



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇOCUKLUK DÖNEMİ DUYGUSAL YAŞANTI GEÇMİŞİNİN
YETİŞKİN DÖNEM STRESİ İLE İLİŞKİSİ

Berçin ATEŞ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL - 2021

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLUK DÖNEMİ DUYGUSAL YAŞANTI GEÇMİŞİNİN
YETİŞKİN DÖNEM STRESİ İLE İLİŞKİSİ**

Berçin ATEŞ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL - 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantı Geçmişinin Yetişkin Dönem Stresi İle İlişkisi” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynakçada gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım. **01/07/2021**

Berçin ATEŞ

İTHAF

Üzerimdeki sevgi, kabul ve ilgilerinin etkilerini çok daha derinden anlama fırsatı bulduğum anneannem Fatma Turan ve dedem Rasim Turan'ın aziz anısına bu çalışmayı ithaf etmek isterim. Ne mutlu bana ki, sizin ilginiz ile büyüme fırsatı bulmuşum.

Ruhunuz şad olsun.

Berçin Ateş



TEŞEKKÜR...

Yolculuk ettiğim bu süreçte hayatımda olan bir çok kişinin desteğini hissetme fırsatı bulduğum için ne kadar şanslı olduğumu anlama fırsatım oldu.

Değerli hocam Prof.Dr. F. Gökben Hızlı Sayar, bana ışık oldunuz, yol gösterdiniz. Siz ve sizin nezdinizde bu yüksek lisans programı dahilinde emeği geçen tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

İyikilerim eşim Şaner Ateş ve oğlum Batu Mert Ateş. Siz olmasaydınız bunu yapamazdım. Bana güç oldunuz, inandınız, sınırsız destek sundunuz. Ne mutlu ki oğlumla aynı anda mezun olmanın zevkini yaşadık bu sene. Annem, babam, tek tek adlarını sayamayacağım İstanbul'daki, Bursa'daki, Mersin'deki kocaman ailem; Varlığınızla, güzel dileklerinize güçlendim. Hepiniz iyi ki varsınız.

Biricik arkadaşlarım. Bu yaşıma kadar ne güzel arkadaşlarım olmuş. Tüm destekleriniz için teşekkürler.

Hayatınızda yapacağınız büyük değişikliklere karar vermek kolay değildir. Ancak bazen de hayat size birşeyler fısıldar, farklı bir yol düşünmenizi söyler. Sizin o söyleneni önemsemeniz ile de yolunuz aydınlanır. Bu kez hayatın bana söylediği şey öyle doğrudu ki, aklımla da kalbimle de ona inandım ve ona uydum. Hayatta hiç tatmadığım bir keşif zevkini ve yorulmadan, öğrenme aşkıyla çalışmanın ne olduğunu yaşama fırsatını buldum. Bu cesareti ve bu öğrenme azmini gösterdiğim için kendime de teşekkür ediyorum.

ÖZET

ÇOCUKLUK DÖNEMİ DUYGUSAL YAŞANTI GEÇMİŞİNİN YETİŞKİN DÖNEM STRESİ İLE İLİŞKİSİ

Berçin Ateş

Yüksek Lisans Tezi

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, 2021

Tez Danışmanı: Prof. Dr. F. Gökben Hızlı SAYAR

“Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantı Geçmişinin Yetişkin Dönem Stresi İle İlişkisi” isimli çalışmada çocukluk döneminde yaşandığı hatırlanılan anıların yetişkin dönemindeki algılanan stres üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 393 katılımcıdan (261 kadın, 132 erkek) oluşmaktadır. Katılımcılara internet üzerinden ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği-14 (ASÖ) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının olumlu ya da olumsuz oluşunun yetişkin dönemi algılanan stres puanı ile istatistiksel önemlilikte bir korelasyonu olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, çalışmada insan doğasının ve gelişimin devamlılığının anlaşılmasına yönelik çalışmaların da gözden geçirilmesini zorunlu kılmıştır. Araştırma bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Çocukluk, çocukluk dönemi duygusal yaşantı geçmişi, algılanan stres, mutluluk, huzur, sıcaklık, sevgi, duygusal zeka, gelişim.

ABSTRACT

**THE EFFECT OF CHILDHOOD EMOTIONAL LIFE
HISTORY ON ADULT STRESS**

Berçin Ateş
Master Thesis
Üsküdar University Institute of Social Sciences
Applied Psychology Master's Program, 2021
Thesis Advisor: Prof. Dr. F. Gökben Hızlı SAYAR

In the study named “The Relationship Of Childhood Emotional Experience History With Adult Stress”, the effect of memories of childhood memories on perceived stress in adulthood was examined. The sample of the study consists of 393 participants (261 women, 132 men). Participants were reached via the internet. Personal Information Form, Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS), and Perceived Stress Scale-14 (PSS-14) were used to collect data in the study. As a result of the study, it was found that the negative memories of childhood happiness and peace were not correlated with the adult duration score in relational significance. This result necessitated the review of studies aimed at understanding human nature and the continuity of development. The research findings were discussed in the light of the literature.

Key words: Childhood, childhood emotional experience history, perceived stress, happiness, peace, warmth, love, emotional intelligence, development.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
İTHAF.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Önemi.....	2
Sınırlılıklar	3
Varsayımlar.....	4
Tanımlar	4
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. ÇOCUKLUK DÖNEMİ	5
1.1. Psikososyal Kuram Açısından Çocukluk Dönemi Ve Gelişim Evreleri:.....	5
1.2. Gelişimde Benlik Kavramı Ve Diğer Bazı Kavramlar	7
1.3. Hümanistik Kuram Açısından Çocukluk Dönemi:	12
1.4. Pozitif Psikoloji Açısından Çocukluk Dönemi:	14
1.5. Çocukluk Dönemine Öğrenme Psikolojisi Açısından Bakış:	16
İKİNCİ BÖLÜM.....	18

2.	ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN DUYGUSAL İHTİYAÇLARINA BAKIŞ	18
2.1.	Çocuğun Duygusal Gelişiminde Ebeveynlerin Rolü Ve Etkileri:	19
2.2.	Bağlanma Kuramı ve Güvenli Bağlanma Kavramı	21
2.3.	Ebeveynlik Tarzları	23
2.4.	Duygu Koçu Ebeveynlik	24
2.5.	Nörobiyoloji Açısından Gelişime Çocukluk Yaşantısının Etkileri	25
2.5.1.	Öz farkındalık ve Kendilik Hakkında Nörobiyoloji Açılımı	26
	ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	28
3.	DUYGU PSİKOLOJİSİ VE DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN BAKIŞ	28
3.1.	Pozitif ve Negatif Duygulanımda Beynimizde Neler Oluyor?	28
3.2.	Zeka Kavramı:	29
3.3.	Duygusal Zeka:	30
3.4.	Duygular	32
	DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	35
4.	STRES VE STRESİN NÖROBİYOLOJİSİ	35
4.1.	Stres Nasıl Başlar?	36
4.1.1.	Otonom Sinir Sistemi : Parasempatik Sistem ve Sempatik Sistem	37
4.1.2.	Savaş Ya Da Kaç Sistemi ve Stresin Nörobiyolojisi	38
4.1.3.	Stres Değerlendirmesi Sonucu Meydana Gelen Değişimler ve Fizyolojik Tepkiler:	42
4.2.	Genel Uyum Sendromu (GAS : General Adaptation Syndrome)	44
4.3.	Durumları Stresli Yapan Nedir?	44
4.4.	Üçlü Beyin Teorisi	44

4.5. Nörobilim ve Stres Tepkisini Kontrol Etme	45
4.6. Stresle Başetmemizde Etkili Durumlar.....	47
4.7. Stresle Başetmede Öz Yeterlik	47
4.8. Travma Durumunda Yaşananlar ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Hakkında.....	48
4.9. Vagus siniri ve Porges'in Teorisi ile Stres.....	49
4.10. Kaygı.....	50
4.11. Duygu Teorileri Açısından - Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Stres ve Kaygı.....	53
4.12. Stres İle Başa Çıkmada Farklı Stiller	53
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	55
5. MATERYAL VE YÖNTEM.....	55
5.1. Örneklem.....	55
5.2. Veri Toplama Araçları	56
5.2.1. Kişisel Bilgi Formu	57
5.2.2. Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ).....	57
5.2.3. Algılanan Stres Ölçeği-14.....	57
5.3. Verilerin Analizi	58
5.4. Araştırma Bulguları.....	58
ALTINCI BÖLÜM	75
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	75
6.1. Tartışma	75
6.2. Sonuç Ve Öneriler.....	79
KAYNAKLAR	82

EKLER.....	85
KİŞİSEL BİLGİ FORMU	89
ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	90
ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK VE HUZUR ANILARI ÖLÇEĞİ.....	91
ÖZGEÇMİŞ	93



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyete Göre Dağılım.....	55
Tablo 2 : Yaşa Göre Dağılım.....	56
Tablo 3: Eğitim Durumuna Göre Dağılım.....	56
Tablo 4: Medeni Duruma Göre Dağılım.....	56
Tablo 5 : Katılımcıların Algılanan Stres Durumuna Göre Genel Dağılımı.....	59
Tablo 6 : Ölçeklerin Puan Dağılımı.....	60
Tablo 7 : Tanımlayıcı İstatistikler.....	60
Tablo 8: ASÖ Testinin Yaş Gruplarına Göre Normal Dağılıma Uygunluğu.....	61
Tablo 9: ÇDMHAÖ Testinin Yaş Gruplarına Göre Normal Dağılıma Uygunluğu.....	61
Tablo 10: Cinsiyetlere Göre Puan İstatistikleri.....	62
Tablo 11: Cinsiyetler Açısından Ölçek İstatistikleri.....	63
Tablo 12: ASÖ Puanının Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	64
Tablo 13: ASÖ Puanının Yaşlara Göre Dağılımı.....	65
Tablo 14: Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Puanı Dağılımı.....	66
Tablo 15: Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Puanı İstatistikleri – ANOVA Test Sonuçları.....	66
Tablo 16: Tukey Testi ile Yaş Gruplarının çoklu ASÖ puanı karşılaştırması...	67
Tablo 17: ASÖ Puanının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	67
Tablo 18 : ASÖ puanının Eğitim Durumu İstatistikleri.....	68
Tablo 19: ASÖ Puanının Eğitim Durumu Açısından ANOVA ile İncelenmesi	68
Tablo 20: ASÖ Puanının Cinsiyete Göre Dağılımı.....	69
Tablo 21: Cinsiyet ile Stres Durumu (Stresli-Stressiz) Karşılaştırması.....	69
Tablo 22: Stresli/Stressiz – Cinsiyet Gruplarında Ki-Kare (Chi-Square) Test..	70
Tablo 23: Yaş Gruplarına Göre ÇDMHAÖ Puanları Karşılaştırması.....	70
Tablo 24: Test İstatistikleri.....	70
Tablo 25: Eğitim Durumu Bakımından ÇDMHAÖ Puanları – Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	71

Tablo 26: Test İstatistikleri.....	71
Tablo 27 : Cinsiyete Göre ÇDMHAÖ Puanı Analizi (Mann Whitney U).....	72
Tablo 28 : Test İstatistikleri.....	72
Tablo 29: ASÖ Puanı ile ÇDMHAÖ Puanları Arasındaki Korelasyon (SpearmanTesti).....	73



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Duygusal Zeka Şeması	32
Şekil 2: Amigdala Bağlantıları.....	40
Şekil 3: ASÖ ve ÇDMHAÖ Puanlarının Dağılım Grafiği.....	74
Şekil 4: ASÖ Puanı ve ÇDMHAÖ Puanı arasındaki ilişkinin bir doğru seçeneği ile görüntülenmesi.....	74
Şekil 5: Olumlu duyguları genişletme ve geliştirme kuramı	85
Şekil 6: Amigdala Bağlantıları Listesi	86
Şekil 7: Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği	88

KISALTMALAR LİSTESİ

ASÖ : Algılanan Stres Ölçeği

ÇDMHAÖ : Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

MPFC : Medial Prefrontal Korteks

OSS : Otonom Sinir Sistemi

SNS : Sempatik sinir sistemi

VVC : Ventral Vagal Kompleks

DVC : Doral Vagal Kompleks

Her çocuğun içinde, her yaşam evresinde yeni bir umut ve yeni bir sorumluluk yükleyen güçlü bir açılım mucizesi vardır.

Erikson

GİRİŞ

ÇOCUKLUK DÖNEMİ GEÇMİŞİNİN YETİŞKİN DÖNEM STRESİ İLE İLİŞKİSİ

Amaç: Bu araştırmada, algılanan stres ölçeği ile stres puanları ölçülen kişilerin çocukluk dönemi duygusal yaşantı geçmişi anı puanlarına bakılarak, çocukluk dönemi duygusal yaşantı geçmişi ile yetişkin dönemindeki algılanan stres değerleri arasında ilişkilendirme yapıp yapılamayacağı araştırılmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerden toplanan demografik bilgiler ışığı altında ayrıca aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yetişkin bireylerin algılanan stres puanı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkin bireylerin algılanan stres puanı medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin algılanan stres puanı yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerin algılanan stres puanı eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkin bireyleri stresli/stressiz olarak kategorize ettiğimizde cinsiyete göre bir farklılaşma var mıdır?
6. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanları eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanları yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?
8. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

9. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanları ile algılanan stres puanları arasında anlamlı düzeyde, pozitif ya da negatif yönde doğrusal bir korelasyon ilişkisi var mıdır?

Yöntem: Araştırmanın örneklemini algılanan stres puanı orta ve yüksek olan bireyler (n=370) ile algılanan stres puanı düşük olan bireyler (n=23) den (toplam 393 kişi) oluşturmaktadır. Araştırmada stres puanı ‘Algılanan Stres Ölçeği’ ile, çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları geçmişi ise ‘Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeği’ ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Önemi

İnsanoğlu bir takım genetik yatkınlıklarla dünyaya geliyor olsa da hayata dair duygu ve düşünceleri, tecrübe edilen yaşantılar ve çevresel etkenlerle yaşam boyunca şekillenmektedir. Özellikle çocukluk yaşantılarına ait anıların benliğin gelişimine etkisi uzun yıllardır araştırılmakta ve bir çok patoloji ile etkileşimleri hakkında önemli bulgulara erişilmektedir.

Kişiliğin ve benliğin sağlıklı oluşumunda çocukluk döneminin önemi büyüktür. Bilim insanları tarafından çeşitli evrelere bölünerek incelenmiş çocukluk dönemine, psikolojik, sosyal, bilişsel açılardan bakılarak pek çok kuram üretilmiştir. Bu kuramların geçerliliği günümüzde de önemini korumaktadır.

Bağlanma Kuramının ilk teorisyenlerinden Bowlby, çocukluk dönemindeki bilişsel şemaların güçlü olayların etkisine açık olduğunu söylemektedir. Bu yüzden çocukluk dönemi anılarının, bozuk şemaların tespiti ve yeniden yapılandırılması açısından önemi vardır (Akın ve Uysal, 2013).

Alanda yapılan diğer araştırmaların sonuçlarına göre, erken dönem olumsuz duygusal anıların (örneğin, tehdit duygusunun hatırlanması, boyun eğme, utanmış veya değersiz hissetmek gibi) yetişkin dönemde psikopatolojiye yatkınlık ile ilişkili olabileceği; erken döneme ait sıcaklık ve güvenlik deneyimlerinin olmayışı ya da hatırlanamamasının olumsuz duygusal durumlara yol açabileceği bulunmuştur (Richter et al, 2009; Oliveira et al, 2017). Yaşanan deneyimlerin, genetik özelliklerin, aile yapısının, inanç sisteminin, içinde yetişilen kültür gibi bir çok faktörün olayların algılanışına ve yaşananlara farklı anlamlar yüklenmesine etkisi büyüktür. Bireylerin olaylara ilişkin algılarının da stresi tetikleyebildiği bilinmektedir (Asıcı ve Uygur, 2017).

Ayrıca erken dönemde yaşanan desteğin, psikolojik uyum göstergeleri olan özsaygı, öz şefkat ve yatıştırıcı duyguların gelişiminde çok önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Oliveira et al, 2017).

Yüksek düzeyde öz-yeterlik sahibi olan bireylerin yüksek düzeyde işlevsellikte bulundukları ve olumsuz koşullar altında daha dayanıklı oldukları tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde öz-yeterliği olan kişiler stres ve depresyondan daha az etkilenmişler, düşük düzeyde öz yeterlik beklentisi ise, depresyon, anksiyete ve davranış bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (Hefferon and Boniwell, 2018).

Öte yandan gelişimsel sonuçları etkileyen bireysel farklılıklar genler ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır (Akın vd, 2013). İnsanın kendini toparlayabilme gücü ve kendi iradesi ile olaylara bakış açılarını, algılarını düzenleyebilmesi, zorlayıcı konunun değerlendirilmesinde etkili olabilmektedir. Lazarus ve Folkman'ın stres konusunda bahsettiği ikincil değerlendirmeler olan zorlukla başa çıkma gücü, kişinin çocukluk anıları olumsuz olsa bile geliştirebileceği bir yetkinliktir. Bu da insan iradesine güvenme konusunda çalışmalar yapan hümanistik ve pozitif psikolojinin çalışma alanlarını doğrular niteliktedir.

Çocukluk anıları ölçeğinin Türkiye'de az sayıda çalışmada kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışma, çocukluk döneminin duygusal ihtiyaçlarının farkındalığını artırmak, çocukluk dönemindeki sosyal desteklenmenin önemini vurgulamak ve gündelik yaşamda bazen insanları zorlayan stres duygusunun yönetiminde çocukluk döneminin etkisini belirlemek adına katkı sağlayacaktır.

Araştırmada algılanan stres ile hatırlanan çocukluk anılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlandığından bu araştırma, ruh sağlığı alanında çalışanlar ve aileler için bir farkındalık sağlayacaktır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada ölçülen çocukluk dönemi anıları “Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği” nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen algılanan stres değeri, “Algılanan Stres Ölçeği-14” ün ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın çalışma grubu 20 yaş ve üstü yetişkin bireylerle sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Tanımlar

Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeği ile çocukluğunda kendisini ifade edemeyen, güvende hissetmeyen, kabul görmeyen ve baskıcı bir tutuma maruz kalmış kişilerin anıları sorgulanacaktır.

Algılanan Stres Ölçeği: Bireylerin öznel stres algısının ölçülmesinde kullanılan yaygın bir ölçüm aracıdır. Kişinin hayatındaki bazı olayların ve durumların ne derecede stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır.

İki ölçekten de alınan puanlar hem birbirleriyle hem de kişisel bilgi formunda toplanan bilgiler ile ölçümlenecek ve aralarındaki bağlantının varlığı istatistiksel açıdan araştırılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Günümüze gelene kadar bir çok araştırmacı, insan gelişimini yaşlarına göre belli evrelere ve dönemlere ayırmış ve gelişimi bu evreler üzerinden açıklamaya çalışmıştır. En etkili modellerden oldukları kabul edilen Erikson'un psikososyal modelinde, Piaget'nin bilişsel gelişim dönemlerinde ve Freud'un psikoseksüel dönemlerinde yaşlara göre çocukluk evreleri dönemlere ayrılmıştır. Bu gelişim dönemleri bilimsel çalışmalara ışık tutmaya devam etmektedir. Gelişimsel olarak yetişkinliğe kadar olan evreler bebeklik- çocukluk- ergenlik olarak bilinse de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve ülkemizdeki yasalara göre 18 yaşına kadar her birey çocuk olarak kabul edilmektedir. Bu kabulün geçerli olduğu bir çok dünya ülkesinde de 18 yaşına kadar her birey çocuk olarak kabul edilmektedir.

1.1.Psikososyal Kuram Açısından Çocukluk Dönemi Ve Gelişim Evreleri:

Erik Erikson (1902-1984), psikososyal dönemler içinde geliştiğimizi öne sürmüş ve gelişimsel açıdan insan yaşamının sekiz dönemden oluştuğunu söylemiştir. Her dönemde, kişinin o döneme özgü, çözülmesi gereken bir kriz ile yüzleşmesi gerekmektedir. Birey bu krizleri ne kadar başarılı bir şekilde çözerse, o kadar sağlıklı bir gelişim gösterecektir (Santrock, 2019).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bebeklik ve çocuklukta aşılması gereken dönemler şöyledir:

1.1.1. Güvene karşı güvensizlik dönemi (0-1 yaş):

Ebeveynime güvenebilirim, dünya güvenli bir yerdir.

Bu dönem Erikson'un tanımladığı ilk psikososyal dönemdir ve yaşamın ilk yılında deneyimlenir. Bebeklikte alınan ilk güven duygusu ile, dünyanın yaşanılabilir, güvenli bir yer olduğuna dair beklentiler oluşmaya başlar ve bu yaşam boyu sürecek beklentinin de temeli olur.

Ebeveynime güvenebilirim, dünya güvenli bir yerdir fikrinin tersine dünyaya ve ebeveynlerine güvenememe duygusu da aksi yönde beklentilerin temelini oluşturacaktır.

1.1.2. Özerkliğe karşı utanç ve kuşku (1-3 yaş):

Kendi başıma yürüyebilirim.

Bebekliğin sonu ve okul öncesi dönemin başı arasında geçen dönemdir. Bebekler bakım verene karşı güven kazandıktan sonra, kendi davranışlarının farkına varırlar ve bağımsızlık ve özerklik duyguları göstermeye başlarlar. Kendi başına ayağa kalkıp yürümek bu dönemdeki özerkliğin en önemli aşamalarındandır. Bu dönemdeki eylemlerinden dolayı engellenen veya cezalandırılan bebekler büyük ihtimalle kuşku ve utanç duyguları geliştireceklerdir.

1.1.3. Girişimciliğe karşı suçluluk (3-5 yaş):

Bir şeyleri kendim yapabilirim.

Okul öncesi yıllarda yaşanan gelişim dönemidir. Çocukların sosyal dünyaları genişlemiştir ve artık aktif, sorumlu ve amaca yönelik davranışlarda bulunabilmektedirler. Bu da onların yeni güçlüklerle yüzyüze gelmeyi deneyimlemelerini sağlar. Çocuk bu dönemde sorumluluk duygusunu alamamışsa veya çok fazla kaygıya sürüklenmişse suçluluk duyguları gelişebilir.

1.1.4. Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu (6 yaş- ergenlik):

Kendimi geliştirebilirim, öğrenebilirim.

Yaklaşık olarak ilkokul yıllarını kapsayan bu dördüncü gelişim döneminde çocukların enerjilerini, bilgilerini, zihinsel becerilerini geliştirmeye yönlendirilmeleri önemlidir. Olumsuz sonuçlar durumunda çocukta aşağılık duygusu, yani yetersizlik ve verimsizlik hissi gelişebilir (Santrock, 2019). Yavuzer'in okul çağı olarak adlandırdığı bu dönemde çocuklar, çaba ve başarılarının alabildiğine övgü ve beğeniyle karşılanmasına ihtiyaç duyarlar. Çabaları ödülünde davranışlarını kararlılıkla sürdürmeyi öğrenir, yetenekli ve başarılı olabilmek amacıyla neler yapmaları gerektiğine dair daha gerçekçi beklentilere sahip olurlar (Yavuzer, 2014).

1.1.5. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası

Çocukluk döneminin sonu ise ergenlik yıllarına (10-20 yaş) ait psikososyal gelişim dönemidir. Bu dönemde de ergenlerin sağlıklı şekilde rollerini keşfetmeleri,

yaşamda izleyecekleri yörüngeyi belirlemeleri ile kimlik gelişimleri desteklenir. Eğer bunu başaramazlarsa kimlik karmaşası egemen olur (Santrock, 2019).

Özetle, psikososyal gelişim kuramına göre, sağlıklı bir gelişimin sağlanması ve yetişkinliğe verimli, mutlu ve sağlıklı biçimde geçilebilmesi için çocukluk döneminde çocukların edinmesi gereken temel duygular güven, bağımsızlık, sorumluluk, çalışkanlıktır. Ergenlik döneminde ise, kimlik kazanımı ön plana çıkmaktadır. Bu kazanımların elde edilebilmesi için bakım veren kişilerin rehberliği bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çok önemlidir.

1.2.Gelişimde Benlik Kavramı Ve Diğer Bazı Kavramlar

Erikson'un psikososyal kuramındaki tüm dönemler, özellikle de orta ve geç çocukluk dönemindeki başarıya karşı başarısızlık (*çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu*) dönemi sağlıklı benlik değerinin gelişmesi için kritiktir.

Orta ve geç çocukluk dönemi çocukların bir şeylerin nasıl yapıldığını ve nasıl çalıştığını öğrenmeye ihtiyaç duydukları, üretmeye, yapmaya, çalışmaya teşvik edilmeyi istediği bir çalışkanlık evresidir. Bunun aksine çocukların bu birşeyler yapma çabalarının “yaramazlık”, “ortalığı dağıtma”, “beceriksizlik”, “başarısızlık” gibi olumsuz olarak gören bir yaklaşıma maruz kalmaları çocuklarda aşağılık duygusunun gelişmesine neden olur (Yavuzer, 2014).

Çocukların benlik saygılarının gelişimi ve benlik saygısının artırılması, davranış, duygu ve düşüncelerini yönetmeyi öğrenebilmeleri yani öz düzenlemeyi öğrenebilmeleri ve bu alanda aldıkları sosyal destek, sağlıklı birey gelişiminin ön koşuludur.

