

PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI

4.SAYI

2017 MART



Anne, Baba Ve Çocuk
Tarafından Algılanan
Ebeveyn Kabul-Ret ve
Kontrolünün Çocuğun
Duygu Düzenleme
Becerisi İle İlişkisi

Travma Sonrası
Stres Bozukluğu
Tedavisinde Bilişsel ve
Davranışçı Yaklaşımlar

Fabrika İşçilerinde
Stres ve Depresyon
Arasındaki İlişki

Bilimsel Bir
Araştırmanın
Yol Haritası



HASAN KALYONCU
UNİVERSİTESİ



HASAN KALYONCU
ÜNİVERSİTESİ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü
www.hku.edu.tr
Havalimanı Yolu Üzeri 8.Km 27410 Şahinbey/GAZİANTEP
+90 (342) 211 80 80 - info@hku.edu.tr



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

EDİTÖR

Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

YARDIMCI EDİTÖR

Arş. Gör. Saadet YAPAN

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Mehmet Hakan TÜRKCAPAR

Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Prof. Dr. Bengi SEMERCİ

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK

Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Doç. Dr. Hanna Nita SCHERLER

Öğr. Gör. Mehmet DİNÇ

Öğr. Gör. Ferhat Jak İÇÖZ

Öğr. Gör. Mediha ÖMÜR

Arş. Gör. Saadet YAPAN

Arş. Gör. Mahmut YAY

Arş. Gör. Feyza TOPÇU

DANIŞMA KURULU

Prof. Dr. Can TUNCER

Doç. Dr. Zümra ÖZYEŞİL

Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

Dr. Özge MERGEN

Dr. Akif AVCU

KAPAK TASARIM

Uğur Servet KARALAR

GRAFİK UYGULAMA

Yakup BAYRAM

0342 211 80 80

psikoloji.hku.edu.tr

psikolojigundemi@hku.edu.tr

Havalimanı Yolu Üzeri 8. Km 27410

Şahinbey/GAZİANTEP

Sonbahar ve ilkbahar sayıları olarak yılda iki kere çıkar.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	4
Editörden	5
Bilimsel Bir Araştırmanın Yol Haritası	6
Psikoterapilere Varoluşçu Bir Bakış	10
Anne, Baba ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Ret ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi İle İlişkisi	13
Fabrika İşçilerinde Stres ve Depresyon Arasındaki İlişki	20
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşımlar	28
Araştırmalar ve Olgu Değerlendirmelerinde Nöro-Psikolojik Testler ve Bilgisayar Programlarının Bütünleştirilmesi: Bir Gözden Geçirme	32
Tez Özetleri	35

ÖNSÖZ

Değerli okurlarımız,

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyeleri ve öğrencilerinin girişimiyle yayınlanan Psikoloji Araştırmaları dergisinin yeni bir sayısıyla yeniden karşınızdayız. Yolculuğumuz dördüncü sayısına ulaştı.

Psikoloji Araştırmaları dergisinin bu sayısında, klinik çalışmalar ve gözden geçirme derleme yazıları yer alıyor. Yazılarımız, bilişsel davranışçı psikoterapiler, araştırma nasıl yapılır ve yazılır varoluşçu terapiler ve araştırmalarda kullanılan bilgisayar programlarını konu alıyor. Ayrıca klinik psikoloji yüksek lisans programımızdan bazı mezunlarımızın tez özetleri de dergimizin bu sayısının içeriğinde yer alan diğer bir başlık. Bilimsel yayıncılık alanında sürekliliği sağlamanın önemi ve değerinin çok büyük olduğunu ve yayınlanamayan yazılmayan bilgi ve bulguların maalesef aktarılmayacağı bilinciyle dergimize emeği geçen arkadaşlarımızı ve yazarlarımızı kutluyorum.

Bu değerli yazıların öğrencilerimiz, akademisyenler ve alanda çalışan terapist ve araştırmacılara yararlı olacağı umuduyla bu sayımızı sizlere sunuyoruz.

