplam	659186,773	149			

Tablo 11’de yaşları 28-35, 36-45 ve 46 ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 12’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşları farklı olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{2-147} = 7,705$, $p < .05$). Bu farklılık yaşları 28-35 olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 88,55), yaşları 36-45 olan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 36,36) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak benlik saygısı ölçeğinden elde edilen yüksek puanların, düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiği dikkate alındığında, yaşları 28-35 olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, yaşları 36-45 olan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda travma yaşantısı olarak statü kaybı yaşamış bireylerin yaş durumuna göre benlik saygısı düzeyi incelendiğinde 28-36 yaş arasında olan bireylerin, diğer gruptaki bireylere göre benlik saygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak

yapılan birçok araştırmada yaş düzeyi ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmayan araştırmalar mevcuttur.¹⁰⁷

3.10. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 13 ve tablo 14’de gösterilmektedir.

Tablo 13. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	32	40,16	20,95
Orta	83	54,83	23,24
Yüksek	35	54,97	22,89
Toplam	150	51,73	23,34

Tablo 14. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	5452,505	2	2726,252	5,293	,006
Grup İçi	75720,829	147	515,108		
Toplam	81173,333	149			

Tablo 13’de gelir düzeyleri yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 14’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların

¹⁰⁷ Feray Dinçer ve Gürsel Öztunç, “Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri”, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009, S.29.

travma sonrası gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{2-147} = 5,293$, $p < .05$). Bu farklılık gelir düzeyleri yetersiz olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 40,16), gelir düzeyleri yüksek olan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 54,97) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre gelir düzeyleri yetersiz olan katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinin, gelir düzeyleri yüksek olan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Yaptığımız çalışmada gelir durumu açısından statü kaybı yaşamış bireylerin travma sonrası düzeylerini incelediğimizde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Gelir durumu yetersiz olan bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin yeterli olan gruba göre daha düşük olduğu görülmüştür. Literatüre baktığımızda travma sonrası gelişim düzeylerini inceleyen araştırmalarda gelir durumunun bu farklılığı oluşturmadığını düşünen araştırmalar olduğu gibi, elde ettiğimiz bulgularla örtüşen araştırmalarda mevcuttur. Reed¹⁰⁸ ve Johansson¹⁰⁹ yaptığı araştırmalarda travmatik yasin sosyoekonomik düzeyle ilişkili olduğu yönünde sonuçlara varmışlardır.

3.11. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeylerine Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 15 ve tablo 16'da gösterilmektedir.

¹⁰⁸ Mark D. Reed, Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. Suicide and Life-Threatening Behavior, 28, 285-301.1998.

¹⁰⁹ Johansson, K., Lundin, T., Christina M.H., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. ve Michel, P. The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami-Exposed Survivors. Journal of Traumatic Stress, 22 (6),2009, 497-504.

Tablo 15. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	32	63,25	80,01
Orta	83	43,60	63,17
Yüksek	35	39,57	59,95
Toplam	150	46,85	66,51

Tablo 16. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	11336,322	2	5668,161	1,286	,279
Grup İçi	647850,451	147	4407,146		
Toplam	659186,773	149			

Tablo 15’de gelir düzeyleri yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 16’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-147} = 1,286$, $p > .05$).

Statü kaybı sonucundan gelir durumu faktörünün benlik saygısı düzeyini etkilemediği sonucu bulunmuştur. Statü kaybının gelir durumu düzeyine göre benlik saygısı düzeyini etkilemesine yönelik çalışmalar bulunmamaktadır. Bununla beraber Adana ve arkadaşlarının¹¹⁰ benlik saygısıyla ilgili yaptığı çalışmada gelir durumunun

¹¹⁰ Filiz Adana vd., “Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler ” Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, 2012 s.22-29.

benlik saygısını etkilemediği görülmüştür. Bu bakımdan araştırmamızın sonucu bu çalışmayı yordamaktadır.