Ergenlik dönemi ise kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası dönemidir. Yani çocukluk döneminde önce benlik, yetenekler, beceriler, yapılabilenler ve yapılamayanlar tanımlanmaya çalışılır. “Kendimi geliştirebilirim, öğrenebilirim”den emin olmaya çabalanır. Bunları tanımlarken aynı zamanda değerli bir varlık olup olmadığı, iyi yanlar, kötü yanlar görülüp, varlığın çevreden kabul gördüğünü algılamaya ihtiyaç duyulur. Sonrasında gelen yeni süreçte de kendi başıma neler yapabilirim, farklı, güçlü yanlarım neler, bu hayattaki rolüm nedir gibi daha karmaşık soruların cevabı aranır. Bu arayışta oluşturulan ve kullanılan yapının bilimsel anlamda bazı önemli kavramları benlik, benlik algısı, öz saygı, öz güven, öz yeterlik, öz düzenlemedir.

1.2.1. Benlik, kişinin “ben kimim?” sorusuna verdiği cevaptır.

Benlik algısı ilk olarak ailede gelişir. Çocukluk çağı boyunca çocuğun kendisiyle ilgili düşünceleri ebeveyn ve diğer etkileşimde olduğu yetişkinlerin beklenti ve tepkileri ile şekillenir.

“Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı birtakım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Tan,1970).” (Yavuzer, 2014)

“Bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Lawrence, 1988).” (Yavuzer, 2014)

Kendilik algısı, içinde yetişilen sosyal bağlam çerçevesinde oluşmaktadır. Yaşam deneyimlerinin algılanması ve organize edilmesinde kendilik algısı etkilidir. Kendilik algısının çevremizdeki diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlamada ve değerlendirmede; onlara verdiğimiz sözel ve davranışsal tepkilerde de önemli bir rolü vardır. Kişinin geçmiş yaşantılarından gelen bilgiyi kapsayan kendilik şeması, kişilerarası ilişkiler için bir referans noktasıdır ve bireyin kişilerarası ilişkilerinin anlamını şekillendirir (Batıgün vd, 2011).

Yavuzer (2014), okul çağı dönemi çocuğu için benlik değeri açısından kritik ihtiyaçları şöyle özetler:

“Son çocukluk döneminde çocuk kendisi hakkında olumlu duygulara ihtiyaç duyar. Ailesi dışındaki çevresinde başarılı olmak, arkadaşları ve öğretmenlerinden kabul görmek ve bunu hissetmek ister. Bu yaştaki kendini algılayışı , onun çocukluk ve yetişkinlik dönemi boyunca başarısını etkileyecek, sosyal etkileşimi ve duygusal durumu üzerinde önemli bir etki olacaktır.”

1.2.2. Benlik saygısı (Öz saygı – kendilik değeri):

«Bir insan olarak ne kadar iyiyim? Ben kendimi nasıl görüyorum?» sorusunun cevabıdır.

Kişinin güçlü ve zayıf yönleriyle kendinin farkında olması ve var olan yönleriyle kendini değerli görmesidir. Bebeklikten itibaren anne-baba iletişimi ile gelişmeye başlayan **öz saygı** için, okul çağı (orta-geç çocukluk) dönemi özellikle önemlidir.

Çocuğun başarılı olduğu alanların tespiti ve bu alanların üzerine gidilerek yüksek **benlik saygısının** oluşturulması, bu yaş itibarıyla hayata ve kendine bakışını güçlendirmek açısından önemlidir. Başarmalarına, başa çıkmalarına yardımcı olma, duygusal destek ve sosyal onay verme verme benlik saygısının artımında gereklidir.

Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynleri tarafından kabul edilen çocukların ve ergenlerin öz saygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2018).

1.2.3. Öz güven :

Bireyin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini sevmesi, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. Öz güven, başarıyla gelişir, öz saygıyla beslenir.

“Eğer çocukların erken yaşlarda kendilerini güvende hissetmeleri ve kendilerine güvenmeleri sağlanırsa, yetişkin hayatlarında da aynı şeyi hissederler.” A. Maslow

1.2.4. Öz-Yeterlik

Öz yeterlik belirli koşullar altında bireylerin kendi becerileri ile neler yapacaklarına ilişkin inançlarıdır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Alana ve duruma bağlı olarak değişkenlik gösteren bir kavramdır. Öz yeterlik, algılanan beceri değildir. Öz saygı ya da kendilik veya benlik kavramından da farklıdır. Bandura’ya göre öz yeterlik kişinin ustalaşma ya da performans beklentilerinden, doğrudan kontrol etmeye yönelik eğilimlerden kaynaklanır. Pek çok deneyimin birleşmesinden, birilerinin başarılı davranışlarının izlenmesinden ortaya çıkmaktadır. Model ile kurulan yakın özdeşimler, örneğin destekleyici, yol gösterici ve olumlu tavır içindeki ebeveynlerin desteğinin yanı sıra, dışsal kaynaklardan cesaret almak öz yeterliliği yükseltmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip bireylerin olumsuz koşullar altında daha dayanıklı oldukları, stres ve depresyondan daha az etkilendikleri bulunmuştur. Ayrıca öz yeterlilik, egzersiz, diyet yapma, sigarayı bırakma, alkol bağımlılığını bırakma gibi sağlıklı yaşamı devam ettirme davranışları ile de ilişkili bulunmuştur. İyimserlik için öz güven, öz saygı ve öz yeterlik gereklidir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

1.2.5. Öz -Yetkinlik:

Öz yetkinlik, kişinin bir duruma hakim olduğu ve lehte sonuçlara varacağına dair inancıdır (Santrock, 2018).

Çocuklarda gelişimin önemli bir parçası olan öz yetkinliğin gelişmesi için, genel ruh hali, kaygılı veya stresli olma dereceleri önemlidir. Çocuklar, bir faaliyet esnasında duyulan kaygı veya stresli olma duygularını, ilgisi olmasa bile, işle ilgili zayıf yeteneklerinin bir işareti olarak yorumlayabilirler (Ormrod, 2018). Sosyal Bilişsel Kuramın öncülerinden Bandura, «*Öğrenenler, davranışı başarı ile sonuçlandıracak potansiyelleri olduğuna inandıkları zaman belirli davranışlara kanalize olurlar*» demektedir.

1.2.6. Öz Düzenleme:

Doğrudan ve dolaylı pekiştireç ve ceza yoluyla büyüyen çocuklar git gide çevrelerindeki insanlara göre hangi davranışın kabul edilebilir olup olmadığını öğrenirler. Sonuçta, uygun olan ve uygun olmayan davranışlarla ilgili kendi fikirlerini geliştirirler ve hareketlerini buna göre seçerler. Bunu yapma yoluyla bir kişisel ajanda algısı kazanırlar. Bu, yaşamlarının yönü üzerinde önemli ölçüde kontrole sahip olabileceklerine dair artan güvendir (Ormrod, 2018).

1.2.7. Öğrenilmiş Çaresizlik, İyimserlik ve Kötümserlik:

Yapılan çalışmalar sonucunda, öğrenilmiş çaresizlik ve bu kavramla ilişkili bulunan iyimserlik ve kötümserlik kavramları stres ile ilişkili bulunmuştur. Öğrenilmiş çaresizlik “*denesem bile yapamam*” tutumudur (Ormrod, 2018).

Yetişkinlerin çocuklarla etkileşimlerinde nasıl davrandıkları, çaresizlik duygularına katkı sağlayabilmektedir. Çocuklar zorlu bir görevi yerine getirirken, daha iyisini nasıl yapabilecekleri konusunda geri bildirim verilmeden, olumsuz geri bildirim verilmesi çaresizlik oluşturabilmektedir (Ormrod, 2018).

Pozitif Psikolojinin öncüsü Seligman da çocukluk dönemi yaşantılarının iyimserlik ve kötümserlik üzerinde etkisinin olduğunu ve bu tutumun ileri yaş dönemlerinde kişilerin öğrenilmiş çaresizlik tutumu üzerinde etkileri olduğunu söylemektedir. Çevik ve Gündoğdu'nun araştırma bulguları ile varılan sonuç şunu belirtmektedir: *"...Bu araştırma bulguları ve yapılan diğer araştırma bulgularının paralellik gösterdiği, öğrenilmiş çaresizlik ile stresin alt boyutu olan iyimser yaklaşım arasında olan ilişkinin olaylara bakış açısı ve problem çözme üzerinde etkili olabileceği söylenebilir."* (Çevik ve Gündoğdu, 2015).

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarla, iyimserlik ve kötümserlik olarak iki ayrı uç kutubun olması her ne kadar çok onaylanmıyor olsa da bir yandan iyimserliğin öncüllerinin araştırıldığı çalışmalar da paralelde devam etmektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında çevreden iyimserliğin edinimi, ebeveynlerin model olma, başa çıkma tarzlarını öğretmeleri gibi aktarımlarına yönelik çalışmalar gelecekte de ele alınacak önemli konular olarak görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Bahsi geçen tüm gelişimsel kavramlar, yaşamda karşılaşılan zorlukları algılama ve onlara değer yükleme, zorlukla mücadele etme aşamalarında etkili olan ve çocukluk döneminde elde edilen kazanımlardır. Bu kazanımların elde edilmesi, kişilerin yetişkinlik yaşamında karşılaştıkları olaylara karşı algılarını, bakış açılarını etkileyebilmektedir.

Seligman, iyimser ya da kötümser olmanın çocukluk döneminde geliştiğini ve annelerin bu değişkenler üstünde çok önemli etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Çevik ve Gündoğdu, 2015).

Bandura (1982) da davranışların büyük bir kısmının diğer insanlarla ilişki içerisinde kazanılan öğrenme yaşantılarıyla yani ilgili davranışı gösteren birini model alarak öğrenildiğini vurgulamıştır (Çevik ve Gündoğdu, 2015).

Carver ve Scheier tarafından yürütülen kesitsel çalışmaların sonuçlarına göre (2009), zor koşullarda iyimser yapıdaki kişiler, kötümser yapıdaki kişilere oranla daha az stres yaşamaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2018). İyimserlik, zorluklarla aktif olarak başa çıkma gücü ile ilişkili bulunmuştur. Plan yapmak, sosyal destek aramak gibi yaklaşımlar aktif başa çıkma becerileridir. Kötümser yaklaşımda ise kişiler kaçınmacı bir başa çıkma yöntemini izler ve dikkati başka yöne çekme ya da inkar gibi savunma mekanizmalarını devreye sokmaktadırlar.

1.3.Hümanistik Kuram Açısından Çocukluk Dönemi:

1960 ve 1970’lerde ortaya çıkmış ve insanların temel ihtiyaçlarını açıklamaya çalışan hümanistik kuram, Abraham Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi adı verilen kavram üzerine inşa edilmiştir. Günümüzde de hümanizmin daha modern ve araştırma temelli versiyonu pozitif psikoloji olarak bilinmektedir ve insanları başarıya ulaştıran, iyi oluşlarını destekleyen yolları çalışmaktadır.

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde alttan yukarıya doğru basamaklar şunlardır:

- 1.Fizyolojik İhtiyaçlar (Beslenme, uyuma, dinlenme, yeme-içme vb.)
- 2.Güvenlik ihtiyacı (Korkusuz, güvende hissetme)
- 3.Sevgi ve aidiyet ihtiyacı (Bir gruba, yapıya dahil olma ve orada kabul görme)
- 4.Değer Görme (Bulunulan yapıda değerli olduğunu hissetme, takdir edilme)
- 5.Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı ‘dır.

Maslow’un kuramında kendini gerçekleştirme bir büyüme ihtiyacı iken, diğerleri bir eksiklik ihtiyacı olarak tanımlanmıştır. Kendini gerçekleştirme faaliyetleri, genellikle, içsel olarak güdülenmiştir. İnsanların bunlarda yer alma nedeni, bunları gerçekleştirmenin onlara keyif vermesi ve bilme ve büyüme isteklerini karşılamasıdır.

Maslow’un görüşüne göre kendini gerçekleştiren insanların göze çarpan özellikleri şunlardır: Bağımsızdırlar, spontanedirler, yaratıcıdırlar ve diğerlerinin zor durumlarına empati duyabilmektedirler. Kendilerini ve diğerlerini objektif, gerçekçi görmektedirler ve kim oldukları konusunda rahatlardır. Genellikle hayatta bir misyonları vardır ve bunun çözümü ile uğraşırlar.

Maslow’a ve onun çalışmalarını takip eden araştırmacılara göre, bireylerin;

-Kendileri hakkında olumlu düşünmeye ihtiyaçları vardır.

-Çevreleriyle etkin olarak ilgilenebileceklerine inanma ihtiyacı, temel yeterlilik duygusudur ve bu duygu da temel bir ihtiyaçtır. Çocuklar yeterlilik duygusu kazanmak, dünyayı keşfetmek ve hakim olmaya çalışmak için büyük zaman harcarlar.

-Kişilerin yeterlilik duygusunun korunması ise öz değerdir ve kişilerin en yüksek önceliklerinden biridir. Düzenli olarak başarı elde edilmesi, öz değeri sürdürmenin ya da artırmanın bir yoludur. Ancak sürekli başarı, her zaman, özellikle de kişiler zorlayıcı işlerle karşı karşıya kaldıklarında mümkün değildir. Bu durumlarda öz değeri sürdürmenin alternatif yolu *başarısızlığı engellemektir* çünkü başarısızlık düşük beceri seviyesi hissi yaratmaktadır. Başarısızlığın engellenmesi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir: Kişiler bir faaliyette olmayı reddedebilirler, önemini azaltabilirler, performans konusunda düşük öz beklentilerden söz edebilirler ya da yüksek karşıt kanıt seviyesi karşısında mevcut inançlardan vazgeçmeyi reddedebilirler.

Bu durumda, özellikle başarının devamı konusunda kaygı yaşanan bir ortamda, bazı davranışların başarısızlığı engellemek için yapıldığı düşünülmelidir.

Bazen de kişiler başarısızlık engellenemediği durumlarda, öz değerlerini korumak için şu yollara başvurabilirler:

-*Ulaşılamayacak yükseklikteki hedefler belirleme*

-*Çok fazla sorumluluk üstlenmek*

-*Engeller yaratmak (uydurmak)*

-*Erteleme*

-*Çabaları azaltmak*

Bu davranışlar ile kişiler başarısızlıklarını haklı çıkarma çabaları göstermekte ve başlangıçta başarının çok olası olmadığını kabul ederek öz değerlerini korumaktadırlar.

1961 yılında, hümanistik psikolojinin öncü psikologlarından **Carl Rogers** da kişiliği motive edici en önemli gücün kendini gerçekleştirme dürtüsü olduğunu ve kendini gerçekleştirmenin psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olduğunu belirtmiştir (Schultz and Schultz, 2007).

İdeal benlik: Kişinin olmak istediği şeydir (Kleinman, 2019).

Rogers'a göre **öz benlik algısı**, kişinin çabaladığı ideal benliğe yaklaşıncı, kişi kendisini daha değerli hisseder ve tutarlılık haline yaklaşır.

Rogers, ideal benliğine ulaşmaya yaklaşmış ve yüksek öz saygısı olan bir insanın hayatta karşılaştığı zorluklarla yüzleşebileceğini, gerektiğinde başarısızlığı ve mutsuzluğu kabul edebileceğini, kendisi hakkında olumlu düşünebileceğini, kendine güvenebileceğini ve başkalarına açık olabileceğini söyler.

Eğer birinin **ideal benliği** gerçek deneyimine benziyorsa ya da onunla uyumluysa, o kişi bir **tutarlılık** (congruence) hali yaşıyordur. Rogers, yüksek **öz saygıya** ulaşabilmek ve kendini gerçekleştirmek için kişinin bir **tutarlılık** halinde olması gerektiğini düşünür (Kleinman, 2019).

Rogers, aynı zamanda hayatımızdaki başka kişilerin önemine de vurgu yapar ve insanların başkaları tarafından olumlu ilgi görmeye ihtiyaçları olduğunu belirtir. Özellikle, çocuğun benlik duygusunun gelişiminde anne-çocuk ilişkisinin önemi üzerinde durmuştur. Bu konuda verdiği iki tanım, koşulsuz olumlu ilgi ve koşullu olumlu ilgidir.

Koşulsuz olumlu ilgi: Anne, çocuğunu olduğu gibi sever. Bu tutum çocuğun kişiliğini olumlu etkiler ve yeni şeyler deneme konusunda, hata yapma karşısında korkusuz kılar ve cesaretlendirir.

Koşullu olumlu ilgi: Anne, çocuğuna sevgisini ancak yapacağı uygun davranışlar karşılığı verirse, kendini sadece belirli koşullar altında değerli hisseder ve ailesinin hoşnutsuzluğuna sebep olacak davranışlardan kaçınır. Benliği bütün olarak gelişemez, benliğinin tüm yönlerini açığa vuramaz.

1.4.Pozitif Psikoloji Açısından Çocukluk Dönemi:

Pozitif Psikoloji keyifli bir hayatın, yaşama bağlılığın ve anlamlı bir yaşamın nasıl kurulacağı üzerine yapılan çalışmalar bütünüdür (Seligman, 2002). Pozitif Psikoloji, sadece sizde neyin yanlış olduğu sorusuyla ilgilenmez, aynı zamanda sizde neyin doğru olduğuyla da ilgilenir.

1998’de APA başkanı Martin Seligman ile gündeme gelen ve psikolojide insani niteliklerin hem en iyilerini hem de en kötülerini, hem olumlu hem olumsuz kişilik özelliklerinin incelenmesi gerektiği fikri ile doğan *Pozitif Psikoloji* alanında bu konuda yapılan bilimsel ve önemli çalışmalar da gösteriyor ki:

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin **özsayıları** yüksektir ve kendilerini kabullenirler. Hayatı bir öğrenme ve gelişim süreci olarak görürler.

Seligman, kızı Nikki ile yaşadığı bir olayda farkındalığının artması ile şunu farkettiğini anlatır:

*“Çocuk yetiştirmek, aslında çocukların güçlü yanlarını, neye sahip olduklarını belirleyip bunları beslemek ve bu olumlu niteliklerini sonuna kadar kullanmalarını sağlayacak yerleri bulmalarına yardım etmek”*ti. Bu prensibe Nikki Prensibi adını vermiştir. Nikki Prensibi, tüm psikoloji alanını da etkileyen bir öneme sahip oldu: Pozitif Psikoloji, insanların güçlü yanlarından yararlanan bir yönelim haline geldi ve mutluluğun sadece genlerle şans eseri sahip olunan bir şey değil, aynı zamanda insanların sahip oldukları güçlü yanlarını keşfedip kullanarak elde edebilecekleri bir şey olduğu algısı ortaya çıktı (Bannick, 2019).

İyilik hali ölçümlerinde daha yüksek puan alan insanların aynı zamanda kendine yeterlilik, iç kontrol odağı, kendi hayatlarını kontrol etmek noktasında güçlü bir arzu, öz benlik saygısı, kendini kabullenme, öz-kararlılık, dışa dönüklük ve vicdan noktasında iyi durumda oldukları, nevroz puanlarının ise düşük olduğu bulunmuştur. (Schultz and Schultz, 2007).

1.4.1. İyi Oluş:

Pozitif Psikolojide bireylerin mutluluğu iyi oluş kavramı içinde ele alınmaktadır. İyi oluş bir yapıdır ve içindeki bileşenlerle beraber bu yapı kurulmaktadır. Bu bileşenler öğrenilebilir, öğretilir ve ölçülebilir bileşenlerdir : Olumlu duygular (P), Bağlanma (E), İlişkiler (R), Anlam (M), Başarı (A).

Olumlu Duygular (Positive Emotions): Olumlu duygular ve otantik mutluluk kavramının ilk bileşenidir. Çabalayarak mutlu olabilmektir.

Bağlanma (Engagement): Akış kavramıyla da ifade edilebilmekte ve belirli bir faaliyetle, organizasyonla ya da amaç ile derinden bir psikolojik bağlantılılık hali içinde olma anlamında tanımlanmaktadır.

İlişkiler (Relationship): Başkaları tarafından sevilme, değer ve destek görmek.

Anlam (Mean): Kendinden büyük bir amaca hizmet etmektir.

Başarı (Accomplishment): Hedef belirlemek ve bu hedef için çabalamaktır.

1.5.Çocukluk Dönemine Öğrenme Psikolojisi Açısından Bakış:

Birçok araştırmacının mutabık kaldığı nokta, kişinin güven duygusunun – hem özel işleri başarma hem de genel olarak hayatla baş etme anlamında motivasyonu; özellikle içsel motivasyonu etkileyen bir değişkendir. Buna karşılık, yetersizlik duyguları, motivasyon ve performansta düşüşe yol açmaktadır.

Özyetkinliğin gelişiminde, öğrenen kişilerin bir işte başarı sağlayabileceklerine inanmalarına yardım eden birkaç değişken: Teşvik edici mesajlar, akranlarının başarıları ve en önemlisi kendi başarıları (bireysel veya bir grubun parçası olarak) dır. Bunlardan gerçek başarılar yani kendi başarılarını görmüş olmak en güçlüsüdür.

Motivasyonun yakın bir benzeri de duygulanımdır. Duygulanım, öğrenenin bir göreve dahil ettiği duygular ve genel ruh halleridir. İçsel olarak güdülenmiş kişiler genellikle yaptıkları işten keyif alırlar. Ancak çok fazla motivasyon – belki bir şeyi çok fazla istemek- kaygıya ve hoş olmayan duygulara yol açabilir: Keyif, kaygı, heyecan, gurur, depresyon, öfke, suçluluk, sıkıntı hepsi birer duygulanım çeşididir.

Öğrenenler, öğrenme ortamlarında başarı sağlayacakları konusunda güven duyduklarında içsel olarak güdülenme olasılıkları artmaktadır.

Faaliyetler esnasında belirli bir derecede özerklikleri bulunduğunda içsel motivasyonları artmaktadır. Kendi seçtikleri faaliyetler olması, bağımsız öğrenme fırsatları gibi kişinin güçlü yanlarını ortaya çıkarıcı ve destekleyici yaklaşımlar, öğrenme çabalarının desteklenmesi, başarılı olmak için ne yapmaları gerektiğinin açıkca anlatılmış olması... sayılabilir. Öğrenenlerin kendilerini düzenlemelerini (öz düzenleme) sağlayacak şekilde rehberlik halinde olunması önemlidir.

Dışsal motivasyon da öğrenmeyi teşvik edebilir. Bazı durumlarda içsel motivasyonun istenen seviyede olmaması mümkündür. Yeni faaliyet güç, sıkıcı veya faydasız görülebilir. Bu durumda dışsal teşvike ihtiyaç duyabilirler. Eğitimcilerin bu durumlarda öğrencilerini başarıyla yapma konusunda desteklemeleri, yani uzun vadede başarıyı azami seviyeye çıkaracak olan davranışsal ve bilişsel süreçleri uygulamaları önemlidir. İçsel motivasyon konusunda bilinmesi gereken bir husus da şudur: İçsel motivasyon zamanla yavaş yavaş ortaya çıkabilmektedir. Dışsal motivasyon almaya

alışmış öğrenenler için bu süreç daha da uzun olmaktadır. Dışsal olarak güdülenmiş öğrencilerle çalışırken içsel öğrenme ödülllerinin artarak vurgulanması makul bir yaklaşımdır.

Motivasyonu artmış bireylerin –özellikle de içsel motivasyonları artmış olanların- etkinlik başlatma ve sürdürme, yaptıkları şeyle bilişsel olarak meşgul olma ve bir öğrenme görevinde etkili stratejiler kullanma olasılıkları daha fazladır. Özetle içsel motivasyon öz düzenleme için basamak oluşturmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

2. ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN DUYGUSAL İHTİYAÇLARINA BAKIŞ

Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi* adlı kitabında gelişimsel bakımdan çocuğa bakıldığında, sağlıklı gelişen bir bebek ya da çocuğun uzak hedeflere ya da geleceği düşünerek hareket etmediklerine dikkat çeker. Çocuklar o anı yaşamaktadır ve o anın kendileri için en hoş olmasıyla ilgilenmektedirler. Bu çabaları onların gelişimlerinin, benliklerini bulma çabalarının ve kendilerini gerçekleştirme çabalarının da bir parçasıdır. Bunu bilinçli olarak kendilerini geliştirmek ya da benliklerini keşfetmek için yapmazlar. Tüm bunlar kendiliğinden gerçekleşen bir durumdur. Bu aşamada, çocuğun kendiliğini keşfetmesi, kendini gerçeklemesi için şunlar gereklidir:

Çocuğun korku tarafından engellenmemesi ve cesaretini koruyabilecek kadar güvende olması önemlidir.

Kendini, bu hazzardan korkmayıp seçim yapabilecek kadar güvende hissetmesi ve benimsemesi gereklidir. Seçtiği deneyimleri geri dönüp tekrarlama şansı bulur, doyuma ulaşana ya da sıkılana kadar yaptığı şeylerin tadını çıkarabilir. Bu hazzı ya da sıkıntıyı deneyimlemesi, benimsemesi için ona izin verilmelidir. Çocuğun kendini doğal olarak geliştirmesi için kendini güvende hissetmesi şarttır. Ancak bu şekilde gözü pek davranabilir ve gelişimi için ihtiyaç duyduğu seçimleri yapabilir. Seçim koşulları gerçekten özgürse ve engellenmiyorsa çocuktan çoğunlukla ileriye doğru gelişmesini bekleyebiliriz (Maslow, 2019). Maslow, seçim yapan kişi çocuk olsa da çocuğun çevresinin de önemli olduğunu vurgular:

Çocuğun, güvenlik, ait olma, sevgi ve saygı gibi temel gereksinimlerinin çevre (anne, baba, öğretmen, terapist) tarafından karşılanması ile çocuğun kendini tehlikeden uzak, özerk, ilgili ve doğal hissetmesi mümkün olur. Ancak bu şekilde bilinmeyene yönelmeyi göze alabilirler.