Sevgilerimizle

Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Psikoloji Bölüm Başkanı

EDİTÖRDEN

Kurulduğu günden bugüne hızla büyümekte olan Hasan Kalyoncu Üniversitesi, bilim alanında önemli birçok araştırmaya da katkı sağlamaktadır. Psikoloji bölümü 2012 yılından bu yana, öğretim kadrosunda, alanında oldukça deneyimli ve söz sahibi öğretim üyeleri ile alana hizmet vermektedir. Bu yıl ikinci mezunlarını verecek olan psikoloji bölümü, ayrıca yüksek lisans ve doktora öğrencisi yetiştirmektedir. Multidisipliner yaklaşım içerisinde, bölümümüz eğitim kadrosunda psikiyatrist ve psikologlar tamamlayıcı bir hizmet sunmaktadır.

Bölümümüz öğretim üyelerinin deneyimleri ve öğrencilerin çabaları ile oluşan, bilgi birikimlerinin paylaştığı “Psikoloji Araştırmaları” dergisinin 3. sayısını sizlere sunmaktan büyük mutluluk duymaktayız. Bu sayıda yüksek lisans öğrencilerimizin araştırma yazılarına yer verilmiştir. Dergimizin hazırlanmasında emeği geçen Saadet Yapan, Feyza Topçu, Mahmut Yay, Mehmet Dinç ve yazarlarımıza katkılarından dolayı teşekkür eder ve derginin alanımıza ışık tutmasını temenni ederim.

Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

BİLİMSEL BİR ARAŞTIRMANIN YOL HARİTASI

Osman Tolga Arıcak¹

¹Prof. Dr., Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

EN DEĞERLİ HAZİNE

İnsanlık tarihi boyunca bilgi insanoğlunun en değerli hazinesi olmuştur. Bilgi, güçtür; bilgi, paradır; bilgi, teknolojidir; bilgi, hayatır ve bilgi geleceğin anahtarıdır. Bilgi, hakikat yolcusunun içip de kanamadığı sudur. Elbette ki her bilgi aynı değerde ve önemde değildir. İnsanı, hakikate götüren bilgi değerlidir. Hakikate götüren bilgiyi nasıl anlarız? Öncelikle bilginin kaynağına bakarak, sonra da teoride ve pratikte çözdüğü sorunları test ederek bilginin ne kadar değerli olduğunu anlamaya çalışırız.

BİLGİNİN KAYNAĞI SORUNSALI

Tarih boyunca insanlar bilginin kaynağının ne olduğunu tartışmışlardır. Ayrıntıda onlarca bilgi kaynağından bahsedilmekle birlikte kabaca bilgi kaynakları iki kategoride ele alınmıştır: Akıl ve duyular. Akli esas bilgi kaynağı olarak görenler “rasyonalistler” olarak anılmıştır. Bu yaklaşıma göre tüm bilgiler doğuştan insan zihninde mevcuttur. İnsan eğitim yoluyla ve doğru sorular sorarak bu bilgilere ulaşabilir. Bu yönüyle matematik saf rasyonalist bir uğraş olarak görülebilir. Zira matematik yapabilmek için beyin dışında duyu organlarının varlığına ihtiyaç duyulmamaktadır. Diğer bilgi kaynağı ise duyularımızdır. İnsan zihni doğuştan boş bir levha gibidir. Duyu organlarımız ile elde edilen deneyimler, bilgiyi inşa etmemize yardımcı olur. Duyularımızı ve deneyimlerimizi asıl bilgi kaynağı olarak gören akıma ise “emprizm” denilmiştir. Nitekim emprizm, günümüz pozitivist bilim anlayışının da ana kaynağını oluşturmaktadır.