3.12. Katılımcıların Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yıllarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Katılımcıların travma sonrası gelişim düzeyleri açısından çalışma yıllarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 17 ve tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 17. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Çalışma yılı	N	Ortalama	Std. Sapma
1-10 yıl	37	41,27	20,88
11-20 yıl	62	55,60	21,69
21+	51	54,63	25,05
Toplam	150	51,73	23,34

Tablo 18. Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	5403,195	2	2701,598	5,241	,006
Grup İçi	75770,138	147	515,443		
Toplam	81173,333	149			

Tablo 17’de çalışma yılları 1-10 yıl, 11-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 18’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Çalışma yılları farklı olan katılımcıların travma sonrası gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek

amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{2-147} = 5,241$, $p < .05$). Bu farklılık çalışma yılları 1-10 yıl olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 41,27), çalışma yılları 11-20 yıl olan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 55,60) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre çalışma yılları 1-10 yıl olan katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerinin, çalışma yılları 11-20 yıl olan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

3.13. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yıllarına Göre Anlamlı Farklılıklar Var Mıdır?

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri açısından çalışma yıllarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 19 ve tablo 20'de gösterilmektedir.

Tablo 19. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Çalışma yılı	N	Ortalama	Std. Sapma
1-10 yıl	37	76,68	86,36
11-20 yıl	62	37,98	56,97
21+	51	36,00	54,58
Toplam	150	46,85	66,51

Tablo 20. Benlik Saygısı Düzeyleri Açısından Çalışma Yılları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	43791,681	2	21895,841	5,230	,006
Grup İçi	615395,092	147	4186,361		
Toplam	659186,773	149			

Tablo 19’da çalışma yılları 1-10 yıl, 11-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 20’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Çalışma yılları farklı olan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F_{2-147} = 5,230$, $p < .05$). Bu farklılık çalışma yılları 1-10 yıl olan katılımcıların puan ortalamalarının (ort: 76,68), çalışma yılları 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamalarından (ort: 36) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ancak benlik saygısı ölçeğinden elde edilen yüksek puanların, düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiği dikkate alındığında, çalışma yılları 1-10 yıl olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, çalışma yılları 21 yıl ve üzeri olan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Genel olarak araştırmamızı değerlendirecek olursak, travmatik yaşantının değişkenleri travmaya göre farklılaşmaktadır. Bu açıdan araştırmamızda kullandığımız değişkenler, statü kaybını etkileyebilecek nitelikte değişkenlerden seçilmiştir. Bu değişkenler travmatik yaşantının sonucunda farklı etkilere sahip olabilmektedir. Bu değişkenlere bireyin benlik yapısı, psikolojik sağlamlığı, bireysel ve çevresel faktörler eşlik etmektedir. Bu araştırmamızda travmanın sosyo-demografik değişkenleri bakımından cinsiyet ve eğitim durumu açısından anlamlı ilişki bulunmazken, yaş, medeni hal ve gelir durumu açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, travma yaşantısı olarak statü kaybı yaşayan bireylerin travma sonrası gelişim ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer amaçlarına dönük olarak kullanılan değişkenler ise cinsiyet, yaş, medeni hal, çalışma yılı, eğitim durumu ve gelir düzeyi durumudur. Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulguların sonuçlarına yer verilmektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin, travma sonrası gelişim düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Görevden alınan okul yöneticilerinin travma sonrası gelişim düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinde arttığı görülmüştür. Bu durumda görevden alınan yöneticilerin travma gelişim düzeyleri ile benlik saygılarının ilişkili olduğu düşünülebilir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin cinsiyete göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Statü kaybı sonrası travma gelişim düzeyinde cinsiyet belirleyici bir değişken değildir. Statü kaybının kadın veya erkek olsun her insanı aynı oranda etkileyeceği söylenebilir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik saygısının da cinsiyete bağlı olarak değişmeyeceği, insani bir duygu olduğu düşünülebilir. Kadın ya da erkek olsun, statü kaybı yaşayan bireylerin benlik saygıları yaşanan durumdan etkilenmektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin medeni duruma göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Statü kaybı sonrası travma gelişim düzeyine bireyin medeni durumu etki etmektedir. Evli bireylerin, travmatik yaşantı sonucunda bekar bireylere göre daha fazla gelişim gösterdiğini söyleyebiliriz.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin medeni duruma göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Benlik saygısının da medeni durumu evli olan bireylerin, statü kaybı sonucunda bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benlik saygısı düzeyinde medeni durum bir değişken olarak görülebilir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin eğitim durumuna göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Görevden alınan yöneticilerin eğitim durumu, travma sonrası gelişim için belirleyici bir değişken değildir. Lisans ya da lisansüstü eğitim durumu olan statü kaybı yaşayan bireyler yaşanan bu durumdan etkilenmektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumuna göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, görevden alınarak statü kaybı yaşayan yöneticilerin eğitim durumu benlik saygısı düzeylerini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin yaş faktörüne göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bakımdan bireylerin travma sonrası olumlu değişimleri yaş durumuna göre değişebilmektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin yaş faktörüne göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyi de bireyin yaş durumuna göre farklılaşabilmektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin gelir durumuna göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin gelir durumuna göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Görevden alınan yöneticilerin gelir durumları, bu yaşantı sonunda benlik saygısı düzeylerini etkilemektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin travma sonrası gelişim düzeylerinin çalışma yılına göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulguya göre statü kaybı yaşayan bireyin çalışma yılı travma sonrası gelişimi etkilemektedir.