Çevre gelişimi seçmeyi olumlu bir çekicilik ve güvenlik içinde sunarken gerilemeyi de daha az çekici ve daha sıkıntılı gösterebilir. Bu şekilde varlık psikolojisi oluş psikolojisi ile bağdaştırılabilir ve çocuk yalnızca kendisi olarak ilerlemeyi ve gelişmeyi sürdürebilir (Maslow, 2019).

Çocuklukta koşulsuz bir şekilde sevilmiş, kabul edilmiş ve desteklenmiş olma, yetişkinlikteki psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir (Doğan, 2018).

2.1.Çocuğun Duygusal Gelişiminde Ebeveynlerin Rolü Ve Etkileri:

Ginott, bir çocuğun en büyük korkusu, ebeveynleri tarafından sevilmemek ve terk edilmektir demektedir (Ginott, 2020).

Geçtan “*İnsan Olmak*” adlı kitabında hamileliğin ilk farkedilmesi ile birlikte anne ve babanın yaşadığı karmaşık ve çok yönlü duygulardan ve bu duyguların bir bölümünün kalıcılığından bahseder. Bu süreçte anne ve babanın içinde bulunduğu parasal durumlar, geçim durumları, yalnızlık duyguları, kendi anne babaları ile olan ilişkilerinden taşıyıp getirdikleri, başarıları, başarısızlıkları doğacak olan çocuğa yönelik duygularında etkili olan faktörlerdir ve çoğu ana baba bu duyguların ve etkilerinin farkında değildir.

Geçtan, anne bebek ilişkisinin meme emme, kalp sesleri, beden ısı ve kokusu gibi etmenlerden çok daha karmaşık bir yapıda olduğunu ve bu konuda henüz bilemediğimiz bir çok farklı faktörün de rol oynadığını belirtir. Bir bebek doğduğunda bu bebeğin insan çevresi ile olan ilişkisinin özellikle de annesinin olumlu ve olumsuz davranışlarının onun hayatında yaşam boyu kalıcı izler bırakabileceğinden bahseder. Anne ve babanın bir bireyin hayatında en etkili kişiler olduğunu vurgulayan Geçtan, anne babanın kendilerine ve çevreye uyum sağlamış bireyler olmasının çocuklarına sağladıkları destek ve önderlik sayesinde benliğinin daha sağlıklı gelişmesini sağladığını, bütünleştirdiğini ve özerk bireyler olarak yetişkin yaşama ulaştıklarını söyler.

“Bebeklikten yetişkinliğe giden yolda kişiliğin duygusal ve zihinsel yönlerinin sürekli gelişmesi ve olgunlaşması süreci söz konusudur. Anne babanın bu gelişim ve olgunlaşmayı destekleyici nitelikte olması, kişileri yaşama hazırlayan en önemli etkidir.” (Geçtan, 2012).

Bandura’nın sosyal bilişsel kuramı bu alanda en yeni öğrenme ve gelişim modelidir ve bu kurama göre insan davranışı, kişi/biliş ve çevre ile çift ve çok yönlü etkileşim içindedir. İnsanlar diğerlerinin davranışlarını bilişsel olarak temsil ederler ve sonra bu davranışı benimseyebilirler (Santrock, 2019).

Yavuzer (2014), çocuğun bireysel özelliklerinin yanı sıra ana-babanın tutumu ve yakın çevre koşulları, onun davranış ve gelişimini etkiler demektedir. Ailenin, çocuğun

ilk sosyal deneyimlerini edindiği yer olduğunu ve evlerinde yakın bir ilgiyle demokrasinin birleştiğini gören çocukların, en etkin, özgür ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde en başarılı çocuklar olduklarını söyler. Çocuklar arasında uyum bozukluğuna yol açan birçok vakaya, yeterli ve uygun olmayan ilk anne-baba – çocuk ilişkilerinin neden olduğu saptanmıştır (Yavuzer, 2010).

Özellikle 2-3 yaş öncesi dönemde henüz kas kontrolü gelişmemişse, tuvalet alışkanlığının kazanılması aşamasında bakımverenler tarafından yapılan sert ve ısrarcı şekilde yanlış tutumlar, çocukta korku, öfke, endişe gibi heyecanların görülmesine neden olabilmektedir. Bunun dışında çocuğa daima yalancı olduğunun söylenilmesi, anne babası tarafından sevilmemek, diğer çocuklarla sık sık kıyaslanmak, alay edilmek, dayakla cezalandırılmak gibi bir yaşantı içinde olunması, çocukta kısa ya da uzun süreli gerginlik hallerine sebep olabilmektedir (Yavuzer, 2010). Bu gibi bir yaşantı geçmiş, çocukta bazı davranış ve uyum bozukluklarına sebep olmaktadır. Aynı şekilde aşırı düşkünlük ve taşkın sevgi gösterilerinin de zararlı olduğunu söyleyen Yavuzer, çocuğun sağlıklı bir duygusal gelişime sahip olabilmesi için dengeli bir duygusal etkileşim ortamının önemini vurgular. Çocuk kendisi için gerekli sevgi, sevecenlik ve güveni bulabilmelidir.

Yavuzer, bu bağlamda çocuğun gelişiminde ailenin en etkili yardımlarını şöyle sıralar:

- *Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar.*
- *Onun sosyal kabul görmesi için gerekli ortamı hazırlar.*
- *Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik eder.*
- *Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir.*
- *Uyum için gerekli olan davranışla ilgili, sözlü ve toplumsal alışkanlıkların kazanılmasına yardımcı olur.*
- *Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirir.*
- *Çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun arzuların gelişimine yardım eder.*

Engin Geçtan *İnsan Olmak* isimli eserinde, dünyanın güvenli bir yer olduğu veya olmadığına dair ilk kanılar ve temel güven duygusu anne ile kurulan ilişkide oluşur der.

Özellikle ilk bebeklik döneminde bebeğin tek güven kaynağı annedir ve annenin kaygılı tutumu karşısında bu kaygıyı bebek de kolayca kendi varoluşunun bir parçası durumuna getirir. Bu ilerde sürekli tedirgin ve kolayca telaşa kapılan bir yetişkin olmanın temelleridir. Ayrıca kaygılı tutum sergileyen ebeveynler çocuğa aşırı korumacı bir tutum sergilerler ve çocuklarına verdikleri mesaj, “bu endişe duyulacak bir şey”, “bu korkunç bir şey” mesajı verirler (Dacey, 2019). Bu da gerçeğe karşı algılayışın çocukluktan itibaren yanlış biçimde oluşmasının temelidir. Aşırı korumacı ebeveyn tutumu ile büyüyen çocuklar yeni ve zorlu işleri deneyimlemekten, hata yapmaktan ve hatalardan ders çıkarmaktan kaçınırlar.

Maslow’un “*çevrenin etkisi*” dediği kısımla örtüşen bu bilgiler, çocuğun gelişim aşamasında güvende hissetmesinin, çevreden gelen uyarıların tehdit kaynağı değil, keşfedilecek birşeyler olarak algılanmasının önemini göstermektedir. Özellikle çocuğun ebeveynleri ile kurduğu ilişkinin niteliği, çocuğun anne babası tarafından kabul edilmiş oluşu, güvende hissettiği, duygu ve düşüncelerini korkmadan dile getirebilmesi, kendini olduğu haliyle ifade edebilmesi, engellenmemesi, çevreyi görüş şekli ve algısının şekillenmesinde, duygularını düzenleyebilmesinde, öz yeterliliğinin gelişmesinde önemli faktörlerdir.

2.2.Bağlanma Kuramı ve Güvenli Bağlanma Kavramı

Ayrıca araştırmacılar, erken güvenli bağlanma ile sonraki tecrübelerin, özellikle anne ilgisi ve yaşam stresinin çocukların ileriki yıllardaki davranış ve uyumlarıyla bağlantılı olduğunu bulmuştur (Thompson, 2008, Santrock, J.W., 2019).

Psikiyatrist John Bowlby ebeveyn-çocuk bağı konusunda binlerce saat gözlem yapmış bir bağlanma teorisyenidir. Bağlanma, çocuğun annesiyle (ya da bakımvereni ile) yakın olmasını sağlayarak hayatta kalma olasılığını artıran psikolojik faktördür (Kleinman, 2019). Bowlby, Bağlanma Kuramı’nda çocuğun dünyayı keşfetmesi için kendini güvende hissetmesinin gerektiğini, bu güven hissinin alınması için de annenin ortamda bulunması ve çocuğun isteklerine cevap veren durumda olması gerektiğini söylemektedir (Kleinman, 2019).

Bağlanma kuramı ile insan davranışlarını açıklamak üzere bir çok araştırma ve gözlem günümüzde de devam etmektedir. Bağlanma yaklaşımına göre ebeveynler bebeklik itibarıyla çocuklarının duygusal ihtiyaçlarının farkına varır ve bu ihtiyaçları

karşılarılarsa “güvenli bağlanma” oluşur ve devam eder. Bu ilk bağlanma, çocukluk ve yetişkinlikteki pozitif benlik algısının ve genel sağlığın temelini oluşturur (Webb, 2020).

Bağlanma kuramının objektifinden bakıldığında ebeveynlerde olması gereken üç duygusal beceriyi Webb (2020), şöyle özetlemiştir:

-Ebeveyn çocukla duygusal bir bağ kurar.

-Ebeveyn, onu kendisinin bir uzantısı, sahip olduğu bir şey veya bir yük olarak görmekten ziyade, çocuğa özen gösterir, onu benzersiz ve ayrı bir birey olarak görür.

-Bu duygusal bağı ve özeni kullanarak ebeveyn, çocuğun duygusal ihtiyacına yetkin bir şekilde cevap verir.

Bu beceriler, çocuğun büyüdükçe ve yetişkinliğe geçtikçe kendi doğasını öğrenmesi ve yönetmesi için çok güçlü birer araç olacaktır. Dünyayla yüzleşme aşamasında çok yönlü alanda özellikle duygusal sağlık alanında onları destekleyici bir güç kaynağı olacağı bilinmektedir. Bu alanda Winnicott, özellikle annelik üzerine gözlemleri sonucunda çocuğunun ihtiyaçlarını karşılayan anneyi tanımlamak üzere “Yeterince İyi Anne” tanımını yapmıştır. Yeterince iyi anne, herhangi bir anda ve herhangi bir kültürde çocuklarının duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarının farkındadır ve bu ihtiyaçları karşılamak için “yeterince iyi” davranır (Webb, 2020).

Haluk Yavuzer de kitabında çocuklarda sağlıklı gelişim için aileden alınması gereken temel duyguları şöyle sıralar:

- *Aileden alınan olumlu benlik imajı*
- *Emniyet duygusu - Kendisini ve geleceğini güvende hissetme*
- *Ait olma duygusu - Başkaları tarafından kabul görme, sevilme*
- *Amaç duygusu - Enerjisini başarıya ve ifade etmeye yönelten hedeflerinin olması*
- *Kişisel yeterlilik ve gurur - Hayatında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yetisine güven duymak*
- *Güven duygusu – Ebeveynine ve kendisine güven duymak*
- *Sorumluluk duygusu – Neleri yapabildiğini göstermesi için fırsatlarının olması*
- *Katılımcılık duygusu – Etkinliklere katılımı, yardımcı olması sağlanmalı, değerli olduğunu hissetmeli*
- *Kendini kontrol etme ve iç disiplin - Kendi başına başarma duygusu*

- *Cesaretlendirme, destekleme ve takdir duygusu – «İyi bir çaba, aferin» i duymak*
- *Hataları ve başarısızlıkları kabullenme duygusu* (Yavuzer, 2014).

2.3.Ebeveynlik Tarzları

Diana Baumrind (1971), ebeveynlerin çocukları için kurallar geliştirmesini ve aynı zamanda da şefkatli olmaları gerektiğini ifade eder. Ne cezalandırıcı ne de mesafeli bir tutum içinde olunmamalıdır. Baumrind, dört tip anababa tutumu tanımlamıştır (Santrock, 2019).

Otoriter ebeveyn tutumundaki ana babalar, çocuklarını kendi emirlerine uymaya zorlarlar. Sınırlayıcı, cezalandırıcıdır ve katı kurallar koyarlar. Sözlü iletişim çok azdır. Çocukların ebeveynlerinin kararlarını sorgusuz sualsiz kabul etmeleri gereken bir ortam mevcuttur. Baumrind, otoriter ebeveynlerin çocuklarının diğerlerine göre daha kaygılı ve ilgisiz olma eğilimi gösterdiklerini söylemiştir (Dacey, 2019). Bu tutuma maruz kalan bir çocuğun kendini ifade edememesi, engellenme duygusunu yoğun olarak hissetmesine ve kendini gerçekleştirememesine sebep olabilmektedir. Bu çocuklar genellikle mutsuz, korku dolu ve kendilerini diğerleriyle karşılaştırma konusunda kaygılıdır. Etkinlikleri başlatma ve iletişim yönünden zayıf becerilere sahiptirler.

Mükemmeliyetçi evlerde büyüyen çocukların diğerlerini hayal kırıklığına uğratma korkusu yüksektir. Kesintisiz başarısızlık korkusunun fizyolojik ve psikolojik bir çok etkisinin (yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk, sosyal fobi, tırnak yeme, ülser gibi) yaşanma riski yüksektir.

İlgisiz - İhmalkar Ebeveynlik: Çocuğun yaşamıyla son derece ilgisiz olunan bir anababa tutumudur. Bu tutumun olduğu bir ailede de çocuk kendini o ailenin bir parçası gibi hissetmez ve sonrasındaki ilişkilerinde saygı ve sevgi görece kadar değerli olmadığına inanabilir. Sosyal yaşantıda karşılaştığı bir takım kurallar karşısında ne yapacağını bilemediği için bu gibi kuralları bir tehdit olarak algılayabilir. Çocuklarda özellikle öz kontrol eksikliği ve sosyal yetersizlikle ilişkilendirilen bir tutumdur.

Demokratik Ebeveynlik : Çocuklarını bağımsız olmaya teşvik ederler ancak yine de eylemlerine kontrol ve sınırlar getirirler. Sözlü alış verişe genellikle izin verilir ve çocuklarına karşı sıcaklıklarını ve sevgilerini hissettirirler. Çocukların sosyal yeterliliği ile ilişkilendirilen bir tutum türüdür.

Hoşgörülü Ebeveynlik: Bu tür ebeveynler çocuklarıyla yakından ilgilenirler ancak çocuklarından bir beklentileri, istekleri yoktur ve pek kural koymazlar. Bu tutumla büyüyen çocuklarda sosyal yetersizlik özellikle de öz kontrol eksikliği ilişkili görülmüştür (Santrock, 2019).

2.4.Duygu Koçu Ebeveynlik

Gottman ise duygusal rehberlik açısından ebeveynleri şöyle gruplamıştır:

Duyguları onaylamayan ebeveynler, olumsuz duyguları dışa vuran çocukları eleştirirler, bazen de duygu ifadeleri yüzünden azarlar veya cezalandırırlar (Gottman, 2020).

Duygular yönünden de ilgisiz olan ve duyguları dikkate almayan ebeveynler, çocukların olumsuz duygularını yok sayar veya önemsiz bulurlar (Gottman,2020).

Duygulara müdahale etmeyen, gereğinden hoşgörülü ebeveynler, çocukların duygularını kabul eder ve empati kurarlar, ama rehberlik etmekte veya davranışa sınır getirmekte yetersiz kalırlar (Gottman, 2020).

Bu tutumların tersine **duygu koçluğu yapan ebeveyn** yaklaşımında ise; ebeveynler çocuğun duygularını olduğu haliyle kabul ederler ve uygunsuz davranışa da sınırlama getirirler. Çocuğu görmezden gelmez, reddetmezler. Onu anlamaya çalışır ve duygusal dışavurumları karşısında eleştirmez, alaya almazlar. Duygularını düzenlemesi, dengelemesi, sorunları çözmesi için ona rehberlik ederler (Gottman, 2020).

Duygu koçluğu yapan ebeveyn tanımı ilk kez John Gottman ve ekibi tarafından yapılmıştır. John Gottman ve ekibi 1986 yılında Illionis'in Champaign kentinde elli altı evli çift ve çocukları ile bir araştırma yaptılar ve üç yıl sonra araştırmaya katılan ailelerin ulaşabildikleri %95'i ile çalışmayı tekrarladılar. Bu çalışmanın sonucunda çocuklarına duygu koçluğu yapan ailelerin çocukları ile duygu koçluğu yapmayan ailelerin çocukları karşılaştırıldığında, duygu koçu ebeveynlere sahip çocukların strese karşı gösterdikleri fizyolojik tepkiler daha güçlü idi ve buna rağmen stres sonrası toparlanma süreleri de daha hızlı idi. Strese böyle güçlü tepki verme ve akabinde hemen kendini toplama becerisi yalnızca çocukluk döneminde değil, sonrasında da büyük avantajdır (Gottman, 2020). Gottman bunu duygusal zekanın dikkati odaklama ve yoğunlaştırmayı sağlayan ayrı bir yönü olarak değerlendirmektedir. Bu çocukların vagus tonusu denilen ve otonom sistemin

parasempatik koluna ait çoğu işlevin gerçekleşmesinden sorumlu olan yapının güçlü olduğunun tespit edildiğini farketmişlerdir. Bu sayede çocuklar stres anında parasempatik sistemi hızlıca devreye sokabilmekte ve bedenlerinde, zihinlerinde dengenin kurulmasını sağlamaktadır. Vagus tonusu yüksek çocukların kavrayışı daha yüksektir. Bu çocuklar diğer çocukların davranışlarındaki duygusal işaretleri de görebildikleri için arkadaşlarıyla daha uyum içinde olurlar ve çatışma durumlarında da tepkilerini kontrol edebilirler.

Gottman, iyi ebeveynliğin duygudan yararlandığını vurgular ve son dönemde duyguların yaşamda oynadığı role dair yapılan keşiflere dikkat çeker :

“Araştırmacıların saptadığına göre, aile ilişkileri dahil yaşamın tüm alanlarında başarılı ve mutlu olmamız, IQ’dan ziyade, duygusal farkındalığımıza, ayrıca duyguları kontrol altına alıp yönetme becerimize bağlıdır. Yaygın olarak duygusal zeka diye adlandırılan bu nitelik ebeveynler söz konusu olduğunda, çocuk duygularının farkına varmak, çocukla empati kurmak, onu dinginleştirip avutmak ve yönlendirmek anlamına geliyor. Çocuklar söz konusu olduğunda ise dürtüleri kontrol altına almayı, gerektiğinde doyumunu ertelemeyi, kendini motive etmeyi, sosyal ilişkilerde diğer kişilerin hal ve hareketlerinden ipuçları yakalamayı, en önemlisi de yaşamın iniş çıkışları ile baş edebilmeyi kapsıyor. ”

2.5.Nörobiyoloji Açısından Gelişime Çocukluk Yaşantısının Etkileri

Küçük yaşlarda istismar, ihmal ya da yoksunluk yaşanması durumunda örtük bellek sistemi korku ile yapılandırılmış olabilir (Arden, 2019). Fiziksel ve cinsel çocuk istismarı beyinde tahribata yol açar, sempatik sinir sistemindeki üretimi artırır ve kronik olarak artan kortizol seviyeleriyle amigdalayı daha fazla tehlike potansiyeline karşı aşırı uyarılmış halde tutar. Çocuk istismarının kalıcı etkileri beynin yapısında da değişikliklere sebep olur, sol yarıküre ve sol hipokampus hacmi küçülür. Pozitif duyguları işleyen sol yarım kürenin aşırı aktivasyonu sonucu görülen depresyon ve anksiyete yatkınlığını artırır. Ayrıca sağ ve sol yarıküreler arasında daha az entegrasyon gerçekleşir. Çocuk istismarında nöron kaybı hızlanır, miyelinleşme gecikir, sinaptik budamada anormallikler görülür. Hipokampüsteki nörojenez engellenir (Arden, 2019).

Fiziksel ve cinsel istismarın etkileri bu kadar büyükken istismardan daha masum gibi görünen ve gelişme çağının ilk birkaç yılında yaşanan mahrumiyetler beyinde daha az şiddetli de olsa toksik etki yapabilmektedir (Arden, 2019). Mahrumiyetlerde sosyal beyin devreleri etkisiz kalmaktadır. Kritik çağlarda çocukların insani ilişkiler ile beslenememesi sonucu kortizol seviyesinde artış ve yetersiz duygulanım düzenlemesinden dolayı orbitofrontal korteksin bozukluğu ve zayıf sosyal beceriler gözlemlenmiştir. Bilişsel olarak dikkat eksikliği bozukluğu ve çeşitli öğrenme bozuklukları gibi bilişsel rahatsızlıklar yaşandığı görülmüştür.

Duygusal İstismar Kavramı: Psikolojik/sözlü istismar/zihinsel yaralama ya da psikolojik şiddet kavramlarını anlatmak için kullanılan bir terimdir. Ebeveynlerin veya çocuğun iletişimde ve bağlı olduğu yetişkinlerin ciddi davranışsal, bilişsel veya duygusal sorunlara yol açan veya açabilecek olan eylemleri veya ihmallerini içerir.

İnsan etkileşiminin doğası amigdalanın fonksiyonunu etkileyen bir faktördür (Arden, 2019). Gelişmekte olan çocukların aç olan sosyal beyin ağları beslendiğinde çocuklarda pozitif adaptasyon modelini temsil eden bir örtük bellek alt yapısı oluşur. Çocuklara nasıl ve ne tür bir bakım verildiği örtük bellek sistemlerini şekillendirir ve duygularını ne dereceye kadar kontrol edebileceklerini, pozitif ilişkiler sürdürüp sürdüremeyeceklerini ve hayatlarında karşılırlarına çıkacak zorluklarla ne kadar mücadele edebileceklerini belirler (Arden, 2019). Öz saygı, sevilme, stresi tolere edebilme gibi özellikleri destekleyecek duygu ve davranışları organize etme yolunu bağ kurabilme özelliği gösterir. Bağ kurma ne kadar güvenli bir çerçevede ise, duygulanım düzenlemesi o kadar iyi oluşur. Yetersiz bağ kurma, korku/kaçınma davranışına götürür ki bu da sağ prefrontal korteksin aşırı aktif olması ve dolayısıyla anksiyete ve depresyon anlamına gelir (Arden, 2019).

2.5.1. Öz farkındalık ve Kendilik Hakkında Nörobiyoloji Açılımı

Beyinde öz farkındalığın oluştuğu, kendilik bilincimiz ile ilgili yer Mohawk saç kesimine benzetilen alanda yer alan ön singülat, arka singülat, medial prefrontal korteks, insula, orbital prefrontal korteks beyin yapılarını kapsayan alandır.

Posterior (arka) singulat, medial prefrontal korteks ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Burası aynı zamanda bedenin geri kalanından gelen duyuları kaydeden beyin alanlarına bağlıdır. İnsula, iç organlardan duyusal merkezlere mesaj ileten kısımdır.

Pariyetal loblar duyusal bilgileri birleřtirir. Anterior singulat ise duygu ve dűřűnceleri dűzenlemede gűrevlidir.

Geçmiřte travma yařamıř bireylerde bahsi geçen bu benlik duydu alanlarının neredeyse hiçbirinde aktivasyon olmadıęı gűrűlműřtűr. Travmanın etkisiyle bu beyin alanları kapanmayı űęrenmiřtir. Yıllar içinde duygusal istismar ve ihmalin de fiziksel istismar ve cinsel taciz kadar yıkıcı olduęu ortaya çıkmıřtır. Bir űyesi olduęu halde ailesi tarafından kabul gűrmemek, hatta reddedilmek veya yokmuř gibi davranılması, ailesi ile kendini gűvende hissetmemek her yařta yıkıcı olsa da űzellikle dűnyadaki yerimizi aradıęımız çocukluk dűneminde daha da yıkıcı bir tecrűbedir (Kolk, 2021).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. DUYGU PSİKOLOJİSİ VE DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN BAKIŞ

3.1.Pozitif ve Negatif Duygulanımda Beynimizde Neler Oluyor?

Beynimizde öğrenme esnasında bir çok bölge aktif haldedir. Özellikle yeni bilgiye, yeni olaylara dikkat etmemiz ve üzerinde düşünmemiz gerektiğinde frontal loblar aktiftir ve korteksin tüm lobları önceden kazanılmış bilginin ışığında yeni girdiyi yorumlamada az ya da çok aktif olabilir.

Ön Beyin (Frontal Bölge) in görevleri kısaca şöyle özetlenebilir:

- Özdenetim / Öz yönetim
- Önemli ayrıntıyı fark edebilme
- Karar verme, odaklanma, muhakeme, empati, duygu kontrolü
- Hayatı öğrenme, Soyut düşünce
- Planlama
- Stratejik düşünce
- Zihinsel iz sürme
- Sebat etme

Araştırmalar göstermiştir ki, beynimiz duygularımızdan da etkilenmektedir:

Olumlu duygulanım esnasında beynimizin sol ön tarafı daha aktiftir ve bu beyin bölgesi hesaplama, sözel öğrenme konusunda çalışan taraftır. Olumsuz duygulanımda ise beynin sağ ön tarafının daha aktif olduğu görülmektedir (Carr, 2016).