BİLİMSEL YÖNTEM

İster fen bilimleri (pure science) isterse sosyal bilimler (social science) olsun günümüz bilim anlayışı emprist yaklaşımla şekillenmiştir. Her ne kadar sosyal bilimler içerisinde post modern ve fenomenolojik yaklaşımlar giderek etkisini artırmaktaysa da bilimsel uğraşın başarısı emprist yaklaşıma bağlıdır. Objektiflikten uzaklaşan her adım açıklayıcılık gücü ne kadar kuvvetli olursa olsun genellenememekte ve uzun vadede çözüm üretememektedir. Her ne kadar tek başına “bilim”, bir bilgi kaynağıymış gibi kullanılsa da bilimsel uğraş olarak betimleyebileceğimiz “bilimsel yöntem”, emprist bilgi üretme sürecini açıklayan genel tanımlamadır. Bir uğraşın bilimsel bir uğraş olabilmesi için şu yedi koşulu

karşılması gerekir:

- 1. Duyu organları ile ulaşılabilir/deneyimlenebilir olmalıdır:* Burada yanlış anlaşılması gereken husus, illa da çıplak göz ile görmek, kulak ile duymak değildir. Bir takım araçlar kullanarak (örneğin mikroskop, radyo teleskoplar gibi) nesnelere ve olgulara gözlemleyebilmemiz bu kategoride ele alınmalıdır.
 - 2. Ölçülebilir olmalıdır:* Doğrudan ya da dolaylı olarak gözlediğimiz nesnelere olgulara ölçebilmemiz gerekir. Ölçülemeyen herhangi bir şey bilimsel uğraşın sınırları dışındadır.
 - 3. Tekrarlanabilir olmalıdır:* Duyu organları ile deneyimlenebilen ve ölçülebilen bu olgular evrensel düzeyde kontrollü bir şekilde tekrarlanabilir olmalıdır. Kontrollü bir şekilde tekrarlanamayan kişisel deneyimler bilimsel uğraşın dışında kalan şeylerdir.
 - 4. Tanımlanabilir olmalıdır:* İncelenen özellik ya da olgunun operasyonel tanımının yapılabilmesi gerekir.
 - 5. Betimlenebilir olmalıdır:* İncelenen özellik ya da olgunun diğer değişkenlerle olan ilişkisi açıklanabilir olmalıdır.
 - 6. Yanlışlanabilme olasılığının olması gerekir:* Bilimsel yöntemle elde edilen her türlü bilgi yanlışlanabilme olasılığını da içinde barındırmalıdır. Bu özellik çoğu öğrencinin kafasını karıştıran bir özelliktir. “Bir şey yanlışlanabilme olasılığına sahipse ona nasıl güvenebiliriz?” diye düşünülmektedir. Sırf da bu özelliği nedeniyle güvenebiliriz bilimsel bilgiye. Zira yanlışlanmaya açık olan bir bilgi, test edile edile ya çürütülür ya da desteklenir. Böylece bir bilgiye ya daha fazla güvenir ya da daha az itibar ederiz. Yanlışlanma olasılığı olmayan bir bilgi test edilemeyeceği için bilimsel anlamda yeterince güvenemeyeceğimiz bir bilgidir.
 - 7. Belirli prosedürleri olan disiplinli bir uğraştır:* Bilimsel yöntem belli kurallar içinde disiplinle gerçekleştirilen bir süreci kapsar. Keyfi ve rasgele uygulamalara yer yoktur.
- Bilim, bazı bilim adamlarına göre kümülatif (yığılmalı) bir şekilde gelişirken, bazı bilim adamlarına göre bilimsel paradigmalardan değişime uğramasıyla gelişir. Mevcut durumu en iyi açıklayan paradigma, geçerli paradigmadır. Mevcut paradigma yeni oluşumları açıklayamaz hale geldiğinde daha güçlü bir paradigma ortaya çıkıp diğer paradigmayı ortadan kaldıracaktır. Böylece bilim birikimlerle değil paradigma değişimi yaratan devrimlerle gelişme gösterir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMBİLİMİ

Bilimsel araştırmalar belirli kurallara göre belirli bir disiplin ve prosedür içerisinde gerçekleştirilir. Bilimsel araştırmalarda gelişigüzel uygulamalara yer yoktur. Bir kişi gelişigüzel deneme yanımlarla bir şeyi araştırdığında bu uğraş bilimsel uğraş olmaz. Bu nedenle bilimsel araştırmanın kendine özgü bir yöntem bilimi (metodoloji) oluşturulmuştur. Her ne kadar fen bilimleri ile sosyal bilimler arasında bazı uygulama farklılıkları olsa da teorik anlamda büyük benzerlik gösterirler. Bu kısımda alanımız gereği daha çok sosyal bilimler açısından süreci açıklamaya çalışacağız.