Statü kaybı yaşayan yöneticilerin benlik saygısı düzeylerinin çalışma yılına göre yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmamızda statü kaybı yaşayan yöneticilerin çalışma yılının benlik saygısı düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Statü kaybının travmatik etkileri ve benlik saygısı durumu üzerinde literatürde araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan statü kaybına yönelik eğitim kurumlarında yönetici konumunda statü kaybı yaşayan bireyler dışında statü kaybı yaşayan bireyler içinde araştırmalar yapılabilir. Öte yandan bu bulgular sonucunda travma sonrası büyüme ve benlik saygısı düzeyinde hangi değişkenlerin rol oynadığı göz önünde bulundurularak yeni çalışmalarda yapılabilir. Bu araştırmalar, sosyal düzen içinde yerimizi belirleyen ve davranışlarımıza etki eden statüyü daha belirgin şekilde anlamamıza yardımcı olabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALLEN, Bem. P., Personality Theories, USA: Pearson Education, 2003.

ALTINTAŞ, Ersin ve GÜLTEKİN Mücahit, Psikolojik Danışma Kuramları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2014.

American Psychiatric Assosiation: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4. Baskı, (DSM-IV), Washington DC, American Psychiatric Assosiation, 1994.

APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru elkitabı. Hekimler Yayın Birliği, Ankara,2013.

ARANSON, Elliot vd., Sosyal Psikoloji, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2012.

ATKINSON, Rita ve Ernest HİLGARD, Psikolojiye Giriş, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2014.

ATKINSON, Rita, Çev: Öznur ÖNCÜL ve Deniz FERHATOĞLU, Psikolojiye Giriş II, Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1995.

BACANLI, Hasan, Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamamanın Psikolojisi, Milli Eğitimi Basımevi, İstanbul, 1997.

BAYMUR, Feriha, Genel Psikoloji, İnkılap Kitapevi, İstanbul, 2004.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara,2012.

BOTTON, Alain de, *Statü Endişesi*, Çev: Ahu Sıla Bayer, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2005.

BOWER JE vd., Perceptions of positive meaning and vulnerability following breast cancer: predictors and outcomes among long-term breast cancer survivors. 2005.

BROWN, Jonathon, The Self. Boston: McGraw-Hill, 1998.

BYRNE Barbara.M, Measuring Self, concept across the lifespan: Issues and instrumentation. Washington, DC: American Psychological Association, 1996.

COŞKUN, Hamit vd., Sosyal Psikoloji, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2012.

COOPERSMİTH, Stanley, Parental characteristics related to self-esteem. In, The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman, 1967.

COOPERSMİTH, Stanley. "The Antecedents of Self-Esteem". San Fransisco: W.H. Freeman and Company, 1974.

CROCKER, Jennifer, & PARK, Lora E., The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin, 2004.

CÜCELOĞLU, Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008.

DENİZ, Engin vd., Eğitim Psikolojisi, Maya Akademi, Ankara, 2010.

DÖNMEZER, Sulhi, Toplumbilim, Beta Yayınevi, İstanbul, 1994.

EISENBERG Sheldon and PATTERSON Lewis E.; Helping Clients with Special Concerns, Houghton Mifflin Company, USA, 1979.

ERTÜRK Yıldız Dilek, Davranış Bilimleri, Kutup Yıldızı Yayınları, İstanbul, 2010.

FORDHAM Frieda, Çev: Aslan YALÇINER, Jung Psikolojisinin Ana hatları, Say Yayınları, İstanbul, 2001.