Dolayısıyla düşünme ve öğrenme gerektiren aktivitelerde olumlu duygulanımın etkisi büyüktür. Beynimizdeki duygu jeneratörü dediğimiz bölge ise **derin limbik sistem** adı verilen yapıdır. Bu bölge kaygı ve korkudan sorumludur. Duygusal bellek bilgi kayıtlarını yapar. Gelen bilgiyi alır ve tepki oluşturur. Bu bölge aynı zamanda bizim içgüdüsel davranışlarımızı düzenleyen bölgedir. Bir tehdit algıladığımızda, korktuğumuzda veya kaygılandığımızda hemen devreye giren ve bizi hayatta tutmak için gerekli duygudurum düzenlemelerini yapan bölgedir. Savaş ya da kaç ilkel tepkilerine bu bölgede karar verilir. Dolayısıyla bir çocuğun korktuğu veya ciddi kaygı duyduğu bir

ortam mevcutsa beynin bu bölgesi aktiftir ve düşünmeye, hesaplamaya enerji harcanmadan çocuğun şiddet göstererek savaşmasına veya kaçmaya çalışmasına yönlendirimi beyin yapar.

Öğrenme esnasında olumlu duygulanım içinde olmak hem düşünme alışkanlığının sağlanması, hem de beyindeki öğrenmeyi aktifleyen iletişim ağının aktif kalarak konsantrasyon ve becerinin artmasına yol açacağı için bu yapının anlaşılması ve eğitim esnasında kullanılması aktif öğrenme açısından önemlidir.

Limbik sistem;

- Amigdala,
- Hipokampus,
- Mamiller kitleler ve
- Singulat girus'un da dahil olduğu bir grup yapıdan oluşur.

Bu alanlar verilen bir uyarıya karşı gösterilen **duygusal cevabı kontrol etmede** önemlidir.

Beynin Duygu Jeneratörü olan limbik sistemin görevleri şunlardır:

- Duygusal bellek bilgi kayıtlarını yapar.
- Duygusal, sözel hafıza alanları
- Duygudurum işleyişi
- Sosyal ilişki kurma becerileri yönetimi
- Gelen bilgiyi alır ve tepki oluşturur.
- Korku ve kaygıdan sorumludur.

3.2.Zeka Kavramı:

Zeka kavramının Türk Dil Kurumu tarafından yapılan tanımı, “*insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, kavrama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tümüdür*” şeklindedir. Gardner'ın çoklu zeka kuramından sonra zekanın sadece IQ ile ölçülmemesi gerektiği anlaşılmıştır. Yaşamsal tecrübelerimizde etkili olduğu görülen bir çok zeka türü tespit edilmiştir.

Günümüzde en çok kabul gören yaklaşım olan Çoklu Zeka Kuramına göre;

Zeka çok yönlülük göstermesine rağmen kendi içinde bir bütündür. Her insan, çeşitli zeka alanlarının tümüne sahiptir. Çeşitli zeka alanları, genellikle bir arada belli bir uyum içinde çalışırlar. Her insan kendi zekasını arttırma ve geliştirme yeteneğine sahiptir. Zeka sadece değişmekle kalmaz aynı zamanda başkalarına da öğretilir. Öğrenilme ve öğretilme özelliği sayesinde, her alanda zekanın gelişimi mümkündür.

Zekanın çeşitleri aşağıdaki gibidir:

1. Bedensel/kinestetik zeka
2. Sözel/dilsel zeka
3. Görsel/uzamsal zeka
4. Matematiksel/mantıksal zeka
5. Müziksel/ritmik zeka
6. Kişilerarası/sosyal zeka
7. İçsel (benlik) zeka
8. Doğa zekası

Zeka Türleri

1. IQ (MantıksalZeka)
2. EQ (DuygusalZeka)
3. PQ (BedenselZeka)
4. CQ (VicdaniZeka)
5. SQ (SosyalZeka)

3.3.Duygusal Zeka:

Duygusal zeka, "Kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisi" olarak tanımlanmaktadır.

Duygusal zekanın beceri modeline göre, duyguları algılama, kullanma, anlama ve yönetme olarak dört seviyeli yeterlilikler ve zihinsel beceriler ile duygusal zeka tanımlanmaktadır.

Goleman'ın karışık duygusal zeka kuramına göre, duygusal zeka kavramının içinde beş temel alan vardır:

-Kaygıyı yeniden çerçeveleme ve üzüntü duygularını reddetme ile meşgul olurken duyguları yönetme;

-Gelecek başarısı için anlık hazzı erteleyerek motivasyon için duygularını kullanabilme;

-Sosyal ilişkilerinde empatiyi kullanarak başkalarının duygularını farkedebilme;

-Üzüntü yaşayan kişilere yardım edebilme, motivasyonu destekleme ve başkalarındaki duyguları yönetebilme;

-Duyguları anlarken ve tanımlarken, duygusal özfarkındalığın olması.

Duygusal zeka kavramına yönelik araştırmaların ilerlemesinde öncülük eden Daniel Goleman aile yaşamının duygusal öğrenimdeki ilk okulumuz olduğunu söyler ve şöyle devam eder: *“Bireylerin son derece yakın ilişkiler yürüttüğü bu ortam içinde, kendimize dair ne hisler besleyeceğimizi ve başkalarının bu hislere nasıl yanıt vereceğini, umut ve korkuları nasıl okuyacağımızı ve ifade edeceğimizi öğreniriz. Bu duygusal öğretim, yalnızca ebeveynlerin çocuğa söylediği veya yaptığı şeylerle verilmez, onların kendi duygularını yönetmeye çalışırken gösterdiği örnekler ve birbirine karşı takındığı tutumlar üzerinden de gerçekleşir.”*

Duygusal Zekanın 5 bileşeni ve Duygusal Zeka Şeması :

Öz bilinç : Belirli bir durumda ya da anda ne hissettiğinin farkında olabilmek.

Duyguları Yönetebilme: Farkına varılan duygularla başa çıkabilme becerisi. (öfkeliyim, ne yapmalıyım, ne yapmamalıyım?)

Kişisel Motivasyon: Daha üretken ve etkili oluşumuzu sağlar.

Empati: Karşımızdaki kişinin yerine kendimizi koyarak duygu ve düşüncelerini anlayabilmek, hissetmek ve anladığımızı ona iletebilmek.

Sosyal Beceriler: Liderlik ve kişilerarası etkililik açısından önemlidir.

Goleman'ın ikiye iki duygusal yetkinlik şeması Şekil-1'de gösterilmiştir.

Şekil 1: Duygusal Zeka Şeması:

	Benlik (kişisel yeterlilik)	Diğer (sosyal yeterlilik)
Tanıma (Recognition)	Öz farkındalık	Sosyal Farkındalık
	Duygusal öz farkındalık	Empati
	Doğru öz değerlendirme	Servis oryantasyonu
	Özgüven	Örgütsel Farkındalık
Düzenleme (Regulation)	Öz yönetim	İlişki Yönetimi
	Öz Denetim	İletişim
	Güvenilirlik	Çatışma Yönetimi
	Vicdanlılık	Takım Çalışması ve İşbirliği

Goleman'ın 2'ye 2 Duygusal Yetkinlik Şeması (Alıntı: Neber et al , 2012)

Duygusal zekasını kullanan ve geliştiren bireyler, hem kendi duygularını tanırlar, adlandırır ve hem de karşılarındaki kişilerin duyguları ve tepkileri hakkında fikir sahibi olurlar. Bu sayede kişilerarası iletişim güçlenir, daha güçlü liderlik ve daha etkili eğitimler gerçekleştirebilirler. İstek ve motivasyon duygusal zekanın bir ürünüdür.

Duygusal zeka, bizim sosyal hayatımızı etkileyen önemli bir zeka türüdür ve her zeka türü gibi geliştirilebilir.

3.4.Duygular

Duygular hakkında en güçlü iki teori Paul Ekman ve Izard tarafından öne sürülmüştür. Ekman'a göre dünya genelinde öfke, nefret, korku, sevinç, üzüntü ve şaşkınlık olmak üzere altı temel duygu vardır. Izard ise öfke, aşağılama, nefret, acı, korku, suçluluk, çıkar, sevinç, utanç, şaşırma olan on temel duygudan bahsetmektedir.

Olumlu ve olumsuz olarak tanımlanan bu duygular içinden negatif olanlar, evrimsel olarak yaşamı tehdit eden durumlarda hayatta kalmak üzere atalarımız tarafından geliştirilmiş ve bazı belirgin davranışlara yatkınlığımızı sağlamıştır. Korku duygusu yaşandığında kaçma davranışının gerçekleşmesi, öfke duygusunda ise saldırgan ile tartışarak çözümlemeye gitmeye çalışmak gibi.

Olumlu duyguların kullanım amacını açıklamak için ise, 1990'ların başında Fredrickson olumlu duyguların genişletme kuramını geliştirmek için bir çok araştırma ve gözleme öncülük etmiştir.

Olumlu Duyguların Genişletme Etkisi:

Fredrickson'un bu alanda birkaç laboratuvar ortamında test ederek yaptığı araştırmaları göstermiştir ki, olumlu duygular bizim düşünce ve eylem repertuarımızı genişletirler. Negatif duygularımızı siler ve psikolojik sağlamlığımızı artırır (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Duyguların genişletme etkisinin çalışıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, temel olumlu duygulardan birini deneyimlediğimizde zihnimiz açılır ve genişleme eğilimine girer. Böylece alışılmışın dışında düşünebiliriz. Bu da alternatif çözümler yaratmamızı sağlar. Olumlu duygularla daha üretken olabiliriz.

İnşa Etkisi:

Genişletme etkisiyle birleşen olumlu duygular, ihtiyaç duyduğumuzda gözden geçirebileceğimiz kişisel kaynakları inşa etme kabiliyetine sahiptir. Bunlar entelektüel kaynakları (problem çözme, öğrenmeye açık olma), fiziksel kaynakları (kardiyovasküler sağlık, koordinasyon), sosyal kaynakları (ilişkileri devam ettirebilme ve yenilerini oluşturabilme) ve psikolojik kaynakları (psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, kimlik duygusu, hedefe yönelim) kapsar (Hefferon ve Boniwell, 2018).

Yukarıya doğru sarmalsı bir şekilde daha fazla olumlu duyguyu uyarırlar. Şekil 2'de konuya ait görsel verilmiştir.

Bozulma Etkisi:

Endişe, stres veya herhangi olumsuz bir duygu hissettiğimizde olumlu duyguları deneyimlemenin etkisiyle bedenimizin normal psikolojik fonksiyonlarına hızlı biçimde geri dönüşünü açıklamaktadır.

Stresli bir deneyimle karşılaşınca olumlu duygular bozulabilir. Ancak herhangi bir olumsuz duygu hissettiğimizde, daha önceden deneyimlediğimiz olumlu duygular, bedenimizin normal psikolojik fonksiyonlarına anlamlı bir biçimde daha hızlı geri dönmesine yardımcı olabilir. Hem kendimizin hem de çocuklarımızın olumlu duyguların etkisinde oluşumuz bu toparlanma açısından önemlidir.

Fredrickson'un ağıkladığı ve oluş sırasına göre etkili olan on olumlu duygu şunlardır: Keyif, şükür, huzur, ilgi, mit, gurur, eğlence, ilham, huşu, sevgi. Sevgi, diğer on duyguyu kuşatır ve diğer duyguların varoluşu / sağlanışına göre ortaya çıkar ve bu açıdan en çok tecrübe edilebilen insani duygudur (Hefferon ve Boniwell, 2018).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. STRES VE STRESİN NÖROBİYOLOJİSİ

Stres, insanoğlunun var olduğu an itibariyle farklı kaynaklar aracılığı ile yaşadığı, günümüzde ise hemen her gün ve her yaştan insan tarafından yaşanan, bir tür gerginlik ve zorlanma hissi olarak tanımlayabileceğimiz yaygın bir durumdur. Stres ve kaygı duyguları insan hayatının doğal bir parçasıdır. İnsanoğlunun evrimsel gelişimi esnasında sadece dıştan kaynaklı stresin kaynakları değişmiştir.

Stres ve kaygı duyguları insan hayatının doğal bir parçasıdır. Stres ve kaygı duygusu arasındaki ayrımı *Kaygının Anlamı* adlı eserinde Rollo May şu şekilde yapmıştır:

“Stres kaygıya giden yolun yarısındaki duraktır. Kaygı, stresi ele alış tarzımızdır. Bireyin stres ile bağ kurma, onu kabul etme ve yorumlama şeklidir.”

İlkel dönemde atalarımız aç kaldıklarında, soğukta kaldıklarında büyük ihtimalle stres yaşadılar ve çoğu zaman da bu stres duygusu sayesinde aslında hayatta kalabilmeyi başardılar. Örneğin, ilk insanlar avlanmak için mağarasından dışarı çıktığında kendisinden kat kat büyük ve güçlü bir vahşi hayvan ile karşılaştığında ve kendisini av olarak bir hayvanın karşısında bulduğunda stres yaşadı ve canlarını kurtarmak için savaşmayı ya da kaçmayı bu sayede başardılar. Bugün ise bizler yüksek katlı plazalarda elimizdeki bilgisayarı toplantı odasına taşıırken birazdan yapacağımız sunumu nasıl anlatacağımızı düşünerek stres yaşamaktayız. Sabah işe yetişmek için koşarken, bir sağlık sorununuz olduğunu öğrendiğimizde, düğün planı yaparken, yetişmeyen bir ödev veya proje teslimine çalışırken, geçim derdimiz olduğunda, kalabalıkta kaldığımızda, iş değişikliği yaşadığımızda, kayıplarımız ya da ayrılıklarımız olduğunda da stres yaşıyoruz. Bunlar gibi sınırsız sayıda stres kaynağımız bulunmaktadır. Bir yandan da ilkel zamanda yaşamış atalarımızdan bize kaçmamız konusunda bir öğreti olarak aktarılan bazı stres kaynaklarımız da bulunmaktadır. Ormanda yürüyüş yaparken karşımıza çıkan bir yılan, yine bir stres kaynağıdır. Fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak ayırabileceğimiz bu stres kaynakları, yaşadığımız zamana, mekana, beklentilerimize, kişilik yapımıza, sosyo-kültürel çevremizin yarattığı etkiye ve bunun gibi bir çok farklı etmene göre değişmektedir. Ayrıca şunu da belirtmek gerekir ki, stresi yaratan durumlar sadece olumsuz duygular kaynaklı değildir. Olumlu duygular ve olaylar da strese neden olabilmektedir (Butcher vd, 2013).

Literatür tanımı ile stresi tanımlamak istersek stres, fiziksel ya da duygusal olarak yaşanan zorluklarda, başa çıkma kaynaklarımızın ve yeteneklerimizin yetmediğini düşündüğümüzde yaşanan psikolojik bir durumdur.

Stres kavramını ilk olarak 1952 yılında Kanadalı fizyolog *Hans Selye* tanımlamıştır. Yukarıda verilen her bir stres kaynağı örneğinin ortak paydasında şu düşünce vardır: Birey bu karşılaşılan stres kaynağına fiziksel veya psikolojik olarak gücünün yetmeyeceğini hisseder veya buna inanır. Onunla başedebilme gücünü zayıf görür. Ancak yine de yapısı gereği, karşılaştığı ve gücünün yetmeyeceğini düşündüğü bu zorlu duruma adapte olabilmek için bir tepki gösterir. Bu tepkiye *stres tepkisi* denir. Stresi yaratan zorlu durum ise (daha doğrusu zorlu olduğunu düşündüğü durum) *stresör* olarak adlandırılır.

Stres yaratıcılar (stresörler) şöyle gruplanabilir:

1.Fiziksel stresörler: Travma, şiddetli egzersiz, gürültü, ısı, nem, çevre kirliliği, yiyecek kısıtlanması, cerrahi girişimler gibi

2.Sosyal stresörler: Birey - çevre ilişkisi/çatışması.

3.Psikolojik stresörler: Fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ya da kendiliğinden ortaya çıkan, genellikle yinelenen etmenler : Yalnızlık, hayal kırıklığı, izolasyon gibi.

Bir stres yaratıcının diğerinden daha ciddi olmasını belirleyen en önemli etkenleri ise şöyle tanımlayabiliriz: (1) Stres yaratıcının şiddeti, (2) kronikliği (ne kadar sürdüğü), (3) zamanlaması, (4) yaşamlarımızı ne kadar yakından etkilediği, (5) ne kadar öngörülebilir olduğu, (6) ne kadar denetlenebilir olduğudur (Plotnik, 2020).

Strese dayanma gücü (stress tolerance) olarak bilinen kavram ise engellenmeye dayanma gücü ya da ego gücü olarak da bilinmektedir. Bu güç, çocukluğun ilk yıllarından başlayarak kişinin karşılaştığı yaşam olayları ve öğrenme olanaklarından kazandığı bekleyebilme, erteleyebilme, gerçeği değerlendirme, sorun çözme, baş etme gibi organizmayı uyum içinde yönlendirme gücüdür (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

4.1.Stres Nasıl Başlar?

Stres yaşamanın ilk adımı, yaşanan durum veya olay karşısında yaptığımız birincil değerlendirmelerdir. Bu birincil değerlendirmeler esnasında kişiler bir değerlendirme yaparlar ve durumun ne ölçüde tehdit edici olduğunu, zarar/kayıp durumları olacaklarını değerlendirirler. Bu değerlendirme durumu algıladıkları haliyle değerlendirilmektedir. Değerlendirmeler zarar veya tehdit gibi olumsuz veya meydan okuma gibi mücadele isteği uyandıran olumlu bir değerlendirme olabilmektedir.

Kayıp değerlendirmesi, korku, depresyon, dehşet, kaygı gibi olumsuz duygular yaratır ve bu olumsuz duygular ne kadar güçlü olursa, durum da o kadar stresli ve bunaltıcı olur.

Tehdit değerlendirmesi de korku, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular yaratır ve durum veya olay stresli olarak görülür. Yaşanan durumun sonucunda bir meydan okuma yaşadığımızı değerlendirdiysek de şevk ve heyecan gibi olumlu duygularımız uyanır ve bu durum stres seviyemizi azaltır (Plotnik,2020).

Bu etkenlerden bahsederken insanların benzer durumlar karşısında farklı algılara sahip oldukları gerçeği devrededir. Her insan aynı durumu zarar/kayıp veya tehdit olarak algılamayabilir. Ayrıca herkes için stres yaratan örüntülerin nesnel olarak birebir aynı olması olasılığı yoktur. Bireysel olarak zorlukla başa çıkma becerilerimizin ve kaynaklarımızın da farklılığı göz önüne alınırsa, stresi doğuran etkenlerin kendine özgü bir yapısı bulunmaktadır diyebiliriz.

4.1.1. Otonom Sinir Sistemi : Parasempatik Sistem ve Sempatik Sistem

Otonom sinir sistemi vücudumuzda kendi kendine çalışan, bilinçli müdahaleimize açık olmayan bir sistem olarak faaliyettedir. Ancak bu sistem sınırlı olarak otonomdur yani bilinçli zihnimizin bazı durumları bu sistemin çalışmasını etkilemektedir. Otonom sinir sisteminin yönettiği faaliyetler çok hayati ve karmaşıktır. Bu yüzden zihnin bilinçli kısımlarına hiç danışılmadan hızla ve otomatik olarak kendiliğinden düzenlenmektedir. Bu sistemin yönetim merkezi ise beynimizin tam orta kısmında bulunan hipotalamus ve onun altında kalan beyin sapı kısımlarıdır (Canan, 2020).

Otonom sinir sistemi işlevsel olarak farklılık gösteren iki sistemi içermektedir: Sempatik ve parasempatik sistem. Bu iki sistemin temel kontrol merkezleri birbirinden farklı olsa da aslında birbiri içine girmiş, birlikte hareket eden ve yakın ilişki içinde

çalışan anatomik birliğin işlevsel parçalarıdır. İki sistem de birbirine zıt ya da birbirini tamamlayıcı faaliyetleri kontrol etmekle görevlidirler. Bedenen ve zihnen gevşemiş haldeyken, dinlenme halindeyken parasempatik sistem devrededir. Ancak bedene ilave enerji gereken, herhangi sıkıntılı bir durumun üstesinden gelmemiz gereken bir durumdaysak da sempatik sistem devreye girmektedir. Bu sisteme “*savaş ya da kaç sistemi*” adı da verilmektedir.

4.1.2. Savaş Ya Da Kaç Sistemi ve Stresin Nörobiyolojisi

Stresin ortaya çıkmasında etkili olan korku ve kaygı duygusu, çevreden algılanan bir tehdit varsa, o zaman ortaya çıkmaktadır. Bu duygu aslında yaşamını tehlike altında hisseden canlının hayatında önemli bir savunma mekanizmasının hayata geçiricisi olarak işlev görür. Avlanacağını anlayan bir hayvan korkar, kaçmak için gerekli enerjisi bu sayede oluşur. Ormanda yürürken bir yılan ile karşılaşan (fiziksel uyarıcı) veya büyük bir topluluk önünde konuşma (psikolojik uyarıcı) yapacak olan insanoğlunun vücudunu savaşmaya veya kaçmaya hazırlayarak hayatta kalmasını sağlayacak olan da bu korku duygusudur.

Canlıların hayatta kalmasına yarayan ve “Savaş – kaç tepkisi” adı verilen bu hazırlanma süreci;

(a) Büyük miktarda enerji kaynağını kaslara ve beyine yönlendirir.

(b) Sağlığımızı tehdit eden fiziksel uyarıcılar veya yeni, tehdit edici veya meydan okuyucu olan psikolojik durumlar tarafından tetiklenebilir.

(c) Vücudu uyararak harekete, yani savaş-kaça hazırlayan çeşitli fizyolojik tepkileri içerir (Plotnik, 2020).

Savaş – kaç tepkisini harekete geçiren ardışık sıra şöyledir:

1)Değerlendirme

2)Hipotalamus

3)Sempatik Bölüm

4) Savaş- kaç tepkisinin gerçekleşmesidir.

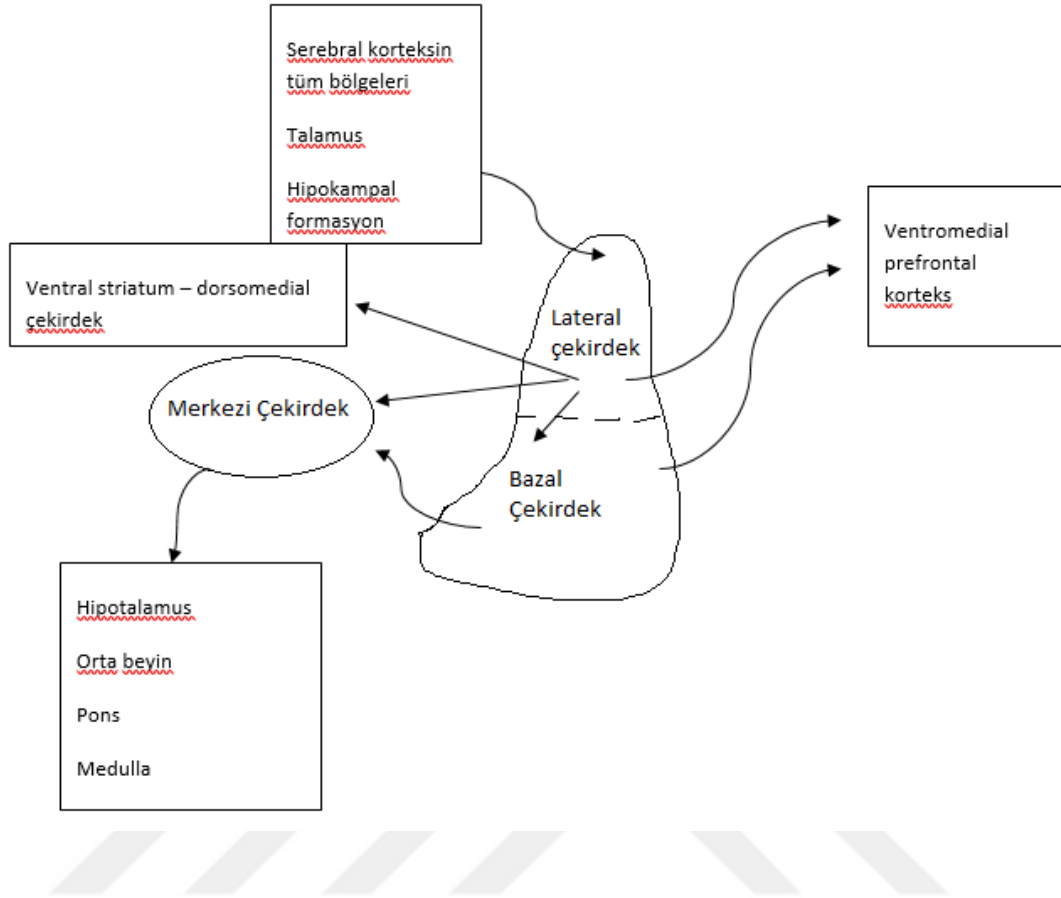
Karşılaşılan durumun uyandırdığı duygu ilk basamaktır. Yılan görmek gibi fiziksel bir uyarıcı durum karşısında savaş-kaç tepkisi otomatik olarak tetiklenir ve kaçmak için gereken enerjiyi elde etmemizi sağlar. Ancak bir de yılan gibi somut olmayan, tehdit olarak algıladığımız psikolojik uyarıcılar vardır: sınava girmek, topluluk önünde konuşma yapmak gibi... Bu gibi durumlarda da birey eğer bir tehdit algısı içinde hissediyorsa, bir kaybı olacağından korkuyorsa ve kaygı duyguları uyanıyorsa, savaş- kaç devresi için önce tehdit algılayıcısı olan **amigdala** harekete geçer. Amigdala hipotalamusu, hipotalamus da vücudu harekete hazırlamak için hızlı ve eşzamanlı olarak uyarıcıları tetikler. Bu basamakların detayları aşağıdaki gibidir:

1) Değerlendirme ve Amigdala

Amigdala, beynin medial temporal lobunun derinlerinde yerleşen nöronların oluşturduğu badem şeklindeki bir beyin bölümüdür. Limbik sistemin de önemli bir parçasıdır. Amigdala, her biri farklı girdiler, çıktılar ve farklı işlevleri olan birkaç grup çekirdek içerir (Carlson,2018). Amigdalanın olumsuz uyarıcılar tarafından oluşturulan duygusal tepkileri organize etmekteki rolünün anlaşılması stres ve kaygı açısından önemlidir.