Bilimsel Bir Araştırma Nasıl Bir Süreç İçinde Gerçekleştirilir?

Bilimsel bir araştırmanın ilk adımı bir problemin varlığını hissetmek, bir soru sormak veya basitçe merak etmektir. Uygulamada öncelik ve sonralık açısından bazı farklılıklar olmakla birlikte bilimsel bir araştırmanın adımlarını genel olarak şu başlıklar altında toplayabiliriz:

1. Problemin Varlığını Hissetme

Tüm bilimsel çalışmalar esas itibariyle bir problemin varlığını hissetme ile başlar. Bu problem teorik bir soru olabileceği gibi, doğrudan gözleme dayanan bir yaşam olayı da olabilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bir tez öğrencisinin tez konusu bulma çabası da yüksek lisans ya da doktorasını bitirebilmek için ihtiyaç duyduğu diplomaya kavuşabilme gibi ironik bir problemdir. Günümüzde problemin kendisini değil de problem bulamama problemini hissedene çok sayıda akademisyen mevcuttur. Bu problem, bu çalışmamızın kapsamı dışındadır.

2. Probleme İlişkin Literatür Taraması Yapma

Probleme ilgili daha önceden neler araştırıldığını ve ne gibi çalışmalar yapıldığını görmek için mutlaka ayrıntılı bir literatür taraması yapılmalıdır. Literatür taraması ulusal ve uluslararası indekslerde taranan hakemli dergiler başta olmak üzere, akademik kitaplarda ve tezlerde yapılmalıdır. Gereksiz web sitelerinden ve medya kaynaklarından alıntı yapma yoluna gidilmemelidir. Özellikle ISI Web of Science, PsycINFO, PsycARTICLES, PsycBOOKS, Psychological and Behavioral Collections, PubMed, Medline gibi uluslararası güvenilirliği olan veri tabanları tercih edilmelidir. Türkiye’de ise ULAKBİM veri tabanı tercih edilebilir.

3. Literatür Işığında Çalışılacak Değişkenlere Karar Verme

Araştırmacı, literatürdeki eksikleri, önerileri, içinde bulunduğu koşulları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurarak çalışacağı değişkenlere karar vermelidir. Çalışma mümkün olduğunca teorik bir zemine dayanmalıdır. Değişkenlerin rasgele seçilmesi, önce ölçek seçip sonra değişken seçilmesi uygun bir yol değildir.

4. Genelden Özele Doğru Literatür Desteği ile Problemin Seçilme Gereğinin Yazılması

Araştırmacı, problemin varlığını genelden özele doğru, kendi değişkenlerini neden seçtiğinin cevabını verecek şekilde gerekçeleri ile yazmalıdır. Bu kısım literatür desteği ile yazılmalı, “neden bu

problemi seçtim?” sorusunun cevabı ve çalışmanın amacı bu kısımda verilmelidir.

5. Alt Amaçların Araştırma Soruları ya da Hipotezler Şeklinde İfade Edilmesi

Araştırmacı, genel amacını gerçekleştirmek için seçmiş olduğu değişkenleri de kapsayacak şekilde alt amaçlarını sıralamalıdır. Alt amaçlar, soru ya da hipotez (denence) şeklinde ifade edilebilir. Kesin bir kural olmamakla birlikte araştırmacı eğer deneysel bir çalışma yapıyorsa ya da bir teoriyi test ediyorsa hipotez kurmalıdır. Bunun dışındaki çalışmalarda, özellikle literatürde net ve tutarlı bulguların olmadığı çalışmalarda alt amaçları soru şeklinde ifade etmek tercih edilmelidir.

6. Varsa Araştırmanın Sayılı (Assumption) ve Sınırlılıklarının (Limitations) Yazılması

Araştırmalar varsayımlara/sayıllara dayalı olarak gerçekleştirilmek zorunda olabilir. Varsayım (assumption), doğruluğu test edilemez mantıksal ya da teorik olarak kabul edilen ön koşul bilgilerdir. Örneğin pek çok araştırmada soruları cevaplayan deneklerin sorulara samimi ve doğru cevap verdikleri kabul edilmektedir. Bu bir varsayımdır. Böyle bir varsayımı kabul etmemek araştırmanın geçersiz kalmasına neden olacaktır.