FRIEDEMANN MJ. Post Traumatic Stress Disorder: The Latest Assessment and Treatment Strategies. Kansas City: Compact Clinicals; 2000.

FOX, K.R., The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem, 2000.

GANDER Martin.J.ve Harry .W. GARDİNER, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, (Ed.: B. Onur) İmge Kitabevi, Ankara, 2001.

GEYLAN Ramazan, *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir,2004.

GİDDENS, Anthony, *Sosyoloji*, Çev: Hüseyin Özel ve Cemal Özel, Ayraç Yayınevi, Ankara, 2000.

GİDDENS, Anthony, *Sosyoloji*, Çev:Hüseyin Özel, Cemal Güzel, Ayraç Yayınevi, Ankara, 2000.

HOLMES Thomas & Richard RAHE “The social Readjustment Rating Scale”, *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.11, 1967.

JAMES, William, *The Principles of psychology*, New York: Henry Holt, 1890.

JOHANNESSON, K., Lundin, T., Christina M.H., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. ve Michel, P., *The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami-Exposed Survivors. Journal of Traumatic Stress*, 22 (6),2009.

JOSEPH, Stephen. & LİNLEY, P. Alex., *Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. Review of General Psychology*, 9, 2005.

İNAN Figen Şengün ve Besti ÜSTÜN, *Meme Kanseri ve Travma Sonrası Gelişim*, Cilt:10, 2014.

JUNG, Carl Gustav, *Analitik Psikoloji* Çev: Ender Gürol, Payel Yayınevi, İstanbul, 1997.

KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem, *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*, Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2012.

KALAYCIOĞLU, Selin, *Toplumsal Kurumlar, Gruplar ve Toplumsal Değişme*, Nova Yayınları, Ankara, 2006.

KARAHAN, Fikret ve Mehmet SARDOĞAN, Nobel Yayınları, Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar, Ankara, 2012.

KARANCI Nuray vd., Travma Sonrası Gelişime Katkıda Bulunan Faktörler,2010.

KÖKNEL Özcan, Depresyon, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1992.

KUZGUN, Yıldız, İlköğretimde Rehberlik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

LİNLEY PA, Joseph S.,Positive change following trauma and adversity: a review. 2004.

MASLOW Abraham .Harold, Motivation and Personality New York: Harper & Row Publishers Second Edition,1970.

MASLOW, Abraham Harold, Toward a psychology of being, New York,1968.

MC CANDLESS, B.R. Children and Adolescents, New York: Halt, Rinehart and Winston, 1961.

MERTON, Robert K. *Social Theory and Social Structure*, Free Press, 1969.

NEWMAN David M., Sosyoloji, Çev:Ali Arslan, Nobel Yayın, Ankara, 2013.

ONUR Bekir, Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm., İmge Kitapevi, Ankara, 2011.

ÖZBAY ,Yaşar vd., Eğitim Psikolojisi, Pegem Akademi , Ankara, 2009.

ÖZTÜRK Orhan, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nurol Matbaacılık, Ankara,1998.

PARGAMENT, Kenneth. I. Vd., Patterns of Positive and Negative Religious Coping With Major Life Stressors. Journal for the Scientific Study of Religion, 37,1998 Çev: Mustafa Ulu, Din ve Maneviyatın Kavramlaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler,2015.

PERKINS, H.V. «Factors Influencing Change in Children's Self-Concept' Child Development, XXIX, 1958.

REED, M. D. , Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. Suicide and Life-Threatening Behavior, 28,1998.

ROSENBERG, Morris, Society and the Adolescent Self-image. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965.

SCHAEFER, Kimberly J, & MOOS, Rudolf, Life crises and personal growth. In B. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149-170). Westport, CT: Praeger.,1992.

SERİNKAN Celalettin vd. Liderlik ve Motivasyon, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2008.

SEZAL İhsan, Sosyolojiye Giriş, Martı Yayınevi, Ankara,2003.

TEDESCHİ, Richard. G. & CALHOUN, Lawrence. G. . The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 1996.

TEDESCHİ Richard G, CALHOUN Lawrence G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry 2004.

TEKARSLAN, Erdal vd., Davranışın Sosyal Psikolojisi, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul,2000.

TÜRKSOY, Nuray, Psikolojik travma ve tanım sorunları. *Psikolojik travma ve sonuçları*. Ed. T. Aker ve M. E. Önder. İstanbul: 5US Yayınları,2003.