Korku duygusunun, duygu olarak üç bileşeninin (davranışsal, otonom ve hormonal) bütünleştiği yer amigdaladır. Amigdala, her biri çeşitli alt bölümler içeren yaklaşık 12 bölgeye ayrılmıştır. Bunlardan üç büyük bölge olan bazal, merkezi ve lateral çekirdeği bu konu kapsamında incelemek gerekir. Amigdala ile ilgili çalışmalar olumsuz uyarıcıya karşı korku tepkisinin bu üç özel bölgede oluştuğunu göstermektedir.

Şekil 2: Amigdalanın Bağlantıları



Duygulara rol oynayan amigdalanın ana bölüm ve bağlantılarına ilişkin basitleştirilmiş diyagram. (Görselin orijinali : Carlson, 2018)

Merkezi çekirdeğin (CE) otomatik olarak aktive olması çok az uyarı tarafından gerçekleşir. Daha önemli olan ve karşılaşılan durum **koşullanmış duygusal tepkidir**. Bu tepki türü, nötr bir uyarıcı, itici bir uyarıcı tarafından takip edildiğinde oluşan klasik koşullanmış tepkidir. Genellikle otonom, davranışsal ve kalp atışı, üşüme, stresle ilgili hormonların salgılanması gibi endokrin bileşenleri içerir. Koşullanmış duygusal tepki amigdalanın lateral çekirdeğinde (LA) oluşmaktadır (Carlson, 2018). Koşullanmış duygusal tepki oluştuğunda lateral çekirdekteki nöronlar merkezi çekirdek ile iletişime geçer ve hipotalamus, orta beyin, pons ve medullaya bilgi gönderir. Bu alanda varılan bilgiler de bize şunu söylemektedir: Yaşamın herhangi bir döneminde, özellikle çocukluk anıları itibarıyla, bireyin yönetemediği ve maruz kaldığı, uzun süreli devam eden ve korku duygusu üreten koşullanmış olduğu bir korku ve buna geliştirdiği tepkiler, her

dönemde stres mekanizmasının devreye girmesini sağlıyor olabilir. Bu alandaki bazı araştırmalar şöyledir:

White (1940), Halgren ve arkadaşları (1978), Gloor ve arkadaşlarının (1982) yaptıkları çalışmalar ile varılan sonuca göre, insanlarda amigdala bölgesinin uyarımı yalnızca korku duygusu ile ilişkili bulunmuş, hipotalamus gibi farklı bölgelerin uyarımında ise, korku, kaygı gibi otonom tepkilerin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Ürkek çocukların daha hareketli bir amigdala ile dünyaya geldiğine dair de bazı araştırmalar mevcuttur. Bu amaçla boylamsal bir çalışma kapsamında önce 2 yaşındayken ürkek veya korkusuz olarak sınıflandırılan bireylerin 20 yaşına geldiklerinde yabancı durumlar karşısındaki amigdala hareketliliği fMRI ile ölçülmüştür. Bu çalışmanın sonucuna göre 2 yaşındayken ürkek olarak sınıflandırılan yetişkinlerin yeni yüzlere karşı korkusuz olarak sınıflandırılan yetişkinlere göre daha fazla hareketlilik gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmacılar daha hareketli bir amigdala ile dünyaya gelen bir çocuğun ürkek bir mizac geliştirme ve ileride ürkek veya utangaç bir birey olma riskinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır (Plotnik, 2020).

2) Hipotalamus:

Topluluk önünde yapacağımız konuşmanın tehdit edici olduğu değerlendirmesini yaptıysak (başarısız olduğumuzda işimizden atılma durumumuz olduğunu düşünüyor veya çevremizdekiler tarafından kabul görmeyeceğimiz gibi varoluşsal bir kaygı yaşıyor olabiliriz) hipotalamus devreye girer. Hipotalamus bu durumda stres ile ilgili iki devreyi tetikler: Hipofiz bezi ve otonom sistemin sempatik bölümü.

3)Sempatik Bölüm:

Otonom sinir sistemimiz iki bölümden oluşur. *Sempatik bölüm* denenen kısım hipotalamus tarafından harekete geçirilen bölümdür ve vücudu potansiyel olarak tehdit edeci fiziksel veya psikolojik uyarıcılarla başa çıkmaya hazırlayan savaş-kaç tepkilerini hipotalamus tetikler. *Parasempatik bölüm* denenen ve vücudu tekrar sakin duruma getiren bölüm de yine hipotalamus tarafından tetiklenmektedir.

4)Savaş-Kaç Tepkisi:

Otonom sistemimizin sempatik bölümü tehdit algısı olduğu anda vücudumuzu savaşmak ya da sınıvışmak için hazırlamak üzere harekete geçer. Karşılaşılan tehdit ister

kaşımıza çıkan vahşi bir hayvan olsun, isterse işimizde terfi etmemizi sağlayacak bir sunum olsun, bu esnada vücudumuzda meydana gelen değişimler veya fizyolojik tepkileri şöyle özetleyebiliriz:

4.1.3. Stres Değerlendirmesi Sonucu Meydana Gelen Değişimler ve Fizyolojik Tepkiler:

Karşılaşılan uyarıcının özellikle korku ve tehdit olarak algılandığı an amigdala devreye girer ve iki sistemi çok hızlı ve eş zamanlı olarak tetikleyecek hipotalamusu harekete geçirir. Bu sistemlerden birincisi hipofiz bezinin tetiklenmesidir. Hipofiz bezi hızlı enerji için yakıtı arttıran böbrek üstü bezlerine (adrenal korteks) bağlı olarak hareket etmektedir ve ACTH (adrenokortikotropik hormon) salgılanmasını tetiklemektedir. Hipotalamusun eş zamanlı tetiklediği ikinci sistem ise sempatik bölümdür ve kalp atışı, kan basıncı gibi düzenlemeleri yaparak fizyolojik uyarılma yönetilir.

Nefes alıp verme sempatik bölüm tarafından artırılır. Böylelikle vücuda daha hızlı ve derin biçimde daha fazla oksijen alınır.

Kalp atışları sempatik sistem tarafından hızlandırılır. Böylelikle hayati organlara (akciğer, böbrekler vs.) giden kan akışı artar.

Karaciğer stres esnasında hazır bir enerji kaynağı sağlamak için biriktirdiği kan şekeri depolarını serbest bırakır.

Mide ve bağırsak hareketleri sempatik bölüm tarafından azaltılır. Buraya gönderilen kan, kaslara ve hayati organlara yönlendirilir.

Göz bebekleri sempatik sistem tarafından büyütülür. Böylelikle gözümüze daha çok ışık gelir ve bu durum da karanlıkta savaşmak ya da kaçmak zorunda kalırsak daha iyi görmemize yardım eder.

Saçlar dikilir. Bu durumu da aynı zamanda terlemeyi de düzenleyen sempatik sistem yürütmektedir. Bu, bir tehdit anında tüylerini dikleştirerek daha büyük görünmeye çalışan bir kedinin de mekanizması ile benzer bir mekanizmadır.

Böbrek üstü bezleri, iç (adrenal medula) ve dış (adrenal korteks) iki bölümden oluşmaktadır. *Adrenal medula* sempatik sinir sistemi tarafından harekete geçirilir ve iki önemli hormon salgılar: *adrenalin* ve *noradrenalin*. Bu hormonlar kalp atışını, kan

basıncını, kaslara giden kan akışını, enerji kaynağı için kan şekerinin salınmasını artırır. Adrenalin ve noradrenalin vücudun kendi uyarıcılarıdır. Normal koşullarda bir tehdit karşısında stres hormonları geçici olarak artar ancak tehdit ortadan kalkınca hormonlar dağılır ve beden normale döner.

Adrenal korteks hipofiz bezinin ACTH salgılaması ile harekete geçer ve mineral seviyelerini düzenleyen ve harekete geçmek için gerekli enerjiyi artıran kortikoid adından bir hormon grubunu salgılar.

Kas gerilimi, stresli durumlar esnasında artar, böylece daha kolay koordine olabiliriz ve gerektiğinde daha hızlı hareket edebiliriz.

Savaş-kaç tepkisi stresli durumlarda hayatta kalmamıza yardım edecek şekilde çalışmasına rağmen bu stresli durum süregelenleştğinde (günler, haftalar) ve sistem sürekli tetiklendiğinde acı verici fiziksel problemler geliştirmemize sebep olabilir. Bunlara *psikosomatik tepkiler* adı verilir. Sık rastlanan psikosomatik semptomlar olarak şunlar sıralanabilir:

- Mide semptomları: Rahatsızlık hissi, ağrı, baskı veya yanma;
- Kas ağrısı ve gerilimi: Boyunda, omuzlarda ve sırtta
- Yorgunluk: Fiziksel aktivitede bulunmadan yorgun hissetmek
- Bağı ağrısı: Gerginlik veya migren ağrısı
- Bağırsak zorlukları: Kabızlık veya ishal
- Cilt bozuklukları: Aşırı cilt lekeleri, sivilce, yağlanma
- Yeme bozuklukları: Yemek yeme zorunluluğu hissetme veya iştahsızlık
- Uykusuzluk: Uyuma veya uyanık kalma zorluğu
- Astım veya alerjik sorunlar: Sorunların kötüleşmesi
- Yüksek tansiyon veya çarpıntı
- Zayıf bağışıklık sistemi ile soğuk algınlığı ve grip olma ihtimalinin artması

Psikosomatik semptomlar zihin-beden etkileşimi yüzünden meydana gelir.

Aşırı stres durumunu inceleyen travma araştırmacıları, savaş ve kaç tepkisinden başka iki başka daha tepki tespit etmişlerdir: Don ve kal. Stres çok ciddi boyutlarda olduğu olduğu zaman sanki ölümcül bir darbeye hazırlanır gibi kaslar sertleşir. Tonik hareketsizlik içeren bu durum korkudan donakalmak durumudur (Arden, 2019).

4.2.Genel Uyum Sendromu (GAS : General Adaptation Syndrome)

Devam eden sürekli stres durumunda savaş-kaç tepkisinin sürekli harekete geçiyor olmasını Hans Selye genel uyum sendromu olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre vücudun stresli durumlara tepki verirken geçtiği üç aşama bulunur. Bu aşamalar aynı zamanda psikosomatik belirtilerin de ortaya çıkma ihtimalini arttırmaktadır: Alarm aşaması, Direnç Aşaması, Yorulma Aşaması.

Alarm aşaması strese karşı verilen ilk tepkidir. Savaş-kaç tepkisi böylelikle tetiklenir ve fizyolojik uyarılma gerçekleşir.

Direnç aşaması vücudun sürekli strese verdiği tepkidir. Bu aşamada fizyolojik tepkilerin çoğunluğu normal seviyelere geri döner ancak vücut büyük miktarda enerji deposunu tüketir. Bu aşamada psikosomatik tepkiler baş göstermeye başlar. Stres durumunun devam etmesi durumunda da psikosomatik semptomlar kötüleşir.

Yorulma aşaması vücudun uzun süreli strese verdiği tepkidir ve iç organların bozulması veya enfeksiyonlarla savaşan bağışıklık sisteminin zayıflaması ile kendini belli eder.

Psikosomatik semptomlar savaş-kaç tepkisini tetikleyen çok fazla tehdit değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır (Kemeny, 2003). Etkili bir stres yönetim programı geliştirilerek psikosomatik semptomların önüne geçiş ise mümkündür.

4.3.Durumları Stresli Yapan Nedir?

Hem günlük sıkıntılar hem de büyük hayat olayları duygu durumu ve psikosomatik semptomların gelişmesini etkileyen stresli deneyimlere dönüşme potansiyeline sahiptir. Yüksek seviyede stres yaratma potansiyeline sahip olan üç farklı durum ise: Engellenme, tükenmişlik ve kişilerarası şiddete tanık olmadır (Plotnik, 2020).

4.4.Üçlü Beyin Teorisi

İlkel beyin en alttaki beyin katmanıdır ve *sürünge beyin* olarak da geçer. Bu kısım doğduğumuzda aktif olan kısımdır. Beyin sapında yer alır ve omuriliğin kafatasına girdiği yerin tam üstündedir. Bir bebek doğduğunda yürütebildiği en temel yaşamsal

faaliyetleri sürdüren kısımdır: nefes alma, vücut sıcaklığı ayarlama, uyku, uyanma, yeme, ıslaklık hissi, boşaltım fonksiyonları...

Sürüngen beynin tam üstünde *limbik sistem* vardır. Bu kısmın gelişimi tamamen bebek doğduktan sonra başlamaktadır. Duyguların merkezi, tehlikenin gözetleyicisi, keyif veren ya da korkutucu olanın yargılayıcısı bu bölümdür. Doğumdan sonrasında limbik sistem genetik yapımıza, doğuştan gelen mizacımıza ve yaşadıklarımıza, deneyimlerimize göre şekillenmeye başlar. Güven ve sevgi ortamında büyüyen bir bebek için beyin keşfetmeye odaklanır, oyun ve işbirliği ile iletişim konusunda uzmanlaşmaya başlar. Ancak olumsuz duyguların hakim olduğu, korkulan ve istenmediğini hisseden çocuk için korku ve terk edilme duyguları alanında gelişim devam eder. Bahsi geçen ortamlarda ilgili devreler devamlı ateşlenir ve birlikte ateşlenen nöronlar birlikte bağlanır. Böylelikle kişinin limbik sistemi içinde bulunduğu olumlu ya da olumsuz duruma göre şekillenmeye başlar.

Sürüngen beyin ve limbik sistem birlikte *duygusal beyin* olarak adlandırılabilir. Duygusal beyin, merkezi sinir sisteminin kalbinedir ve temel görevi sizi hayatta tutup iyiliğinizi sağlamaktır. Savaş-kaç tepkisi anında duygusal beyin önceden planlanmış kaçış planlarını başlatır. Bu esnada mantıklı düşünme devrede değildir. Düşünmeden, planlanmadan otomatik biçimde kaçış hareketi oluşturulur. Mantıklı düşünme kapasitemize tehlike geçtikten sonra kavuşuruz.

En üst beyin tabakası olan *neokortekstir* ve frontal loblar yaşamın ikinci yılı itibarıyla hızlı bir şekilde gelişmeye başlarlar. Bu kısım bizi diğer hayvanlardan ayırdedici özellikleri barındırır. Dili ve soyut düşünceyi kullanmamızı, plan yapmamızı, düşünmemizi, beklentilerimizi, dürtülerimizi düzenlemeyi ve ortama uygun kabul edilebilir hareketimizi, tahmin etmememizi... (özellikle prefrontal kısım) sağlar.

4.5. Nörobilim ve Stres Tepkisini Kontrol Etme

Duyularımızla dış dünyadan aldığımız bilgiler limbik sistemin içinde bir alan olan talamusta birleşir. Talamus bu bilgileri işler ve limbik sistemin içinde bilinçdışı beyinde uzanan iki küçük badem şeklindeki amigdalaya gönderir. Amigdala ise bu bilgilerin içinden tehdit algıladığı anda, tüm beden tepkisini yönetmek için hipotalamusa ve beyin sapına mesaj gönderir ve kortizol ve adrenalini de kapsayan güçlü stres hormonlarını salgılatarak fizyolojik uyarılmayı başlatır.

Işık hızı kadar yüksek bir hızla yapılan bu anlık değerlendirmeler esnasında duyuların talamustan sonra izlediği bir yol daha vardır ancak bu ikinci nöral yol, amigdalanın hızına göre biraz daha yavaştır. Bu yol da talamustan başlar, hipokampus ve anterior singulat aracılığı ile prefrontal kortekse uzanmaktadır. Burada bilgiler daha akılcı, bilinçli ve incelikli biçimde yorumlanır.

Amigdalanın tehditle ilgili yorumu çok yoğunsa ve/veya beynin daha üst alanlarının çalışmasında bir sorun varsa, bu durum stres durumunun devam etmesi anlamına gelir. Oysa ki tehdit durumu geçtiğinde beden oldukça hızlı biçimde normal duruma geri döner. Ancak tehdit durumunun devam ettiği düşünülüyorsa ya da bedenin normal duruma geçmesi bir şekilde engelleniyorsa beden kendini savunmak için tetikte kalır ve kişi kendini sürekli uyarılmış ve tedirgin hissetmeye devam eder.

Dışarıdan gelen bilgilerin hayatımız için zararlı bir tehdit olup olmadığının doğru bir biçimde değerlendirilmesi için frontal lobun medial prefrontal korteks (MPFC) alanının devreye girmesi önemlidir. Bu alan çok üzgün olmadığımız sürece yanlış alarma tepki verdiğimizizi fark etmemizi ve stres tepkisini yarıda kesmeye yardım ederek dengeyi sağlamaktadır.

Bu yüzden stresle başa çıkabilmek, yönetsel beynimiz ile amigdala arasındaki dengenin sağlanabilmesine bağlıdır. Duygusal beynimizde önceden programlanmış bütünleşik otomatik tepkiler vardır. Yönetsel beyin ise bu otomatik tepkileri düzenlemek, engellemek ve değiştirmek için çalışır. Düşüncelerimizi bu yönde çalıştırır. Bu sistem bozulduğunda yani amigdala ile MPFC arasındaki denge bozulduğunda, duygu ve dürtülerimizi kontrol etmek güçleşir ve koşullanmış halde davranmaya başlarız. Yoğun korku, üzüntü, öfke, kaygı durumunda korteksin altındaki subkortikal beyin bölgelerinin aktivasyonu artmakta ve özellikle MPFC 'de etkinliğin azaldığı tespit edilmiştir.

Tehlike farkedildiği anda otomatik olarak savaş-kaç moduna gireriz. Frontal lobun engelleyici gücü azalır, mantıklı düşünceler, muhakeme devreye giremez.

Prefrontal korteksin sağlıklı çalışması ile yönetebildiğimiz düşüncelerimiz sayesinde duygularımız oluşur ve düzenlenir. Olumsuz anlam yüklediğimiz düşünceler, limbik sistemimizi harekete geçirirken olumlu anlam yüklediğimiz düşünceler ise neokorteksi yani mantıklı hareket etme becerimizi harekete geçirir.

4.6.Stresle Başetmemizde Etkili Durumlar

Stresi yönetmek için bu aşamada yapılabilecekler hakkında şunu söyleyebilir: MPFC nin devreye girmesini sağlamak için yukarıdan aşağıya düzenleme yapabilmek yani bedenimizin algılarının gözetleme kapasitesinin artırılması için farkındalık meditasyonu, yoga gibi alıştırmalar yardımcı olmaktadır. Bir de otonom sinir sisteminin (OSS) yeniden ayarlanmasını sağlayacak egzersizler (aşağıdan yukarıya tarama) ile bir düzenleme yapılabilir ki bunun için de nefes, hareket ya da dokunma çalışmaları ile OSS'ne ulaşılabilir.

Bilimsel araştırma sonuçlarına göre stresin üstesinden gelme yeteneğimizi geliştirdiği düşünülen bireysel özellikler olarak; Yüksek iyimserlik düzeyi, daha fazla psikolojik denetim ya da ustalık, yüksek benlik saygısı, daha iyi sosyal destek sayılabilir. Stres karşısında bizi zayıf kıldığı tespit edilen bazı etmenler ise; SHTTLPR geninin kısa (s/s genotipi) biçimine sahip olmak, yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan stresli olayların varlığı, şiddeti, süresi ve kişinin bilişsel tutumudur (Plotnik, 2020).

4.7.Stresle Başetmede Öz Yeterlik

Lazarus'un (1966) stres teorisine göre, bireyin strese verdiği tepkilerde koruyucu bir işleve sahip olduğu için **öz yeterlik**, stres ve başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bandura'nın tanımı ile öz yeterlik, en genel biçimde bireyin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirmesi gereken eylemlerle ilgili kapasitesine yönelik inançlar olarak tanımlanmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017). Bu tanıma duygusal zeka tanımı ve yetkinliğini de ekleyerek bütüncül bir tanım daha yapılmıştır. Bu da **duygusal öz-yeterlik** kavramıdır. Kişinin kendi duygularını algılayabileceğine ve yönetebileceğine ilişkin güvene yani duygusal öz yeterliliğe sahip olması, pek çok durumda olumlu değerlendirmeler yapabilmesine olanak tanımaktadır. Olumlu değerlendirmeler yapmak da olaylara uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Choi, Kluemper ve Sauley, 2013).

Çocukluk dönemi duygusal yaşantısının önemli bir boyutu da stresle başetmeyi öğrenmektir. Çocuklar büyüdükçe, stresli durumları daha doğru değerlendirmeye başlarlar ve yaşanan durum üzerindeki kontrollerini de daha doğru saptarlar. On yaşına gelene kadar çocukların stresle başa çıkmak için kendi bilişsel stratejilerini geliştirdikleri bilinmektedir. Ancak bu stratejilerin gelişmesi için çocuğun destekleyici tutum içinde

bulunan bir ailede olması, karmaşı ve travmadan uzak olmaları ve strateji kullanabilecek kadar strese maruz kalmamaları etkilidir (Santrock,2019).

Stresin daha ağır tablosunun yaşandığı travma ve travma sonrası stres bozukluğu konusunu da bu çalışmanın içinde değerlendirmek doğru olacaktır:

4.8.Travma Durumunda Yaşananlar ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Hakkında

Travma, gündelik hayat stresinden daha şiddetli bir korkudur ve bireyin ya kendi varoluşu veya başka bir kişinin varoluşuna yönelik saldırı durumlarında (taciz , terör olayları, savaş gibi), doğal afetlerde (deprem, tsunami vb.) yaşanan, kişiye çaresizlik hissettiren bir durumu anlatır. Travmaya sebep olan durumun yaşandığı anda vücut savaş-kaç tepkisine ani biçimde ulaşır, stres hormonları ani biçimde artar (Kolk, 2021). Travma yaşandığında devreye giren stres hormonlarının normal düzeye dönmesi çok uzun sürer ve artık ılımlı bir stres uyarana bile orantısız tepkiler verilmeye başlanır. Stres hormonlarının sürekli olarak yükselmesi kişinin uyku sorunları, hafıza ve dikkat sorunları, sinirlilik yaşaması gibi etkilere sebep olur. Duygusal beyin devamlı devrededir ve eyleme geçmek için hep bir hazır oluşu sağlamaya çalışır. Gerginlik ya da çöküş halinde kalınması için kaslara mesajlar iletmeye devam edilir. Bu mesajların kesintisiz iletimi vücutta organlara etki eden ve fiziksel bir etkiye sebep olana dek sürer. Yapılan bir çalışmada -yaşanan travmatik olayın üzerinden uzun yıllar geçmesine rağmen- travmatik anın hatırlanması ile beynin aynen savaş-kaç tepkisinde beklendiği üzere harekete geçtiği ve sol hemisferin etkisiz hale geldiği saptanmıştır. Travmatik olaya ait anı hastaya tekrar edilirken yapılan taramada görülmüştür ki, bu esnada beynin sağ hemisferi aktifleşmiş, sol hemisfer ise sönümlenmiş ve Broca alanı kararmıştır. Beynimizin bu iki hemisferinin işleyişi açısından bu durum bize şunları anlatmaktadır:

Beynin sağ ve sol tarafı geçmişin izlerini farklı şekilde işlemektedir. Sol beyin durumları, istatistikleri ve olayların kelimelerini hatırlar. Deneyimlerimizin açıklamasını yapar ve onları sıraya koyar. Sağ beyin anıların sesini, dokunma duyumunu, kokusunu ve uyandırdığı duyguları saklar. Seslere, yüz mimiklerine ve jestlerine ve geçmişte yaşanan mekanlara otomatik olarak tepki verir. Biz farkında olmasak da yaşanan olaylar o anki durumun detaylarıyla belleğimize kayıt olurlar. Koku, renkler, objeler vs. daha sonra farkında olmadan o olayları hatırlamamıza olanak sağlayan gizli detaylardır ve anımsadığımız şeyler olayların yaşandığı haliyle kayıt edilmiştir. Örneğin, arkadaşımızın

evine girdiğimizde burnumuza gelen bir kurabiye kokusu bizi çocukluk dönemimizde büyük annemizin evinin salonunda yaşadıklarımıza götürebilir.