7. Araştırmanın Yönteminin Açıklanması

Araştırmanın hangi yöntemle ve nasıl bir prosedürle yapılacağı ayrıntılı olarak planlanmalı ve yazılmalıdır. Pek çok araştırma yöntemi bulunmaktadır. Bununla birlikte sosyal bilimler için bu yöntemleri nicel ve nitel araştırma yöntemleri olarak kabaca iki grupta toplayabiliriz. Bu yöntemlerin altında farklı tür araştırma desenlerinden bahsetmek mümkündür. Örneğin, nicel araştırmalar kapsamında deneysel desenler, korelasyonel desenler; nitel araştırmalar kapsamında da içerik analizi ve eylem araştırmaları örnek olarak verilebilir.

Yine bu kısımda araştırmanın çalışma grubu (örneklemi), kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve istatistik teknikler ayrıntılı olarak anlatılmalıdır.

8. Etik Kuruldan ve Uygulama Yapılacak Kurumlardan İzin Alınması

Tüm bilimsel çalışmalar etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmelidir. Özellikle insan çalışmaları “zarar vermeme” ilkesi üzerine temellenmelidir. İnsan üzerine araştırma yapılması durumunda üniversitelerin etik kurullarından onay alınması bir zorunluluktur. Aynı zamanda uygulama yapılması planlanan kurumlardan da resmen izin alınması gerekmektedir.

9. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yöntemi doğrultusunda test ve test dışı tekniklerle veriler toplanabilir. Kullanılan ölçme araçları geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş araçlar olmalıdır. Veri toplama belli bir prosedür ve disiplin içinde yapılmalı, farklı yerlerden veri toplanıyorsa hepsi için ortak bir standart olmalıdır.

10. Toplanan Verilerin Araştırma Soruları/Hipotezlere Cevap Verecek Şekilde Analiz Edilmesi

Toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılması ve analize hazır hale getirilmesi gerekli ilk adımdır. Veriler (data) değişik bilgisayar programları ile analiz edilebilir (örneğin SPSS, Excel, SAS, R gibi). Veriler analiz öncesi incelenmeli ve bazı önkoşul varsayımları (normallik, varyansların homojenliği gibi) karşılayıp karşılamadıkları belirlenmelidir. Burada önemli olan husus araştırmada kullanılan değişken türleri (süreklî-süreksiz) ve ölçek türlerine (sınıflama, sıralama, aralık, oran) göre araştırma sorularına ya da hipotezlerine uygun doğru istatistik analizleri gerçekleştirmektir.

11. Yapılan Çalışma Tez Çalışması ise Araştırmanın Teorik Çerçevesinin ve İlgili Çalışmaların Ayrıntılı Bir Şekilde Yazılması

Araştırma bir tez çalışması olarak yapılıyorsa ayrı, makale çalışması olarak yapılıyorsa ayrı şekillerde raporlanır. Eğer araştırma bir tez çalışmasıysa tezde mutlaka ayrıntılı bir literatür çalışması verilmelidir. Bu kısım "Yöntem"den sonra "Bulgular"dan önce "Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi" ya da "Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar" şeklinde verilebilir. Makale çalışmasında problemin gerekçelendirildiği "Giriş" kısmı dışında ayrı bir literatür bilgisine gerek yoktur.

12. İstatistik Bulguların Rapor Edilmesi

İstatistik analizler sonucunda elde edilen bulgular ayrı bir başlık altında gerektiğinde tablo ve grafikler de kullanılmak suretiyle rapor edilmelidir. Bu kısım istatistik semboller ve sayısal değerlerle araştırma sorularına ya da hipotezlere verilen cevapların olduğu bölümdür. Özellikle fark testlerinin sonucunda etki büyüklüklerini (effect size) vermeye de özen gösterilmelidir. Bulgularda sadece istatistiki olarak anlamlı çıkan sonuçlar değil, anlamsız çıkan sonuçlar da rapor edilmelidir.