TERR C. Lenore Remembered images in psychic trauma. Psychoanalytic Study of Children 1985; 40–0.493–533.

TEZCAN, Mahmut, Sosyolojiye Giriş, Feryal Matbaası, Ankara, 1995.

ÜNLÜ, Sezen, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Yayınları,2001.

YANBASTI, Gülgün, Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, İzmir, 1996.

YAVUZER Haluk, Okul Çağı Çocuğu, Remzi Kitabevi. İstanbul,2003.

YAZGAN İNANÇ, Banu ve Ercüment YERLİKAYA, Kişilik Kuramları, Pegem Akademi, Ankara, 2012.

YÖRÜKOĞLU, Atalay, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları, İstanbul,1998.

WEİSS, Michael T., Correlates of Posttraumatic Growth in Husbands of Breast Cancer Survivors. Psycho-Oncology, 13, 2004.

TEZLER

ÇUHADAROĞLU Fusun, “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD , Ankara, 1986(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi).

DiRİK Gülay, Posttraumatic Growth and Psychological Distress among Rheumatoid Arthritis Patients: an Evoluation within the Conservation of Resources Theory. Middle East Technical University, Institue of Social Sciences, Ankara, 2006 (Unpublished Master Thesis).

GÜNGÖR A. “Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler”, Hacettepe Üniversitesi Ankara,1989. (Yayınlanmamış Doktora Tezi)

GÜVEN Kübra, “Marmara Depremini yasayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Travma Sonrası Gelişim Ve Depresyon Arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010.(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)

KESKİN Gurbet Sıla, Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres Ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara,2013. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)

ÖZTÜRK Sevda, Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir. 2006. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

SALMAN Selma, Öğretmenlerin Emeklilik Dönemine Uyumları ve Yaşam Tatminleri, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, 2004, Ankara. (Yayımlanmış Doktora Tezi)

ŞAHİNER İsmail, Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Ve Yaşam Olaylarının Alopesi Areata İle İlişkisi, Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2010, (Yayımlanmış Uzmanlık Tezi).

UYANIK Gülden, Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2000;Hacettepe Üniversitesi, Ankara.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

YÜKSEKKAYA, Selda, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.1995.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

MAKALE

ADANA Filiz vd., “Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler ” Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, 2012.

AKYILDIZ Hüseyin ve Murat Kayalar, “İşletmelerin Ruhsal Tasarımında Psikoteknik Yöntemin Transaksiyonel Analiz İle Boyutlandırılması”, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:22. Sayı: 2, 2003.

AKYOL, A.K. ASLAN, D., “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi”. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 15, Sayı 2,2006.

AŞÇI Hülya, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 15, Sayı: 4, Ankara, 2004.

ARSEVEN, Ali ,Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

ARSLAN Emel ve Adem ARI, “Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:19, 2008.

AYDIN Betül, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:8, 1996.

AYTEKİN Güner Koç vd. “Travma Sonrası büyüme” Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Ankara, Sayı:6, 2014.

BAYAT Bülent, “Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü”, Kamu-iş dergisi,Cilt:7, Ankara, 2003.

CEVHER Fatma Nilgün ve Mustafa BULUŞ, “Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi”, Akademik Dizayn Dergisi, Cilt:2.

CEYLAN Tuncay, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, “Toplumsal Sistem Analizinde Toplumsal Statü ve Rol”, Cilt:15, Sayı:1, 2011.

DİNÇER Feray ve Gürsel ÖZTUNÇ, “Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri”, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009.

DOĞAN Tayfun ve Ali ERYILMAZ, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:33, 2013.

ERİŞ Yasemin ve Ebru İKİZ, “Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri”, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic , Ankara, 2013.

İNCİ Figen ve Handan BOZTEPE, “Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?”, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, Ankara, 2013.

KARAIMAK Özlem, “Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,” Benlik Saygısının Ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması”, 2011.

ÖZKAN İshak , “Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler”, Düşünen Adam Dergisi, 1994, Cilt. 7, Sayı.3.

ÖZGEN Fuat ve Hamdullah AYDIN, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”, Klinik Psikiyatri,Sayı:1.

TATLI Erdem, “Üniversite Öğrencisi Seçmenlerin Benlik Saygısı ve Şüphe Durumları Yönünden Siyasal Reklamlara Yaklaşımı” Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı:7.