Travma yaşayan kişiler işte geçmişteki bu olayı hatırlarken beyinlerinin sağ tarafı sanki travmatik olay o anda oluyormuş gibi tepki vermiştir. Olumsuz yaşantı geçmişinin özellikle de travmatik bir olayın hatırlanması ya da o anın hayalde canlandırılması esnasında kişi korkmuş, öfkeli, kızgın, utanmış ya da donmuş haldedir. Sol taraf ise sönümlenmiş halde olduğu için geçmişi yeniden yaşadıklarının veya canlandırdıklarının ayırdını yapamazlar ve öfkeleri, korkuları, kızgınlıkları ... uzun sürer. Normale dönmeleri çok zorlaşır. Alarm sistemi devrede kalır ve hayatta kalabilmek için gerekli bu sistem, o tehdit hep varmışçasına nafiye çabasını sürdürür.

4.9.Vagus siniri ve Porges'in Teorisi ile Stres

Darwin'in teorisi ve aktardığı bilgilerin ışığında araştırmalar yapan Stephen Porges isimli araştırmacının otonom sinir sisteminin tehdit ve tehlike anı ve stres konusunda bir teorisi vardır. Buna göre, organizma ilk tehdit anında önce içgüdüsel olarak önce etrafını gözler ve çevresinden hem yaşanan bu durumla ilgili ilk tepkileri kontrol eder hem de yardım ister. Sosyal bağlılık devrededir. Ne zaman ki çevresinden bir destek alamayacağını anlar o zaman hayatta kalmak için gerekli ilkel bir mekanizma olan savaş-kaç tepkisi devreye girmektedir. Bu tepkinin de başarısızlığa uğraması durumunda (kaçamazsa ya da tuzağa düşmüşse, zorla tutuluyorsa vb.) organizma kendini kapatarak korumaya alır ve en az enerjiyi tüketmeye geçer. Bu da donma ve çöküş durumunu getirir.

İlk adımda onuncu kafa siniri olan vagus siniri ve yüz kaslarını, boğazı, orta kulağı, gırtlak ve larinksi hareket ettiren bitişik sinirler devrededir ve birlikte ventral vagal kompleks (VVC) olarak anılan bu sistem sayesinde çevremizdeki gülümseyen yüzlere gülümseyerek ya da üzüntülü yüzlere kaşlarımızı çatarak tepki vermemizi sağlar. Bu sistem devreye girdiğinde kalbimiz ve akciğerlerimize de sinyaller gider, kalp atışlarımız yavaşlar ve derin nefes almaya başlarız. Sıkıntılı bir durum yoksa bu esnada daha sakin, rahatlamış ya da özgüvenliyizdir. Sıkıntılı bir durum varsa da yüz ifademiz ve ses tonumuzla yardım isteğimizi dile getiririz.

İkinci aşamada yardım çağrımıza yanıt alamadığımızda tehdit algımız artar, daha eski limbik sistem devreye girer. Sempatik sinir sistemi (SNS) savaş – kaç tepkisini

harekete geçirir ve kaslar, kalp ve akciğerler savaşmak ya da kaçmak için gerekli çalışma formatına geçerler.

Savaşmak ya da kaçmak için yapacağımız şeylerin bir işe yaramayacağına kanaat getirdiysek son çare olarak sürünge beyin devreye girer ve acil durum sistemi harekete geçer: Doral vagal kompleks (DVC) adlı sistem diyaframdan mideye, böbreklere ve bağırsaklara kadar uzanan bir sistemdir ve metabolizmayı sert bir şekilde zayıflatarak bedenin yenilgi ve çekilme işareti vermesini sağlar. Tüm yaşamsal fonksiyonlar hayatta kalabilmek ve ekonomik kullanım için minimuma indirgenir. Ödümüzün koptuğunu hissettiğimiz anlar bu sistemin çalışmasını ifade eder. Kalp atışları zayıflar, nefes alamayız, solunum yüzeyselleşir ve bağırsaklarımız çalışmaz ya da boşalır. Kısaca donup çöküp kaldığımız, bağlantıyı kestiğimiz anlardır. Bu sistem bir kez devreye girdi mi kendimiz ve diğer insanlar önemini yitirir. İleri aşamalarda farkındalık kapanır, artık fiziksel bir acı hissetmeyebiliriz (Kolk, 2021). Ağır travmatik deneyimlerde olayın hatırlanmaması bu sistemin çalışması sonucudur.

4.10. Kaygı

Kaygı stres durumunun uzamış halidir. Alarm hali bir tehdit olmasa da devam eder ve her an bir tehdit ile karşılaşmış ya da karşılaşılacakmış gibi hissedilir. Kaygı, John Dacey tarafından “*sessiz ıstırap*” olarak adlandırılmıştır. Kaygı yaşayan çocukların bu duygularını başarılı biçimde sakladıkları da tespit edilmiştir ve yüzleştikleri temel sorunlar şu şekilde sıralanabilir: Kaygılı çocuklar stresli bir durum içindeyken kendi kendilerini sakinleştirmekte diğer çocuklara göre daha fazla zorlanırlar. Kaygıyla başedebilmek adına düşünce süreçlerinin esnekliğini yitirdiği, kısa sürede cesaretlerini kaybetme eğiliminde oldukları ve kaygı hislerini yönetmekte aşama kaydetseler de bu gelişmenin farkına varamadıkları gözlemlenmiştir.

Makul düzeyde korku, çocukları bir şeyler öğrenme konusunda motive eder. Bu aşamada gerçekçi beklentiler oluşturulması önemlidir. Neredeyse her çocuk, bir tehditle karşı karşıya geldiğinde korku deneyimini yaşar. Ancak kaygı, doğrudan tehdit oluşturmayan olaylara veya kişilere karşı, bireyin onları yeterince tehditkar görmesi sonucunda verdiği tepkidir ve genelleşmiş korku içermektedir (Dacey, 2019).

Burada iki tip düşünce hatasının sonucundan bahsedebiliriz:

- Gerçek durumların kusurlu algılanması ve/veya;

- Gerçek durumların anlamlarının yanlış değerlendirilmesi (Dacey, 2019).

Şimdiye kadar çocuklarda kaygının sebepleri ile ilgili olarak yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, üç önemli etmenin birleşimi sonucu meydana geldiği tespit edilmiştir : Birbiriyle etkileşim halinde olan biyolojik, psikolojik, sosyal etmenler bu konuda etkindir.

Kaygı yaşayan çocuk için en büyük sorun, farkında olmaksızın kaygının yüksek stres oluşturacak şekilde birikmesidir (Dacey, 2019). Bu yüzden çocuğun duygularının öncelikle farkında olması , onları yönetebilmesi için gerekli bir enstrümandır.

Psikoterapilerin başarılı olabilmesi için de sosyal beyin ağlarının aktif olması ve bunun için de yakın ve güven veren ilişkilerin danışan ve danışman arasında kurulması gerekliliğinin üstünde duran Dacey, bu yakın ilişki sayesinde sosyal beyin ağlarına erişimin sağlanacağını ve bu ağların güven veren bir bağlılık kurmayı sağlayan ağlarla aynı ağlar olduğunu söylemektedir. Karşılıklı destek alınıp verilen bir ilişki içinde kalp atış hızının ayarlanması kolaylaşır. Ayna nöronlar ve içsi hücreler yoluyla karşılarındaki kişilerin duygusal durumlarını daha kolay sezebilirler, empati ve duygusal sezgiler yoluyla bağlanma becerileri artan kişilerin de karşılarındaki kişiye güven duyması kazandırılabilir. Güvenli acil durum hissini kazanılması sayesinde ruh hali pozitif döner ve uyumsuz davranışların bırakılarak uyumlu davranışlar ve esneklik sağlanabilir (Dacey, 2019).

Maslow'un modeli ile, ihtiyaçlar hiyerarşisi her yaştan kişi için geçerli ve varlığını sürdüren değişmez ihtiyaçları listelemektedir. En alt seviyedeki fizyolojik ihtiyaçları karşılanan birey için ikinci aşama güvende olma ve emniyet ihtiyacıdır. Üçüncü seviye ise sevgi ve aidiyet ihtiyacıdır. İnsanlar sevgi barındıran ilişkiler içinde olma ihtiyacındadır.

Kısacası, çocukluk döneminde olumlu ve olumsuz duygulanımın denge içinde olması, olumlu deneyimlerin yeterli düzeyde yaşanması çocukluk çağındaki sağlıklı gelişim için önemlidir.

Strese neden olan düşünce yapısı; gerçekçi olmayan, en kötü olasılıkları düşünmeye, kaygı düzeyinin artmasına, karamsarlığa, denetim ve üretkenliğin azalmasına neden olan, bireyin kendisine, geleceğine ve dünyaya ilişkin olumsuz ve

kötümser temaları içeren olumsuz otomatik tarzdaki düşünce yapılarıdır (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltacak veya zorlayacak bir durum olarak değerlendirmekte, kişi ve çevre arasındaki etkileşim” şeklinde tanımlamaktadırlar. Stresin insan üzerindeki olası olumsuz etkileri ele alındığında bedensel ve duygusal bozukluklar önemli yer tutmaktadır. Bu durum bireyin kişisel gelişimi ve insanlararası etkileşimi gibi sosyal hayatını belirleyici olmaktadır.

Bir olayın stres yaratıcı olarak değerlendirilmesi, o olayın kendisinden ziyade birey tarafından algılanışı, yorumlanmasının yanısıra kişinin psikolojik savunmaları ve geliştirdiği başa çıkma becerilerine bağlıdır.

Kaygı, stresin bir ürünü olarak değerlendirilmekte ve hoş olmayan, bireyi rahatsız eden ve olumsuz etkileyen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Karagüven, 1999, s. 204).

Spielberger ve arkadaşları (1983), kaygıya durumluk ve süreklilik açısından yaklaşmışlardır. Durumluk kaygı, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Sürekli kaygı ise, stres yaratan durumun tehlike ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehlikelere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının yoğunluğunun artması, süreklilik kazanmasıdır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Strese yönelik yapılan araştırma sonuçlarına göre, strese karşı “koruyucu faktörler” olarak üç önemli faktör bulunmuştur :

- Aile ortamı;
- Destekleyici ilişkiler;
- Kişilik özellikleri (Dacey et al, 2019).

Günümüzde sosyal destek, bireylerin stresli durumların etkilerini azaltmasında ve psikosomatik semptomlarla başa çıkması için kullandığı yöntemlerin başında gelmektedir. Güçlü sosyal bağların yaşandığı bir aile ya da arkadaşlardan oluşan grup veya ağa sahip olmak, aile ve arkadaşlar arasında yardımcı kaynakların paylaşımı ve

destekleyici ilişki ve davranışlara sahip olduğumuzu hissetmek ve bunu değerlendirebilmek sosyal desteği tanımlamaktadır (Plotnik, 2020).

4.11.Duygu Teorileri Açısından - Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Stres ve Kaygı

Alarm sistemimiz hakkında ilk fikirler Wiliam James tarafından söylenmiştir. James, stresin aşağıdan yukarıya doğru olduğunu iddia etmiştir. James-Lange Duygu Kuramı olarak bilinen bu teoride “*ellerim titriyor, sanırım gerginim*” örneği verilmiştir ve önce bedensel tepkinin farkedildiği, sonra beyin tarafından gergin olunduğuna kanaat getirildiği savunulmuştur. Bu teorinin ardından Walter Cannon, bu perspektife karşı çıkarak stres ve anksiyetenin yukarıdan aşağıya doğru olduğunu yani beynin kararıyla gerçekleştiğini savundu. Bütün canlı organizmaların homeostaz ile yani uyarılmaları dengeleyerek iç ortamlarında dengelerini koruduklarını ve bu sayede sağlıklı kalabildiklerini söyledi. Aşırı stres durumunda organizmalar tehlikeye karşı “savaş ya da kaç” tepkisi verebilirlerdi. Psikodinamik ve duygulara odaklı terapiler aşağıdan yukarıya versiyonunu benimsemişlerdir. Bilişsel davranış terapisi (BDT) ise yukarıdan aşağıya yaklaşımını önermektedir (Arden, 2019).

John Arden (2019) çalışmasında, şimdiye kadarki tüm araştırmaların sonuçlarına göre stresi nötralize etmek için beyin temelli bir yaklaşımın hem aşağıdan yukarıya hem de yukarıdan aşağıya nöral devreleri yönetmesi gerektiğini söylemektedir.

4.12.Stres İle Başa Çıkma Farklı Stiller

Baş çıkma araştırmalarında en çok kullanılan model Lazarus ve Folkman’ın transaksiyonel modelidir (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.119). Lazarus ve Folkman, başa çıkmayı “kişinin öz kaynaklarını aşan veya yük olarak değerlendirilen durumlarda içsel ve/veya dışsal istekleri idare etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlamaktadır.

Stresle başa çıkma, bireyin düşünce yapısı, gerçek dışı ve olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi temeldir (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

İnsanların stresli ya da zor durumlarla başa çıkmak için kullandıkları üç ana strateji olduğu tespit edilmiştir.

Problem Odaklı Başa Çıkma

Bu stratejide kişi stresörü tanımlamakta ve mevcut durumun üstesinden gelmek için aktif adımlar atmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Öneri ve tavsiye almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, problemden uzaklaşmak gibi davranışlarla olayın etkisi azaltılmaya çalışılır.

Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkmada kişi, duruma değil, o durum içinde yaşanan duygulara odaklanma eğilimindedir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Mevcut durumu görmezden gelmek ya da problemi çözmekten kaçınmak bu stratejiye özgü metodlardır ve önceleri bunun etkin bir metod olmadığı düşünülmüştür. Ancak son araştırmalara göre özellikle büyük bir travmatik yaşantının ardından dikkatin farklı yöne yönelmesinin etkili olduğu görülmüştür. Duygu-odaklı başa çıkmanın da olumlu sonuçları olduğu tespit edilmiştir.

Düşünce Odaklı Yaklaşımda ise kişiler sorunu analiz eder, yeniden açıklar ve farklı çıkış yollarını düşünürler.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. MATERYAL VE YÖNTEM

5.1.Örneklem

Bu çalışma için toplam 393 gönüllü katılımcıdan veri toplanmıştır. Veriler internet ortamında hazırlanan formlar aracılığı ile toplanmıştır. Katılımcıların kendilerine uyan seçenekleri işaretlemeleri istenmiştir. Veri toplama aşamasında gizlilik ilkelerine uyulmuştur.

Veriler kontrol edildikten sonra *IBM SPSS Statistics -Version 26* ile analizi yapılmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu aracılığıyla toplanan veriler ile demografik bilgiler toplanmıştır. Araştırma örneklem grubundaki kişilerin yaşlarının 20 yaş ve üstü olması şart koşulmuştur. Demografik özelliklere ilişkin bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları aşağıdaki gibidir:

Cinsiyet dağılımına göre bakıldığında %66,4 oranında kadın (n=261), %33,6 oranında erkek (n=132) katılımcıdan bilgi toplanmıştır.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Dağılım

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Tanım	Erkek	132	33,6	33,6	33,6
	Kadın	261	66,4	66,4	100,0
	Toplam	393	100,0	100,0	

Yaş dağılımına göre (20-30) yaş aralığında %18,1 (n=71), (31-40) yaş aralığında % 34,9 (n=137), 41 yaş ve üstü yaş aralığında ise %47,1 (n= 185) katılımcı vardır.

Tablo 2: Yaş'a Göre Dağılım

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Tanım	20-30	71	18,1	18,1	18,1
	31-40	137	34,9	34,9	52,9
	41+	185	47,1	47,1	100,0
	Toplam	393	100,0	100,0	

Eğitim durumlarına göre ise dağılım, ilkökul-ortaokul mezunu %1,3 (n=5), lise mezunu % 7,6 (n=30), lisans mezunu % 65,6 (n=258), lisansüstü mezunu % 25,4 (n=100) olmuştur.

Tablo 3: Eğitim Durumuna Göre Dağılım

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Tanım	İlkokul/ortaokul	5	1,3	1,3	1,3
	Lisans mezunu	258	65,6	65,6	66,9
	Lisansüstü	100	25,4	25,4	92,4
	Lise	30	7,6	7,6	100,0
	Toplam	393	100,0	100,0	

Medeni durumlarına göre katılımcıların %34,4 'ü bekar (n=135), % 65,6 (n=258) 'sı ise evlidir.

Tablo 4: Medeni Duruma Göre Dağılım

		Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Tanım	Bekar	135	34,4	34,4	34,4
	Evli	258	65,6	65,6	100,0
	Toplam	393	100,0	100,0	

5.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ)” ve “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) - 14” kullanılarak toplanmıştır.

5.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, çocukluk dönemi duygusal yaşantısına ve algılanan stres puanına etkisinin araştırılacağı demografik özelliklerin alınması için kullanılmıştır. Katılımcıların hangi yaş aralığında olduğu, cinsiyeti, medeni durumu ve eğitim düzeylerinin etkisinin araştırmada araştırılması sağlanmıştır.

5.2.2. Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ)

Bireyin çocukluk yıllarında yaşadıkları anıları değerlendirmek amacıyla Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından geliştirilen ÇDMHAÖ 20 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme içermektedir ("1" Hiç bir zaman, "2" Nadiren, "3" Kararsızım, "4" Genellikle, "5" Her zaman). Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında sıralanmakta ve ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Yükselen puanlar bireyin mutlu ve huzurlu çocukluk anılarına yüksek düzeyde sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde 20 maddeden tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Uyum geçerliği çalışmasında, ÇDMHAÖ'nün depresyon ($r = -0,33$), anksiyete ($r = -0,23$), anksiyete ($r = -0,26$) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Akın vd, 2013).

5.2.3. Algılanan Stres Ölçeği-14

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14) 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. ASÖ, öz bildirim tarzı bir ölçektir. Bireyin hayatındaki bazı durumların ne derecede stresli algılandığını ölçmektedir. Her madde "Hiçbir zaman (0)", "Neredeyse hiçbir zaman (1)", "Bazen (2)", "Oldukça sık (3)" ve "Çok sık (4)" olmak üzere değişen 5'li Likert tipi puanlama üzerinden değerlendirmektedir. Ölçekte "yetersizlik algısı" ile "stres/rahatsızlık algısı" olmak üzere 2 farklı faktör bulunmaktadır. ASÖ-14'ten alınabilecek puan 0 ila 56 puan arasındadır ve en fazla 56 puan alınabilmektedir. Yüksek ASÖ puanı algılanan stresin yüksekliğini ifade etmektedir. ASÖ -14'ün 4, 5, 6 ,7, 9 ,10, 13 numaralı maddeleri ters puanlanmaktadır (Cohen ve ark. 1983). Katılımcıya ait ASÖ

toplam puanının 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir (Baltaş vd.,1998).

Araştırmaya katılanlar arasında 23 kişi için ASÖ puanı (11-26 puan) düşük stres seviyesinde, 360 kişi için ASÖ puanı (27-41 puan) orta düzeyde, 10 kişi için (42-56 puan) yüksek düzeyde çıkmıştır.

5.3.Verilerin Analizi

“Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ)” ve “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) - 14” verileri toplamak amacıyla bir araya getirilmiş ve internet üzerinden formlar aracılığıyla 20 yaş ve üzeri yetişkin bireylere araştırma ölçekleri uygulanmıştır.

Yetişkinlik dönemi başlangıcı olarak Erikson’un “*Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık*” olarak adlandırdığı dönemin başlangıcı olarak kabul edilen ve alan yazındaki örnekler de incelendiğinde kabul görmüş olan 20 yaş ve üstü dönem alınmıştır.

Araştırmada SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Çalışma grubu olarak 393 yetişkin bireyin verileri ile araştırma analizleri gerçekleştirilmiştir.

Veriler işlenirken, cinsiyet kadın-erkek olarak gruplanmıştır. Yaş değişkeni 20-30, 31-40 ve 41 üzeri olarak gruplandırılmıştır. Eğitim durumu ise, İlkokul-ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü şeklinde düzenlenmiştir. Medeni durum değişkeni ise evli-bekar olarak gruplandırılmıştır.

Demografik bilgilerin detayında ayrı ayrı algılanan stres puanı ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanının istatistiksel olarak anlamlı kabul edilecek bir değerde farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. ASÖ puanı ve ÇDMHAÖ puanının normal dağılımında olup olmadığı kontrol edilmiştir. Son olarak da ASÖ puanı ve ÇDMHAÖ puanları arasında korelasyonel bir ilişkinin varlığı araştırılmıştır.

5.4.Araştırma Bulguları

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

Katılımcıların algılanan stres puanına göre kategorize edilmiş hallerinin diğer demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 5’te gösterilmiştir.

Algılanan stres puanı toplamının 11-26 arasında olması düşük stres, 27-41 puan arasında olması orta stres düzeyi, 42-56 puan arasında olması ise yüksek düzey stres puanına karşılık gelmektedir. Buna göre düşük stres puanı alan 23 kişi, orta düzey stres puanı alan 360 kişi, yüksek stres puanı alan 10 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların (n=393) çok büyük bir kısmının (n=360) orta düzey stres puanında olduğu görülmektedir.

Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeğinin puanlara göre alt faktörlü bir kırılımı bulunmamaktadır. Yüksek puanlar mutluluk seviyesinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise mutluluk seviyesinin düşük olduğunu anlatmaktadır.

Tablo 5 : Katılımcıların Algılanan Stres Durumuna Göre Genel Dağılımı

Detay Stres Durumu			Medeni Durumunuz	Yaşınız	Eğitim Durumunuz	Cinsiyetiniz
Düşük Stres	N	Geçerli	23	23	23	23
		Geçersiz	0	0	0	0
Orta Stres	N	Geçerli	360	360	360	360
		Geçersiz	0	0	0	0
Yüksek Stres	N	Geçerli	10	10	10	10
		Geçersiz	0	0	0	0

Ölçeklerin puan dağılımlarına ait merkezi eğilim ölçütleri, yayılım ölçütleri verileri Tablo 6’da ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 7’de sunulmuştur. Ölçek puanlarının normal dağılımda olma durumları incelenmiştir.

Tablo 6 : Ölçeklerin Puan Dağılımı

		ÇDMHAÖ Toplam Puan	ASÖ Toplam Puan
N	Geçerli	393	393
	Geçersiz	0	0
Ortalama		74,39	32,98
Ortalamanın std hatası		,833	,198
Ortanca		78,00	33,00
Tepe Değer		80	34
Std Sapma		16,510	3,923
Varyans		272,575	15,390
Aralık		75	26
Minimum		25	23
Maksimum		100	49
Yüzdelikler	25	65,00	31,00
	50	78,00	33,00
	75	86,00	35,00

Tablo 7: Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama		Std. Sapma
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik
ÇDMHAÖ Toplam Puan	393	25	100	74,39	,833	16,510
ASÖ Toplam Puan	393	23	49	32,98	,198	3,923
Geçerli N (liste)	393					

ÇDMHAÖ için varyasyon katsayısı ; standart sapma/ ortalama değer ile hesaplanınca 0,22 bulunmuştur ($16,510/74,39 = 0,22$). Değişim (varyasyon) katsayısı değeri $0,22 > 0,20$ olduğu için ve standart sapma, ortalamanın %20' sini geçtiği için ÇDMHA puanı normal dağılıma uymuyor kabul edilmiştir.

Çeyrekler arası fark değerleri; ÇDMHAÖ için: $86-65 = 21$ dir. ÇDMHAÖ için dağılım [78 (25-100)] puan olarak gösterilebilir.

ASÖ için varyasyon katsayısı değeri: $3,923 / 32,98 = 0,11$ dir. $0,11 < 0,20$ olduğu için bu durumda ASÖ değeri normal dağılımda kabul edilebilir. Ayrıca mean, median ve mode değerleri ASÖ için yakın olduğundan ASÖ puanları normal dağılımdadır.

Tablo 8: ASÖ Testinin Yaş Gruplarına Göre Normal Dağılıma Uygunluğu

	Yaşınız	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	df	Sig.	İstatistik	df	Sig.
ASÖ Toplam Puan	20-30	,123	71	,010	,972	71	,108
	31-40	,087	137	,013	,983	137	,077
	41+	,094	185	,000	,980	185	,008

a. Lilliefors Önem Düzeltme

ASÖ varyasyon katsayısı ise $3,923 / 32,98 = 0,11$ bulunmuştur. Algılanan stres puanı değeri normal dağılımda kabul edilse de ($CV < 0,20 - 0,25$ olması normal dağılım olarak kabul edilir) algılanan stres puanı dağılımları yaş grupları ile dağılım açısından Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendiğinde, p değeri $< 0,05$ olduğu için normal dağılımda değildir.

Çeyrekler arası fark değerleri ASÖ için: $35-31=4$ tür.

ASÖ için dağılım: [33 (23-49)] puan olarak gösterilebilir.

Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: ÇDMHAÖ Testinin Yaş Gruplarına Göre Normal Dağılıma Uygunluğu

	Yaşınız	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	Df	Sig.	İstatistik	df	Sig.
ÇDMHAÖ Toplam Puan	20-30	,084	71	,200*	,967	71	,056
	31-40	,180	137	,000	,899	137	,000
	41+	,116	185	,000	,942	185	,000

*. Gerçek anlamanın alt sınırıdır.

a. Lilliefors Önem Düzeltme

Tablo 9 incelendiğinde çocukluk anıları ölçeği puanı dağılımları, yaş gruplarına göre bakıldığında 0,05 değerinden büyük p değerleri olduğundan normal dağılımda değildir.

Cinsiyet değişkeni açısından Algılanan Stres Ölçeği ve Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Puanı ortalamalarının incelenmesi ise aşağıdaki gibidir:

Kadın ve erkeklerde algılanan stres puanı ve çocukluk dönemi mutluluk puanı ortalamaları açısından fark olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir. Cinsiyet bilgileri kadın değeri “1”, erkek değeri “2” olarak gruplanmıştır. Tablo 9 da sonuçlar görülmektedir.