13. Literatür Işığında Bulguların Tartışılması

Elde edilen istatistik bulgular, ayrı bir bölümde yine literatür ışığında tartışılmalıdır. Literatürle tutarlılık ve çelişki gösteren bulgular açıklanmalıdır. Bulgularda yer almayan yorumlara yer verilmemeli; literatür desteği olmayan bulgular için aşırı spekülatif yorumlar yapılmamalıdır.

14. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Bulgular Doğrultusunda Gelecek Araştırmalar İçin Önerilerde Bulunma

Bulguların yorumlanması ve tartışılmasından sonra yapılan araştırmanın sınırlılıkları ve eksikleri göz önünde bulundurularak gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmalıdır. Araştırmanın sınırlarını aşan spekülatif önerilerde bulunulmamalıdır.

Araştırma Raporunu Yazarken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Araştırmanın raporlanması belirli kurallara göre yapılır. Dünyada değişik raporlama teknikleri bulunmaktadır. Psikoloji ve eğitim alanında kullanılan en yaygın raporlama tekniklerinden biri Ame-

rikan Psikologlar Derneği'ne (APA) ait raporlama tekniğidir. Yine her üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fen Bilimleri Enstitüsü ya da Sağlık bilimleri Enstitüsü kendine ait bir raporlama sistemi geliştirebilmektedir. Bununla birlikte sosyal bilimler alanındaki raporlama teknikleri büyük oranda benzerlik göstermektedir. Yukarıda 14 madde ile vermeye çalıştığımız başlıklar aynı zamanda raporlamada kullanılacak sıralamayı da göstermektedir.

Raporlamada dikkat edilmesi gereken en önemli hususları maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

1. İntihalden (plagiarism) kaçınılmalıdır. Literatürden elde edilen bilgiler yazarın kendi ifadeleri ile düzgün bir şekilde kompoze edilmelidir.
2. Literatürden alınan bilgilerin mutlaka kaynağı gösterilmeli, görülmeyen kaynaklar görülmüş gibi yazılmamalıdır. Yazar asıl kaynağa ulaşamadıysa alıntıyı "aktaran" olarak verilmelidir.
3. Metin içinde alıntısı verilen kaynakların açık künyesi "Kaynakça" kısmında verilmelidir. Metin içinde alıntılanan her kaynak Kaynakça'da olduğu gibi, Kaynakça'da yer alan her kaynak da metin içinde mutlaka alıntılanmış olmalıdır.
4. Araştırma raporu düzgün bir dil ile açık ve anlaşılır olarak yazılmalıdır. Paragraflar arası geçişler mantıklı ve tutarlı olmalıdır. Raporu (makale ya da tez) şişirmek için gereksiz yere art arda alıntılarla doldurmaktan kaçınılmalıdır.

SONUÇ

Araştırma yapmak, tez ve makale yazmak asıl itibarıyla bir ekip işidir. Bu nedenle öğrencilerin iyi bir akademik danışman gözetiminde araştırma yapmayı öğrenmesi, usta-çırak ilişkisi içerisinde süreci içselleştirmesi önemlidir. Mükemmeliyetçi tutum araştırma yapmanın önündeki en büyük engellerden biridir. Mükemmel araştırma yoktur. Bir araştırma basit olabilir; fakat her şeyden önce doğru ve etik olmalıdır. Araştırma yapmanın önündeki bir diğer engel de dil bilmediği için ya da okumayı sevmediği için araştırma yapmak isteyen kişilerin literatürü yeterince okumamasıdır. Yeterli ön okuma yapılmadan gerçekleştirilen bir araştırma daima eksik olmaya mahkum olacaktır.