YILMAZ Banu, “Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler”, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler, Enstitüsü, Ankara,2006,Doktora Tezi.

RAPORLAR

DÜRÜ Çağay vd. Genel Sıkıntı Düzeyinin Belirlenmesi Çalışması Raporu, Ankara İl Sağlık Müdürlüğü, Ankara,2006.

İNTERNET

<http://www.bilgiacikkapi.com/toplumsal/travma-ve-kayiplar/>(Erişim Tarihi:17.12.2015)

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ (AYDINLATILMIŞ) ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma bir travma yaşantısı olan statü kaybının travma sonrası gelişim ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmakta olan yüksek lisans tezidir. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup anlamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacıyla kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya daha sonra da daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya abdulkadir_fakirullahoglu@outlook.com e-posta adresi ve 0543 8203299 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıyla irtibata geçiniz.

Katılımcı

Araştırmacı

İmza:

Abdulkadir M. M. FAKİRULLAHOĞLU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-) Yaşınız :

2-) Katılımcının Cinsiyeti: Kadın() Erkek()

3-Katılımcının Gelir Düzeyi: Yetersiz () Normal() Yüksek()

4-) Katılımcının Medeni Hali :Evli() Bekar ()

5-) Katılımcının Eğitim Düzeyi: Lisans() Lisanüstü()

6-) Çalışma Yılı: 1-10() 11-20 () 21 ve üzeri ()

TRAVMA SONRASI GELİŞİM ÖLÇEĞİ

	Hiç Yaşamadım					Aşırı derecede yaşadım
1. Hayatıma verdiğim değer arttı.	0	1	2	3	4	5
2. Hayatımın kıymetini anladım.	0	1	2	3	4	5
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.	0	1	2	3	4	5
4. Kendime güvenim arttı.	0	1	2	3	4	5
5. Manevi konuları daha iyi anladım.	0	1	2	3	4	5
6. Zor zamanlarda başkalarına güvenebileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
7. Hayatıma yeni bir yön verdim.	0	1	2	3	4	5
8. Kendimi diğer insanlara daha yakın hissetmeye başladım.	0	1	2	3	4	5
9. Duygularımı ifade etme isteğim arttı.	0	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
11. Hayatımı daha iyi şeyler yaparak geçirebileceğimi anladım.	0	1	2	3	4	5
12. Olayları olduğu gibi kabullenmeyi öğrendim.	0	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım her günün değerini anladım.	0	1	2	3	4	5
14. Hastalığımдан sonra benim için yeni fırsatlar doğdu.	0	1	2	3	4	5
15. Başkalarına karşı şefkat hislerim arttı.	0	1	2	3	4	5
16. İnsanlarla ilişkilerimde daha fazla gayret göstermeye başladım.	0	1	2	3	4	5
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için daha fazla gayret göstermeye başladım.	0	1	2	3	4	5
18. Dini inancım daha da güçlendi.	0	1	2	3	4	5
19. Düşündüğümünden daha güçlü olduğumu anladım.	0	1	2	3	4	5
20. İnsanların ne kadar iyi olduğu konusunda çok şey öğrendim.	0	1	2	3	4	5
21. Başkalarına ihtiyacım olabileceğini kabul etmeyi öğrendim.	0	1	2	3	4	5

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

İZİN FORMU

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği



gulay.dirik@deu.edu.tr (gulay.dirik@deu.edu.tr) [Kişilere ekle](#) 07:19 [Belgeler](#)
Kime: "abdulkadir fakirullahoğlu" ✉

📎 1 ek (16,3 KB)

Sayın Fakirullahoğlu,

Travma sonrası gelişim ölçeğini kaynak göstererek bilimsel çalışmalarınızda kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur.

İyi çalışmalar dilerim.

- > Merhabalar Sayın Hocam, Ben Abdulkadir Fakirullahoğlu, Gelişim
- > Üniversitesi Psikolojî bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez araştırmamda
- > kullanmak üzere Türkçeye Uyarlamış olduğunuz Travma Sonrası Büyüme
- > ölçeğini kullanmama izin verirseniz sevinirim. İyi çalışmalar.

--

Gulay Dirik, Ph.D
Doçent Dr.\Associate Prof.
Dokuz Eylül Üniversitesi\ Dokuz Eylül University