Tablo 10 ve Tablo 11 incelendiğinde p değerleri çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği için $p=0,88$, algılanan stres ölçeği puanı için $p=0,65$ bulunmuştur.

Bu sonuca göre, cinsiyetler açısından çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanı ortalamaları ve algılanan stres ölçeği puanı ortalamaları arasında istatistiksel anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 10: Cinsiyetlere Göre Puan İstatistikleri

	CinsiyetGrup	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Ortalama Hata
ÇDMHAÖ Toplam Puan	1,00 (Kadın)	261	73,38	17,253	1,068
	2,00 (Erkek)	132	76,39	14,790	1,287
ASÖ Toplam Puan	1,00 (Kadın)	261	33,24	3,918	,243
	2,00 (Erkek)	132	32,47	3,896	,339

Tablo 11: Cinsiyetler Açısından Ölçek İstatistikleri

		Levene'nin Eşit varyanslar testi		t-Eşit ortalamalar testi						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-kuyru klu)	Ortalama fark	Farkın Std. hatası	95% farkın güven aralığı	
ÇDMHAÖ Toplam Puan	Eşit varyanslar varsayıldı	5,539	,019	-1,712	391	,088	-3,011	1,759	-6,469	,447
	Eşit varyanslar varsayılmadı			-1,800	301,425	,073	-3,011	1,673	-6,302	,281
ASÖ Toplam Puan	Eşit varyanslar varsayıldı	,072	,789	1,847	391	,065	,772	,418	-,050	1,593
	Eşit varyanslar varsayılmadı			1,851	264,414	,065	,772	,417	-,049	1,593

Stres Seviyelerine Göre cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş dağılımları:

ASÖ puanının 11 -26 arasında oluşu düşük stres, 27-41 arası puan orta düzey stresi, 42-56 arası puan ise yüksek düzey stresi göstermektedir. Bu gruplama açısından Tablo 12’de verilen medeni durum dağılımı gösterilmiştir.

Düşük stres seviyesinin %26,1’ i (n=6) bekar, %73,9’u (n=17) evlidir.

Orta stres seviyesinin %35,6’ sı (n=128) bekar, %64,4’ ü (n=232) evlidir.

Yüksek stres seviyesinin %10’ u (n=1) bekar, %90’ ı (n=9) evlidir.

Tablo 12: ASÖ Puanının Medeni Duruma Göre Dağılımı

DetayStresDurumu			Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Düşük Stres	Geçerli	Bekar	6	26,1	26,1	26,1
		Evli	17	73,9	73,9	100,0
		Toplam	23	100,0	100,0	
Orta Stres	Geçerli	Bekar	128	35,6	35,6	35,6
		Evli	232	64,4	64,4	100,0
		Toplam	360	100,0	100,0	
Yüksek Stres	Geçerli	Bekar	1	10,0	10,0	10,0
		Evli	9	90,0	90,0	100,0
		Toplam	10	100,0	100,0	

Tablo 13: ASÖ Puanının Yaşlara Göre Dağılımı

Yaş Aralıklarına Göre						
Stres Durumu			Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Düşük Stres	Geçerli	20-30	2	8,7	8,7	8,7
		31-40	7	30,4	30,4	39,1
		41+	14	60,9	60,9	100,0
		Toplam	23	100,0	100,0	
Orta Stres	Geçerli	20-30	68	18,9	18,9	18,9
		31-40	123	34,2	34,2	53,1
		41+	169	46,9	46,9	100,0
		Toplam	360	100,0	100,0	
Yüksek Stres	Geçerli	20-30	1	10,0	10,0	10,0
		31-40	7	70,0	70,0	80,0
		41+	2	20,0	20,0	100,0
		Toplam	10	100,0	100,0	

Düşük stresli çıkan katılımcıların %8,7'si (n=2) 20-30 yaş grubundan, %30,4'ü (n=7) 31-40 yaş grubundan, %60,9 'u (n=14) 41 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Orta stresli çıkan katılımcıların %18,9'u (n=68) 20-30 yaş grubundan, %34,2'si (n=123) 31-40 yaş grubundan, %46,9 'u (n=169) 41 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Yüksek stresli çıkan katılımcıların %10'u (n=1) 20-30 yaş grubundan, %70' i (n=7) 31-40 yaş grubundan, %20' si (n=2) 41 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir.

Yaş gruplarına göre üç farklı bağımsız grup vardır. Bu bağımsız grupların ASÖ puanları ortalamalarının incelenmesinin, ASÖ puanı normal dağılım özelliklerini gösterdiği için tek yönlü varyans analizi ile (One Way Anova) yapılması uygundur.

Tablo 14: Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Puanı Dağılımı

	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	95% Ortalama değer için güven aralığı		Minimum	Maksimum
					Alt sınır	Üst sınır		
20-30	71	33,34	3,891	,462	32,42	34,26	24	46
31-40	137	33,58	4,207	,359	32,87	34,29	23	49
41+	185	32,40	3,645	,268	31,87	32,93	24	44
Toplam	393	32,98	3,923	,198	32,59	33,37	23	49

Tablo 15: Yaş Gruplarına Göre Algılanan Stres Puanı İstatistikleri - ANOVA Test**Sonuçları**

ASÖ Toplam Puan

	Karelerin toplamı	df	Ortalama kare	F	Sig.
Gruplar arası	121,303	2	60,652	4,001	,019
Gruplar içi	5911,572	390	15,158		
Toplam	6032,875	392			

Anova testi sonuçlarına göre yaş grupları açısından algılanan stres puanı ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farkı olduğu görülmüştür. Anova sonucu p değeri = 0,019 < 0,05 tir.

Hangi yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu bulmak için Tukey testine bakılmıştır.

Tablo 16: Tukey Testi ile Yaş Gruplarının çoklu ASÖ puanı karşılaştırması

Bağımlı Değişken: ASÖ Toplam Puan

Tukey HSD

(I) YaşGrup	(J) YaşGrup	Ortalama fark	Std. Hata	Sig.	95% Güven aralığı	
		(I-J)			Alt sınır	Üst sınır
20-30	31-40	-,246	,569	,902	-1,59	1,09
	41+	,938	,544	,197	-,34	2,22
31-40	20-30	,246	,569	,902	-1,09	1,59
	41+	1,184*	,439	,020	,15	2,22
41+	20-30	-,938	,544	,197	-2,22	,34
	31-40	-1,184*	,439	,020	-2,22	-,15

*. Ortalama fark 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 16’ da görülen Tukey testi sonuçlarına göre 31-40 yaş grubu ile 41 yaş ve üstü yaş grubunun p değeri = 0,020 bulunmuştur. 31-40 yaş grubunun algıladığı stres ile 41 ve üstü yaş grubunun algıladığı stres puanı açısından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 17: ASÖ Puanının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

DetayStresDurumu			Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Düşük Stres	Geçerli	Lisans mezunu	19	82,6	82,6	82,6
		Lisansüstü	2	8,7	8,7	91,3
		Lise	2	8,7	8,7	100,0
		Toplam	23	100,0	100,0	
Orta Stres	Geçerli	İlkokul/ortaokul	5	1,4	1,4	1,4
		Lisans mezunu	231	64,2	64,2	65,6
		Lisansüstü	96	26,7	26,7	92,2
		Lise	28	7,8	7,8	100,0
		Toplam	360	100,0	100,0	
Yüksek Stres	Geçerli	Lisans mezunu	8	80,0	80,0	80,0
		Lisansüstü	2	20,0	20,0	100,0
		Toplam	10	100,0	100,0	

Algılanan stres ölçeği puanları ortalamalarının eğitim durumu gruplamalarına göre karşılaştırılmaları için One Way Anova testi kullanılmıştır. Tablo 18 ve Tablo 19’da Anova sonuçları görülmektedir.

Tablo 18 : ASÖ puanının Eğitim Durumu İstatistikleri

ASÖ Toplam Puan

	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	95% Ortalama değer için güven aralığı		Minimum	Maksimum
					Alt sınır	Üst sınır		
İlk-orta	5	31,80	2,775	1,241	28,35	35,25	29	36
Lise	30	33,07	4,274	,780	31,47	34,66	26	41
Lisans	258	32,71	3,962	,247	32,22	33,19	24	49
Lisansüstü	100	33,73	3,701	,370	33,00	34,46	23	46
Toplam	393	32,98	3,923	,198	32,59	33,37	23	49

Tablo 19: ASÖ Puanının Eğitim Durumu Açısından ANOVA ile İncelenmesi

ASÖ Toplam Puan

	Karelerin toplamı	df	Ortalama kare	F	Sig.
Gruplar arası	82,886	3	27,629	1,806	,145
Gruplar içi	5949,989	389	15,296		
Toplam	6032,875	392			

Anova testi sonuçlarına göre p değeri 0,145’tir ve eğitim gruplarına göre algılanan stres puanları ortalamaları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 20’ de cinsiyetlere göre stres seviyelerinin dağılımları görülmektedir. Düşük olarak algılanan stres puanının %34,8’i (n=8) erkek, %65,2’si (n=15) kadındır.

Orta seviyede algılanan stres puanına sahip katılımcıların %33,9’u (n=122) erkek, %66,1’i (n=238) kadındır. Yüksek seviyede stres puanı çıkan katılımcıların %20’si (n=2) erkek, %80’i (n=8) kadındır.

Tablo 20: ASÖ Puanının Cinsiyete Göre Dağılımı

DetayStresDurumu			Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Düşük Stres	Geçerli	Erkek	8	34,8	34,8	34,8
		Kadın	15	65,2	65,2	100,0
		Toplam	23	100,0	100,0	
Orta Stres	Geçerli	Erkek	122	33,9	33,9	33,9
		Kadın	238	66,1	66,1	100,0
		Toplam	360	100,0	100,0	
Yüksek Stres	Geçerli	Erkek	2	20,0	20,0	20,0
		Kadın	8	80,0	80,0	100,0
		Toplam	10	100,0	100,0	

Stresli /Stressiz Gruplaması ile Yapılan Analizler:

Düşük stres puanı alan katılımcılar “Stressiz”, orta ve yüksek stres puanı alan katılımcılar ise “Stresli” olarak ele alındığında cinsiyet kırılımına göre analiz yapılmış ve sonuçlar Tablo 21 ve Tablo 22’de gösterilmiştir. Cinsiyetlere göre stresli/stressiz olarak ayrılan gruplar istatistiksel olarak karşılaştırıldığında , ki-kare testine göre $p=0,9$ çıkmış ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 21: Cinsiyet ile Stres Durumu (Stresli-Stressiz) Karşılaştırması

			StresDurumu		Toplam
			Stresli	Stressiz	
Cinsiyetiniz	Erkek	Sayı	124	8	132
		% StresDurumu içinde	33,5%	34,8%	33,6%
	Kadın	Sayı	246	15	261
		% StresDurumu içinde	66,5%	65,2%	66,4%
Toplam	Sayı		370	23	393
	% StresDurumu içinde		100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 22: Stresli/Stressiz – Cinsiyet Gruplarında Ki-Kare (Chi-Square) Testi

	Value	Df	Asimptotik önem (2-tarafli)	Kesin Sig. (2- tarafli)	Kesin Sig. (1- tarafli)
Pearson Chi-Karesi	,016 ^a	1	,900		
Devamlılık düzeltmesi ^b	,000	1	1,000		
Benzerlik Oranı	,016	1	,901		
Fisher'in Kesin Testi				1,000	,532
N'in geçerli durumları	393				

a. 0 hücre (%0,0), 5'ten az beklenen sayıya sahiptir. Beklenen minimum sayı 7,73'tür.

b. 2x2 tablo için hesaplanmıştır

Yaş gruplarına göre çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 23 ve Tablo 24 'de gösterilmektedir.

Tablo 23: Yaş Gruplarına Göre ÇDMHAÖ Puanları Karşılaştırması

	YasGrup	N	Ortalama Derece
ÇDMHAÖ Toplam Puan	20-30	71	184,75
	31-40	137	192,78
	41+	185	204,83
	Toplam	393	

Tablo 24 : Test İstatistikleri ^{a,b}

	ÇDMHAÖ Toplam Puan
Kruskal-Wallis H	1,895
df	2
Asymp. Sig.	,388

a. Kruskal Wallis Test

b. Gruplama değişkeni: YasGrup

Yaş grupları: 20-30 yaş grubu "1", 31-40 yaş grubu "2", 41+ yaş grubu "3" olarak tanımlanmıştır.

Bu üç farklı yaş grupları arasında çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. p değeri = 0,388 dir.

Eğitim gruplarına göre çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 25 ve Tablo 26'da gösterilmektedir.

Tablo 25: Eğitim Durumu Bakımından ÇDMHAÖ Puanları – Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	EğitimGrup	N	Ortalama Derece
ÇDMHAÖ Toplam Puan	İlkokul/ortaokul	5	187,20
	Lise	30	179,47
	Lisans	258	198,90
	Lisansüstü	100	197,84
	Toplam	393	

Tablo 26 : Test İstatistikleri^{a,b}

	ÇDMHAÖ Toplam Puan
Kruskal-Wallis H	,830
Df	3
Asymp. Sig.	,842

a. Kruskal Wallis Test

b. Gruplama değişkeni: EğitimGrup

Analiz için eğitim durumları dört grup olarak tanımlanmıştır. Buna göre, çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanları ile analiz edildiğinde p değeri 0,842 bulunmuştur. Tanımlanan bu eğitim grupları arasında çocukluk anıları puanı bakımından istatistiksel bir fark görülmemiştir.

Cinsiyete göre çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanı ortalamalarının analizi Mann Whitney U testi ile ayrıca incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 27 ve Tablo 28’ de gösterilmiştir.

Tablo 27 : Cinsiyete Göre ÇDMHAÖ Puanı Analizi (Mann Whitney U)

	CinsiyetGrup	N	Ortalama Derece	Dereceler Toplamı
ÇDMHAÖ Toplam Puan	1,00	261	191,35	49942,50
	2,00	132	208,17	27478,50
	Toplam	393		

Tablo 28: Test İstatistikleri^a

	ÇDMHAÖ Toplam Puan
Mann-Whitney U	15751,500
Wilcoxon W	49942,500
Z	-1,387
Asymp. Sig. (2-kuyruklu)	,166

a. Gruplama değişkeni: CinsiyetGrup

Cinsiyet bilgileri kadın değeri “1”, erkek değeri “2” olarak gruplanmıştır. Cinsiyetlere göre çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($p= 0,166 > 0,05$).

Katılımcıların algılanan stres puanları ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanlarının istatistiksel açıdan değerlendirmesi Tablo 29’da verilmiştir.

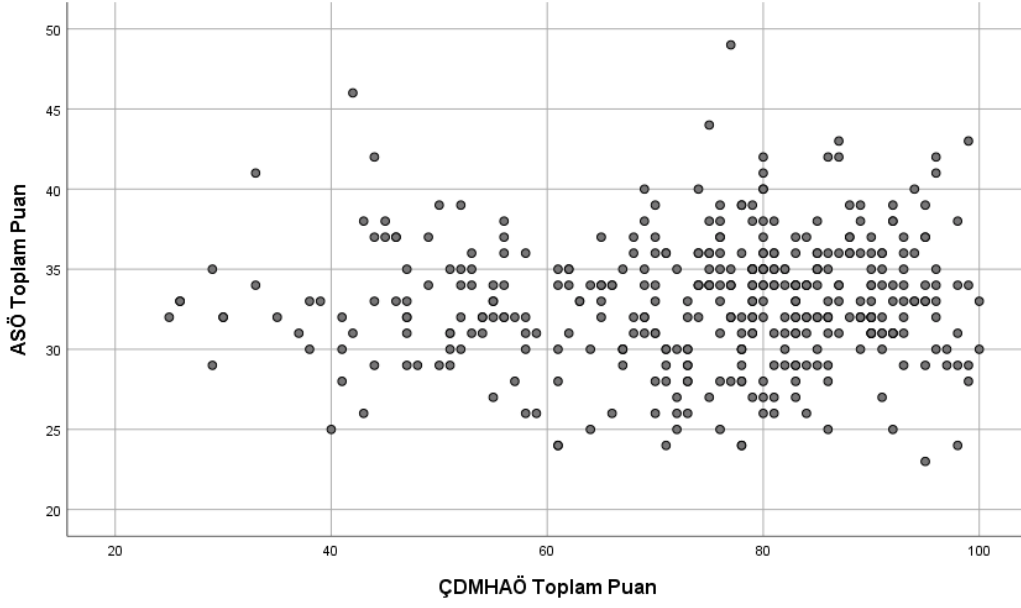
Tablo 29: ASÖ Puanı ile ÇDMHAÖ Puanları Arasındaki Korelasyon (Spearman Testi)

			ÇDMHAÖ Toplam Puan	ASÖ Toplam Puan
Spearman'ın rho	ÇDMHAÖ Toplam Puan	Korelasyon katsayısı	1,000	,072
		Sig. (2-kuyruklu)	.	,153
		N	393	393
	ASÖ Toplam Puan	Korelasyon katsayısı	,072	1,000
		Sig. (2-kuyruklu)	,153	.
		N	393	393

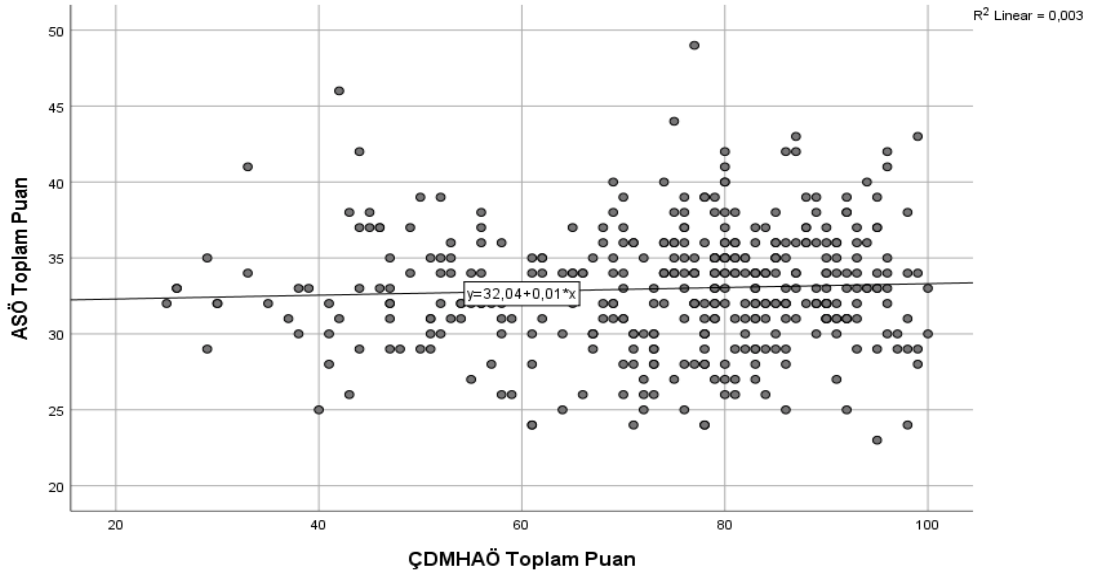
Çalışmaya katılan katılımcılardan toplanan algılanan stres puanı toplamı değerleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeğinin puanları toplamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark gözlenmemiştir (p değeri $0,153 > 0,05$). Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği puanlarının dağılımı normal dağılım olmadığı için Spearman testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı değeri 0,72 olup aralarında doğrusal ilişkiyi ifade eden korelasyon yok/zayıf seviyededir.

Algılanan Stres Ölçeği puanı ve Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Ölçeği Puanlarının dağılım grafiği Şekil 3 ve Şekil 4' de gösterilmiştir. Çıkan grafik de dağılımın iyi bir doğrusal ilişki olmadığını göstermektedir.

Şekil 3: ASÖ Puanı ve ÇDMHAÖ puanlarının dağılım grafiği



Şekil 4: ASÖ Puanı ve ÇDMHAÖ Puanı arasındaki ilişkinin bir doğru seçeneği ile görüntülenmesi



ALTINCI BÖLÜM

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

6.1.Tartışma

Günümüze dek psikoloji alanında yapılan çalışmalarla bir çok ruhsal hastalığın temelini çocukluk dönemi ile ilişkisi olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer şekilde stres algısının temelini ve düşünce kalıplarımızın kökeninde yine çocukluktaki duygusal anılarımızın olabileceği fikri ile başlayan bu çalışmada kurulan hipotezlerin aksine, çocukluk dönemi anıları ile algılanan stres puanı arasında doğrusal bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç örneklemin ve çalışmanın sınırlılıklarından etkilenebilmiş olsa da, bir yandan da bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler ve hümanistik psikolojinin kurucusu Carl Rogers'ın savunduğu, insanın kendini toparlama gücü ve bir amaç için kendini iyileştirebilmesi gücünü hatırlatan anlamlı bir sonuç olmuştur. İnsanın doğası ve kişilik gelişimi hakkında görüşleri bu sonuç açısından da değerlendirmek gerekli bulunmuştur.

Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği ile ilgili olarak literatür tarandığında, Portekiz'de 651 ergen yaş grubundan katılımcı ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre; erken dönem sıcaklık ve güven anıları ile depresyon ve stres arasında negatif anlamda güçlü bir korelasyon bulunmuştur (Cunha et al, 2012). Katılımcıların 330'u erkek (%50.7), 321'i kız (%49.3) öğrencidir. 7.sınıf ile 12.sınıf aralığında eğitim almakta olan 651 ergen ile çalışma yapılmıştır. Katılımcı yaş grubunun ergenlik döneminde oluşunun yetişkinlik dönemine göre çocukluk anılarının hatırlanışını ve etkilerini etkilemiş olabildiğini düşündürmüştür.

Bir diğer çalışma da 18-25 yaş arası 200 kişi ile yapılmış ve erken dönem anılarının duygu düzenlemelerinin bilişsel yeniden değerlendirme yönü ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kahlon, 2020). Çalışmanın sonunda çocuğa ne kadar sıcaklık, güvenlik ve rahatlık sağlanırsa yetişkinlik döneminde duygusal sorunlarını o kadar verimli bir biçimde yöneteceği sonucuna varılmıştır.

Alanda yapılan bir başka çalışma ise, bağlanma stillerini dikkate alarak yapılmıştır. Ergen yaş grubu ile ve kaygı ve depresyon semptomlarının ölçülmesine yönelik çalışmada yüz kırk ergen öğrenci, bağlanma, sosyal sıralama (sosyal

karşılaştırma ve boyun eğici davranış) ve depresyon ve anksiyete belirtileri ölçümleri açısından değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanması olan ergenler için sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranış, kaygı veya depresyon belirtileri ile bağlantıya aracılık etmemiştir. Bununla birlikte, güvensiz bağlanma için, sosyal rütbe kaygıları, bu ilişkilerde ya kısmi ya da tam bir aracılık göstermiştir. Bu veriler, güvensiz bağlanmanın bireyleri grupların rekabetçi dinamiklerine, diğerlerinin utandırma, incitme veya reddetme gücüne ve bu olasılıklara karşı savunma ihtiyacına odaklanmaya duyarlı hale getirdiğini gösterebilir.

Çocukluk döneminde yaşanan anıların yetişkinlik döneminde duygu yönetimi üzerine etkileri olacağı yönünde bir çok araştırma sonucu bulunsa da bir yandan da kişilerin olayları algılayışları, ebeveynleri ile bağlanma stilleri başta olmak üzere, biyopsikososyal bir çok faktörden de etkilenen öznel bir kavramdır. Bu açıdan bakıldığında duygusal yaşantının etkilerinin etkileşime girebileceği farklı faktörler açısından da incelenmesi gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca çalışmanın sınırlılıklarının da bu sonucu etkileyebileceği açıktır.

Konu hakkında ülkemizde 20 yaş ve üzeri yetişkin bireyler ile yapılan bir çalışmada da çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenlere göre incelenmesi sağlanmıştır (Akpınar, T.Y., Kozan, H.İ.Ö., 2019). Bu çalışmada da benzer şekilde yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 20-25 yaş, 26-30 yaş ve 31-35 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu da araştırma sonuçlarında kişinin stres puanının çocukluk anılarının etki düzeyinin düşük olması konusunda düşündürdüklerini doğrular nitelikte bir sonuçtur.

Yaşanan olaylar neticesinde her kişinin kendine bulduğu iyileştirici çıkış yollarının da olabileceği ve insan doğasının umut verici bu yanının da stres algısının geçmiş yaşantı ile etkileşimini belirleyici faktörlerden olabileceği düşünülmüştür. Bu değerlendirme neticesinde de özellikle Erikson, Adler, Rogers ve Maslow'un araştırmaları ve insan doğasına ilişkin görüşleri araştırılmıştır.

Psikososyal kuramın öncüsü Erik Erikson, insan için gelişimin her yaşta devam ettiği görüşünü savunmaktaydı. Erikson, kişilik gelişimde hem kalıtımın hem de çevrenin etkilerini vurgulamış ve kalıttan daha da fazlasının öğrenme ve tecrübeleme ile gerçekleştiğini söylemiştir. Psikososyal kurama göre kişilik yaşam boyu devam eden sekiz evreli bir süreçtir. Her bir evre bir dönüm noktasıdır ve bu evrelerin her birinde hem bir kırılma hem de daha yüksek potansiyel geliştirmek için önemli bir psikososyal kriz vardır. İçinde bulunulan evrede, kriz aşaması atlatılabilirse bir sonraki evreye uyumla geçme fırsatı yakalanmış olur.