FAYDALANILAN VE ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- American Psychological Association (2010). Publication manual of the American Psychological Association (Sixth Edition). Washington, DC: APA.
- Balcı, A. (2010). Sosyal Bilimlerde Araştırma. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, Ö. (1992). Bilim Felsefesi. İstanbul: Ağaç Yayıncılık.
- Eldoğan, D., Korkmaz, L., Helvacı, E., Yeniçeri, Z. ve Kökdemir, D. (2015). Akademik Yazım Kuralları Kitapçığı (4. Baskı). Ankara: Başkent Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

PSİKOTERAPİLERE VAROLUŞÇU BİR BAKIŞ

Ferhat Jak İöz¹

¹ Uzm. Klinik Psikolog, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Γνώθι σαυτόν

“Kendini bil/tanı”

Delfi'deki Apollon Tapınağı'nın revağında yazılmıştır.

Varoluşçu psikoterapiler ile ilgili böyle kısa bir yazmak beraberinde birçok ikilem ve seçimi de getirmektedir. Her şeyden önce varoluşçu psikoterapiler uzun zamandır bizlerle beraberler (varoluşçu fikirleri ilk defa psikoterapiye uygulayan isim Ludwig Binswanger, Sigmund Freud'un çağdaşı, meslektaşı ve dostudur), bu nedenle varoluşçu yaklaşıma yeni bir yöntem muamelesi yapmak haksızlık olacaktır.

Diğer bir ikilem ise varoluşçu psikoterapilerin çeşitliliğinden gelir. Varoluşçu psikoterapilerin ne bir kurucu babası (veya annesi), ne de temel bir kuramı olmadığı için, klasik, ilerici, 21. yüzyılın varoluşçuluğu vesaire gibi ayrımlar yapmak imkansızdır. Varoluşçu fikirler binlerce yıldır farklı coğrafyalarda bazen felsefe, bazen din öğretisi olarak kendilerini göstermişlerdir ve iş bunların psikoterapi yaklaşımına dönüşmesine geldiğinde de, farklı coğrafyalardan çok farklı varoluşçu psikoterapiler çıkmıştır. Maalesef alanın kısıtlılığı, girişin de girişi kıvamında bir yazıya izin vermektedir.

Ancak, bütün bunlarla beraber, varoluşçu psikoterapilerin ortak bazı noktaları olduğunun altını çizmekte fayda var. Belki de bunlardan başlamak en iyisi olacaktır.

Bir Psikoloji Kuramı Olmadan Psikoterapi Yapmak

Bir psikoterapi yönelimine varoluşçu diyebilmemiz için her şeyden önce kendini psikolojik kuramlardan ziyade felsefeye dayandırıyor olması gerekmektedir. Bu noktada felsefeden kast edileni biraz açmakta fayda vardır. Burada kullanıldığı şekliyle felsefe, çoğunluğun zihninde canlandığı gibi akademik felsefeden ziyade, insanlık erdeminin birikimidir. Felsefe, Yunanca filosofia kelimesinden gelir ve kendisini oluşturan filo ve sofia kelimeleri tam anlamlarıyla çevrildiği takdirde bilgi/erdem aşkı gibi bir anlam ortaya çıkar. Burada bahsedilen felsefe, tam olarak budur. Psikolojik kuramlarla felsefe arasındaki farkı ise, psikolojik kuramların belli olguları açıklama çabasına karşın, felsefenin olguyu sadece betim-

lemesi ve diğer olgularla ilişkisine bakmasıdır. Buradan varoluşçu psikoterapilerin ikinci ortak noktasına geçmekte fayda vardır.

Varoluşçu psikoterapiler, insanlarda gördükleri olguları veya daha tıbbi modelden dillendirilecek olursak, belirtilerin etiolojisinden çok, betimlemede kalan bir yönelimdir. Psikoterapi alanında en azından belli bir zamandır çalışan birçok kişiye tanıdık gelebilecek bir şekilde sıkıntıların sebeplerini bulmak genellikle terapinin amaçladığı noktaya ulaşmada kalıcı sonuçlar sağlamamaktadır. Varoluşçu psikoterapilere göre betimlemede kalmak, danışanları onlara daha iyi gelecek bir yere taşımada anahtar rolü oynar. Bununla beraber “betimlemede kalıp her şeyi tanımlatmak nereye varacak?” sorusu da çok meşru bir sorudur. Bu alanla daha yakından ilgilenenler varoluşçu yaklaşımın bu soruya verdiği cevaplarla da karşılaşacaktır.