Alfred Adler (1870-1937)' in öncüsü olduğu bireysel psikoloji kuramında da kişilik gelişiminde aile faktörü üzerinde önemle durulur. Hem aşırı şımartılmış olma hem de ihmal edilmiş olmanın hayatın gerekleriyle baş edebilme yeteneğimize olan güvenimizi baltaladığı söylenir. Adler'in teorisinde bahsedilen “Ben'in yaratıcı gücü” görüşü, hayata karşı tutumlarımızın temelini bu deneyimleri kullanma ve yorumlama gücümüz olduğunu savunur. Kişiliğimiz ve kaderimizin şekillenmesinde bilinçli şekilde yer alırız der. İnsanların kendi yazgılarının geçmiş yaşam deneyimleri tarafından belirlenmesini pasif şekilde izlemek yerine yazgılarının belirlenmesine doğrudan katılmaya açıktırlar görüşünü savunur (Schultz and Schultz, 2007).

Abraham Maslow (1908-1970) da çocuklukta yeterli ebeveyn sevgisi ve güvenliğinin alınmış olmasının yetişkinlik döneminde kendini gerçekleştirme hedefi için gerekli olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda Adler'in yaratıcı güç konusunda yanılmadığını, bireyin kendi hayatını şekillendirmede yaratıcı gücün etkisinin büyük olduğunu çalışmalarında doğrulamıştır.

Carl Jung (1875-1961) ve Sigmund Freud (1856-1939) arasındaki temel görüş ayrılıklarının bir tanesi de insanın kişiliğini etkileyen güçlerin yönü ile ilgili idi. Freud insanı çocukluk yaşantılarının kurbanı olarak görmekteydi (Schultz and Schultz, 2007) ancak Jung bizlerin geçmişlerimizden etkilendiğimiz kadar bir yandan da geleceğe yönelik hedeflerimiz, ümitlerimiz, tutkularımız tarafından şekillendirildiğimize inanıyordu. Jung, davranışlarımızın tümüyle çocukluk deneyimlerimiz tarafından belirlenmediğini, hayatın sonraki yıllarında değişime tabi olduğu görüşünü savunuyordu.

Erich Fromm (1900-1980) un görüşleri de yaşadığı çeşitli olayların etkisiyle Freud ve Karl Marx'tan etkilenmiş olsa da Fromm, kişilik gelişimine dair fikirlerini şöyle sunmuştur: Yaşamın ilk beş yılının kişiliğin gelişiminde önemli bir etkisi vardır ancak bu

beş yılda tam anlamıyla herşey belirlenmemektedir. Anne ve baba ile kurulan ilk bağlar çocuğa temel birlik ve güven bilgisini verir. Çocuğun ailesi ile olan ilişkisi karakterinin belirlenmesi ve topluma uyum sağlama yollarını öğrenmesi yönünden önemlidir ancak çocuklar doğumdan itibaren birkaç yıl sonra kendilerini dış çevreden ayırmaya başlarlar. Ne ölçüde kendini dış dünyadan sıyrırırsa o ölçüde ayrı bir varlık olduğunu anlamaya başlar (Kurt ve Yıldız, s.306,307).

Karen Horney (1885-1952) ‘in de inandığı, insanların değişebileceği ve yaşadığı müddetçe değişikliklerin üstesinden gelebileceği yönündeydi. Kişilik gelişimi değişmeyen biyolojik güçlere bağlı değildir düşüncesini savunmuş ve temel insan doğası görüşleriyle Freud’dan farklılaşmıştır. İnsanın kendi potansiyellerini geliştirme ve saygın biri olma istek ve yeteneğine sahip olduğunu savunmuştur.

Carl Rogers (1902-1987) da “İnsanoğlunun temel doğası, özgürce kendi akışına bırakıldığında yapıcı ve güvenilir” diyerek kendi döneminde hakim olan “insan doğası kötüdür” anlayışına karşı çıktığını belirtmiş ve insanoğlunun gerçek kendiliklerini bulmalarına izin verildiğinde farkındalığının yükseldiğini ve kendini gerçekleştirebildiğini savunmuştur. Özgürlük, kontrol ve insan olmanın tam olarak ne demek olduğuna dair Amerikan psikoloji tarihindeki en önemli tartışmalarını B.F. Skinner ile gerçekleştiren Rogers, içsel süreçlerden bahsetmiş ve içsel deneyim, istek, seçim, özgürlük, duygular, büyüme, cesaret ve kendini gerçekleştirme kavramlarının üzerinde durmuştur. Skinner ise dışsal süreçler olan gözlenen davranışlar, pekiştirici tarifleri, şekillendirme ve kontrolden bahsetmiştir (Kurt ve Yıldız, s.441). Rogers da çocuğun benlik duygusunun gelişiminde anne-çocuk ilişkisinin önemi üzerinde durmuş ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın ilk adımı olarak çocuklukta koşulsuz sevginin alınmış olmasını şart koşmuştur. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur. (Cüceloğlu,2000).

Kendini gerçekleştirmeyi psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olarak tanımlamıştır. Rogers’a göre psikolojik olarak sağlıklı ve kendini tam olarak ortaya koyan insanın özellikleri şöyledir:

- *Tüm yaşantılara açıklık;*
- *Her anı dolu dolu yaşama eğilimi;*
- *Kişinin başkalarının düşünceleri veya mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilmesi yeteneği;*

- *Düşünce ve davranışta özgürlük duygusu;*
- *Yüksek düzeyde yaratıcılık;*
- *Potansiyelini en yüksek düzeye çıkarma ihtiyacı;* (Schultz and Schultz, 2007).

Rogers’a göre kendini gerçekleştirmiş kişi değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişi vardır ve benliğin gelişimi daima bir ilerleme ve devam etme halindedir.

Dolayısı ile her ne kadar çocukluk yaşamında zorluklar çekilmiş olsa da, insan kendi bilinci ve iradesi ile bu zorlukların üstesinden gelme, hayal ettiği, arzuladığı geleceği inşa edebilmek için çabalama gücüne de sahiptir. Bunun için Abraham Maslow’un “*İnsanoğlunun felsefesi değiştiğinde her şey değişir*” cümlesinde dediği gibi, olaylara ve yaşananlara bakış açısının değişmesi ve yaşananlardan gelişime yönelik anlamları çıkarabilmek yeterlidir.

Deneyisel çalışma sonuçlarına göre, erken bağlanma deneyimleri veya etkileşimleri, güçlü otobiyografik anılar olarak kaydedilebilmektedir. Ancak, başkalarının davranışları karşısında bireyler farklı duygusal tepkiler gösterebilir (Oliveria et al, 2017). Bu doğrultudan bakıldığında, etkileşimlere veya başkalarının davranışlarına odaklanmak yerine, erken kişilerarası etkileşimlerin, yani kişinin erken ilişkilerdeki duyguları hatırlama biçiminin hatırlanmasına ilişkin çalışmalar ayrıcalıklı görülmeye başlanmıştır (Gilbert et al, 2003).

Ulaşılan sonucun değerlendirme aşamasında çalışmaya katılan kişilerin insan doğasında etkili olan kişisel ve gelişimsel farklılıkları yanı sıra, yaş gruplarına göre anıların hatırlanma şekli, katılımcı sayısının sınırlılığı ve uygulanan ölçeklerin sınırlılıkları da dikkate alınmalıdır. Ayrıca katılımcıların algılanan stres ölçeği değerlendirmesinin yüksek oranda orta seviyede çıkmış olması (n=360) , stres puanlarının düşük ve yüksek düzeyde yeterli sayıda örneklem olmaması çalışmanın değerlendirmesini sınırlamış görünmektedir.

6.2.Sonuç Ve Öneriler

İnsana özgü organizasyonların ilki ve temeli ailedir. Çocukluk döneminde aile içinde güven duyulan bir ortamda, sıcaklık ve sevgi ile büyümek, kişinin hayata ruhsal olarak sağlıklı bir biçimde hazırlanması ve mutlu, üretken bir yetişkin olması için sağlanabilecek en güçlü destektir. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun yaşamındaki en önemli öğrenme kurumu ailesidir. Çocuk ailesinden değer gördüğünde kendisinin

değerli olduğunu anlar, yaşamın, çevresindeki insan ve canlıların değer verilesi olduğunu öğrenir. Duygu yönetimi açısından becerilerin temellerini de aile atar. Zorluklar karşısında ayakta durmayı, çabalamanın değerini, zorlu durumlar karşısında en akılcı çözümleri bulmayı, duygularını yöneterek ayağa kalkma becerilerini aileler veya bakım verenlerinden öğrenir.

Çocuklarına duygu koçluğu yapabilen, demokratik ebeveynlik tarzını benimsemiş ailelerin çocukları hayata bu yönden önde başlarlar. Bedenleri ve zihinleri ani alarmlar ile yorulmamıştır. Zihinleri berraktır, özgürdürler ve yaratıcı düşünce güçleri aktiftir. Olumlu düşünceler içindedirler, hayata umutla bakarlar ve daha iyi ve güzel ne yapabileceklerse onu seçebileceklerine güvenirlir. Yargılanmayacaklarını ve oldukları halleriyle kabul edileceklerine güvendikleri için yenilikleri denemekten çekinmezler ve risk alırlar.

Çocukken sosyal yönden desteklenmiş, duyguları kabul görmüş çocukların duygusal zekalarının gelişimi desteklenmiştir ve duygu yönetimini daha kolay yapabilmelerini öğrenmeleri sağlanmış olur. Böylelikle uzun vadede korku ve kaygı gibi stresin birincil derece etkili duygularının yönetimini yetişkinlik döneminde daha büyük bir kolaylıkla yapabilmelerine olanak sağlanır.

Duygusal zeka ve çocukluk döneminin yetişkinlik dönemine etkileri konularında alanda yapılan çalışmalar ve sonuçları değerlendirildiğinde çalışmanın sonunda verilebilecek öneriler şunlardır.

1. Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Ölçeği ile ilgili alanda ve ülkemizde yapılmış çalışmalar kısıtlı kalmış görülmektedir. Bu ölçek ile çalışmaların yaygınlaştırılması alandaki çalışanlara önerilir.
2. Duygusal zekanın çocukluk döneminde gelişiminin önemi üzerine son dönemde bir çok araştırma ve çalışma yapılmaktadır. Yaşanan duyguların anlamlandırılması, duyguların özellikle çocukluk döneminde desteklenmesi ve önemsenmesi gereken bir alandır. Bu anlamda çocukluk dönemi duygusal yaşantı geçmişi ile ilgili araştırma ve bulguların ülkemizde artırılması ve farkındalığın bu yönde oluşturulması ebeveynlere ve çocuk eğitimi alanındaki uzmanlara ışık tutacaktır.
3. Ebeveyn eğitimleri ile çocukluk döneminin duygusal ihtiyaçları konusunda farkındalığın artırılması önerilmektedir.

4. Çocuklar ile eğitim alanında çalışan uzmanlarda (spor, sağlık, sanatsal faaliyetler vb alanlarda eğitim veren kurum ve kişiler dahil) çocukların gelişimsel aşamalarının bilinmesinin, duygusal ihtiyaçların farkında olunmasının gelecek nesillerin ruhsal sağlığını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Bu anlamda eğitim ve bilgilendirmenin artırılması önerilmektedir.
5. Stres konusunda halkın bilinçlendirilmesine yönelik psikoeğitim ve çalışmaların yapılması önerilir.
6. Gündelik hayatta stresin yönetimine dair farkındalığın artırılması ve gevşeme tekniklerinin anlaşılıp yaygınlaştırılmasına dair çalışmaların ön plana çıkarılması halk ruh sağlığı açısından fayda sağlayacaktır.
7. Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Ölçeğinin alt faktörlerle genişletilerek ülkemizde yapılacak çalışmalara fayda ve yön sağlayacak nitelikte genişletilmesi faydalı görülmüştür.

KAYNAKLAR

Akın, A., Uysal, R., Çitemel, N. (2013), “Çocukluk Deneyimleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması” Cilt:21 No:4 (Özel Sayı) Kastamonu Eğitim Dergisi, (ss.1541-1550)

Akpınar, T.Y., Kozan, H.İ.Ö., (2019). “Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi , 1 (1) , 1-13 . Alıntı: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/neueefd/issue/45274/568797>

Arden, J.B., (2019), *Brain2Brain Nörobilimin Psikoterapi Üzerindeki Dönüştürücü Etkisi.* (2.Baskı). İstanbul: Sola Unitas Yayınları

Asıcı,E., Uygur, S.S., (2017), “Duyusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü”, İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi Cilt / Vol: 6, Sayı/Issue: 3, (ss. 1353-1375)

Aydın B., S. İmamoğlu, (2001), “Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması”. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. (14: 41-52)

Baltaş,Z., Atakuman,Y., Duman, Y., (1998), “Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers.” Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12

Bannick, F., (2019), *Bireyler ve Toplumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması.* (2.Baskı). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

Batıgün, A.D., Şahin, N. H., Demirel, E.K., (2011), “Bedensel Hastalıkları Olan Bireylerde Stres, Kendilik Algısı, Kişilerarası Tarz ve Öfke İlişkisi”. Türk Psikiyatri Dergisi. 2011;22(4):245-54

Barnes, J., (2020), *Temel Biyolojik Psikoloji* (1.basımdan çeviri). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Butcher, J.N., Mineka, S., Hooley J.M., (2013), *Anormal Psikoloji.* (1.basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.

Canan, S., (2020), *İlişkiler Ve Stres.* (8.baskı). İstanbul : Tuti Kitap

Carlson, N.R., (2018), *Fizyolojik Psikoloji-Davranışın Nörolojik Temelleri.* (8. basımdan çeviri). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Carr, A., (2016), *Pozitif Psikoloji.* (1.Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Choi, S., Kluemper, D. H. ve Sauley, K. S. (2013). “Assessing Emotional Self-Efficacy: Evaluating Validity and Dimensionality with Cross-Cultural Samples”. Applied Psychology: An International Review, 62(1), 97-123.

Cunha, M., Martinho, M.I., Xavier, A. and Matos, M., (2012), “Early Memories of Warmth and Safeness: Its impact on attachment and psychopathology in

Adolescence.” Miguel Torga Superior Institute, Coimbra, Portugal Cognitive-Behavioral Research Centre, University of Coimbra, Portugal

Cüceloğlu, D., (2000), *İnsan Ve Davranışı* (10.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Çevik, G. B., Gündoğdu, H. M., (2015), “Stres, Umutsuzluk, ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 5 (43) 21-34

Doğan, T., (2018), *Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş*. Erişim Adresi: <https://nbeyin.com.tr/pozitif-psikoloji-psikolojik-iyi-olus/> (Alıntılama Tarihi: Mayıs 2021)

Eskin, M., Harlak, H. Demirkıran, F. , Dereboy, Ç., (2013), “*Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi*”, (Cilt 51, Sayı 3) New / Yeni Symposium Journal

Geçtan, E., (2012), *İnsan Olmak* (11.Basım). İstanbul: Metis Yayınları

Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., Rockliff, H., (2008), “*Feeling safe and content: A specific affect regulation system Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism*”, *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191. DOI: 10.1080/17439760801999461

Ginott, H.G., (2020), *Anne Baba Ve Çocuk Arasında* (22.Basım). İstanbul: OkuyanUs

Gottman, J., Declaire, J., (2020), *Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek* (4.Basım). Ankara:Görünmez Adam Yayıncılık

Hefferon, K., Boniwell, I., (2018), *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayıncılık

Irons, C., Gilbert P., (2005), “*Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: the role of the attachment and social rank systems.*” DOI: 10.1016/j.adolescence.2004.07.004

Kahlon,R..,(2020), “*Impact Of Early Memories Of Warmth And Safeness On Emotion Regulation Of Young Adults*”, Department of Psychology, D.A.V College, Punjab University, Chandigarh, India. (E-ISSN 2348-1269, P- ISSN 2349-5138)

Kemeny, M.E., (2003), “*The Psychobiology of Stress*”, Erişim Adresi: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.01246> (Alıntılama Tarihi: Mayıs 2021)

Kuzucu, Y. (2008), “*Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışmaları*” Cilt: 3, Sayı: 29 *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*

Lazarus R.S., Folkman S., (1984), “*Stress, Appraisal and Coping*”, New York: Springer [Google Akademik]

Neber, H., Linke, S., Zeidner, M., Matthews, G., (2012), “*What We Know about Emotional Intelligence: How it Affects Learning, Work, Relationships, and Our MentalHealth*”, DOI: 10.1080/15332276.2012.11673624

Oliveira, S. , Ferreira, C., Mendes, A.L.,,(2017), “*Early memories of warmth and safeness and eating psychopathology: The mediating role of social safeness and body appreciation*”, Psychologica 59(2):45-60. DOI:[10.14195/1647-8606_59-2_3](https://doi.org/10.14195/1647-8606_59-2_3)

Ormrod, J., E., (2018). *Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Öztürk, O., Uluşahin A., (2018), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Plotnik, R. (2020). *Psikolojiye Giriş* (4.basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji

Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K.,(2009), “*Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology*”, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 82(2), 171-184. doi: 10.1348/147608308X395213

Schultz, D.P., Schultz, S.E., (2007), *Modern Psikoloji Tarihi*. (Y.Aslay, çev.).(1.Basım). İstanbul: Kaknüs PsikolojiYayınları

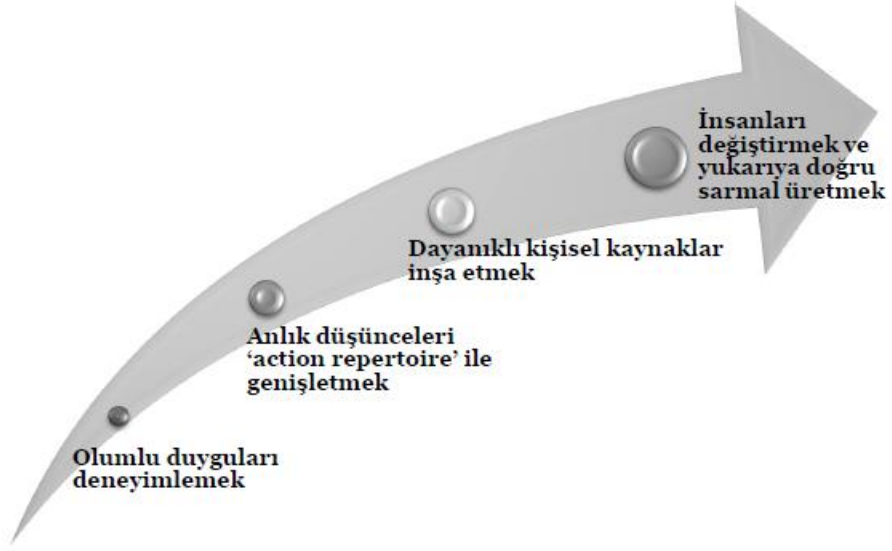
Van Der Kolk, B.B., (2021), *Beden Kayıt Tutar*. Ankara: Nobel Yaşam (16.Basım)

Yavuzer, H., (2010), *Çocuk Psikolojisi*.(32.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

Yavuzer, H., (2014), *Okul Çağı Çocuğu* (17.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

EKLER

Şekil 5: Olumlu duyguları genişletme ve geliştirme kuramı



(Fredrickson,2001)

(Alıntı: Hefferon ve Boniwell, 2018. S.25)

Şekil 6: Amigdala Bağlantıları Listesi

Amigdalanın merkezi çekirdeğinden bilgi alan önemli beyin bölgeleri ve bu bölgeler tarafından kontrol edilen duygusal tepkiler. (Alıntı: Carlson, 2018, s.279)

Beyin Bölgeleri	Davranışsal ve Fizyolojik Tepkiler
Lateral Hipotalamus	Sempatik aktivasyon: kalp atım hızında ve kan basıncında artış, solukluk
Dorsal motor vagus çekirdeği	Parasempatik aktivasyon: ülserler, idrar yapma, dışkılama
Parabrakhial çekirdek	Solunumda artış
Ventral tegmental alan	Davranışsal uyarılma (dopamin)
Locus coeruleus	Uyanıklıkta artış (norepinefrin)
Dorsal lateral tegmental çekirdek	Kortikal aktivasyon (acetylcholine)
Çekirdek reticularis pontis caudalis	Artmış ürkme tepkisi
Periakueduktal Gri madde	Davranışsal durgunluk (donma)
Trigeminal, yüze ilişkin motor çekirdek	Korkuya ilişkin yüz ifadeleri
Paraventrikula çekirdek	ACTH, glukokortikoid salınımı
Çekirdek tabanı	Kortikal aktivasyon
Uyarlanan kaynak : Davis, M., Trends in Pharmacological Sciences. 1992, 13, 35-41	

Sosyal Uyum Sağlama -Derecelendirme Ölçeği

Stresin ölçülmesi amacıyla en yaygın olarak kullanılan iki yöntem bulunduğu bilinmektedir (Eskin ve diğerleri, 2013). Bunlardan biri Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeğidir. Bu ölçekte stresör olarak bilinen bazı yaşam olaylarının insanın başına gelip gelmediğine bakılır. Stresi ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir diğer araç ise, tez kapsamında kullanılmış olan ve Cohen, Kamarc ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilen Algılanan Stres Ölçeğidir.

Stres seviyesini yükselten ve günlük duygu durumu ile sağlığı etkileyen sadece güçlükler değildir. Büyük hayat olayları da aynı etkilere sahiptir. Büyük hayat olayları, hayatımız üzerinde önemli bir etkisi olduğunu düşündüğümüz potansiyel olarak rahatsız edici, sıkıntı verici veya yıkıcı olan, hem olumlu hem olumsuz durumlardır. Hayat olaylarını bilim insanları Sosyal Uyum Sağlama Derecelendirme Ölçeği ile ölçerler. Bu ölçekte yaşadığınız olaylara dair bir değer listesi vardır ve geçtiğimiz yıl içinde yaşadığınız olaylara ait puanları toplayarak hayat değişimini elde edersiniz. Araştırmacılar yüksek sayıda hayat değişikliğinin stres seviyesini artıracak ve bunun da psikosomatik problemlerin gelişmesi ihtimalini arttıracakını öngörmektedir. Şekil 7’ de hayat olaylarının listesi görülmektedir.

Şekil 7: Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği

Hayat Olayı	Ortalama Değer
Eşin Ölümü.....	119
Boşanma.....	98
Aile üyesinin ölümü.....	92
İşten çıkarılma.....	79
Yaralanma ya da hastalık.....	77
Yakın arkadaşın ölümü.....	70
Hamilelik.....	66
Maddi durumda değişiklik.....	56
Çalışma şartlarında değişiklik....	51
Evlilik.....	50
Cinsel problemler.....	45
Hayat standartlarında değişiklik	42
Ev değiştirme.....	41
Okula başlama / okul bitirme...	38
Büyük bir kişisel başarı.....	37
Okul değiştirme.....	35
Patronla anlaşmazlık.....	29
Kişisel alışkanlıkların değişmesi	27
Uyku alışkanlığının değişmesi...	26
Tatil.....	25
Ufak çapta kanun dışı eylemler...	22

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız

☐ 20-30

☐ 31-40

☐ 41 ve üzeri

3.Eğitim Durumunuz

☐ İlkokul/ortaokul

☐ Lise mezunu

☐ Lisans mezunu

☐ Lisans üstü

4. Medeni Durumunuz

☐ Evli

☐ Bekar

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

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

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK VE HUZUR ANILARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki durumlar çocukluğunuzda yaşamış olabileceğiniz duygusal durumları tanımlamaktadır. Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili çocuklukta hislerinizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Bir Zaman (2) Nadiren (3) Kararsızım (4) Genellikle ve (5) Her Zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

	1	2	3	4	5
1. Çocukluğumda kendimi güvende hissederdim.					
2. Çocukluğumda yaptığım şeyler takdir edilirdi.					
3. Çocukluğumda anlaşıldığımı hissederdim.					
4. Çocukluğumda çevremdekilerin samimiyet duygusunu hissederdim.					
5. Çocukluğumda çevremdeki insanlarla duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda kendimi rahat hissettim.					
6. Çocukluğumda insanların benimle beraber olmaktan mutlu olduklarını hissederdim.					
7. Çocukluğumda mutsuz olduğum zamanlarda yakınlarımda bana anlayış göstereceğini ve duygularımı paylaşacaklarını bilirdim.					
8. Çocukluğumda kendimi rahat ve huzurlu hissederdim.					
9. Çocukluğumda ailenin değer verilen, önemli bir üyesi olduğumu hissederdim.					
10. Çocukluğumda kendimi mutsuz hissettiğim zaman, yakınlarımdaki insanlar, kolaylıkla üzüntümü giderebilirdi.					
11. Çocukluğumda sevildiğimi hissederdim.					
12. Çocukluğumda benim için önemli insanlardan yardım ve öneri alma konusunda kendimi rahat hissederdim.					
13. Çocukluğumda kendimi etrafımdaki insanların bir parçası olarak hissettim.					
14. Çocukluğumda yaptığım bir davranış insanları kızdırsa/üzse bile yine de sevildiğimi hissederdim.					

15. Çocukluğumda mutluydum.					
16. Çocukluğumda bağılılık duygularım vardı.					
17.Çocukluğumda ben üzgün olduğumda yakınlarımın beni rahatlatacağını bilirdim.					
18.Çocukluğumda önemsendiğimi hissederdim.					
19.Çocukluğumda aidiyet duygum vardı.					
20. Çocukluğumda mutsuz olduğum durumlarda yakınlarındaki insanların bana yardımcı olacaklarını bilirdim.					