Teknik Değil Diyalog

Bu yönelimin çatısı altında duran tüm terapileri tanımlayan bir diğer ortak özellik ise, tekniklerden çok diyaloga yapılan vurgudur. Bu noktada diyalogu tam anlamıyla tanımlamak gerekmektedir. Diyalog, herhangi iki kişinin karşı karşıya gelip birbirleriyle konuşması değildir. Tam aksine, iki insan karşı karşıya gelip, birbirlerinin söylediklerine değmediklerinde, birbirlerini kendi gündemleri dahilinde gördüklerinde ve birbirlerini bir şeyler yapmaya manipüle ettiklerinde, kısacası gerçek anlamda birbirlerini duyup buna göre konuşmayı sürdürmediklerinde buna diyalog denir. Aslında bu, iki monoloğun aynı anda gerçekleşmesidir. Gerçek diyalog, karşımızdakini duymayı, karşımızdakinin söylediklerinin, deneyiminin, varoluşunun bizim dünyamıza dokunmasına izin vermeyi ve bizde yarattığı etkileri cesurca paylaşmayı gerektirir. Bu nedenle, varoluşçu bakış açısında, herhangi bir teknik uygulaması diyalog ihtimalini o an için kapatmak anlamına gelir. Bununla beraber varoluşçu uzmanlar teknikler uyguladılar. Ancak bu tercih edildi-

ğinde tekniğin bir şeyleri değiştirmekten çok, danışanı deneyimine yaklaştırma amacını taşıması ve beraberinde kaybedilen gerçek keşif ve diyalog ihtimali göz önüne alınmalıdır.

Bir Araştırma Olarak Psikoterapi

Bu ortak noktalar göz önüne alındığında, varoluşçu psikoterapiler aslında bir araştırma olarak tanımlanabilir. Varoluşçu psikoterapiye gelen danışanın belirtilerine odaklanmak yerine, bu belirtilerin kendilerini ifade ettikleri, ortaya çıktığı genel bağlam araştırılır ve keşfedilmeye çalışılır. Bu genel bağlam danışanın hayatının tamamıdır.

Varoluşçu psikoterapilerin amacı iyileştirmek veya tedavi etmek değildir. Daha ziyade danışanın kendi varoluşunu veya daha günlük dille hayatını anlaması ve tanınmasıdır. Bu, basit ve gereksiz bir hedef gibi görünebilir, ancak insan olarak iyi olma halimizin altında yatan temel şarttır. Bunu yapmanın temel yolu, danışanın tam karşısında duran zorluklarını (ki bunlara belirti demek mümkün) ve tam olarak içinde yaşayıp, başka bir yerde yaşaması mümkün olmayan, kendine ait olan hayatını betimlemesidir. Burada uzmanın rolü, bu betimlemeye rehberlik etmektir. Bu betimlemenin, beraberinde kişinin hayatına dair daha geniş bir anlayış ve hayatın vazgeçilmez gerginliklerinde daha cesaretle kalarak yaşamayı getireceğine inanılır. Bilmek özgürleştirir. Ancak keşif bittiğinde ve bir şeyi artık biliyor olduğumuzda o şey kemikleşir. Bu nedenle bildiğimizi terk edip daha çok araştırmak daha da özgürleştirir. Bu noktada özgürleşmeyi de tanımlamakta fayda vardır.

Danışan, hayatına daha yakından baktıkça, onu betimleyip deneyiminde kaldıkça, varoluşun getirdiği ve tabii olduğu koşullara dair daha geniş bilgi edinir. Martin Heidegger'e göre var olmanın bizi mecbur kıldığı bir ikilem azim ve akıştır. Bazen bazı şeyler için azmetmemiz gerekir, eğer kontrolümüzde ise veya yapacak bir şeyler varsa. Bazen de akışına bırakmak, akışta kalmak, bir şeylerin evrilmesine tanıklık etmemiz gerekir. Betimlemeye dayalı bu araştırma danışanın ne için azmedebileceğini, ne için akışa tabii olduğunu anlaması için ise hayatidir. Kimisi azmedebileceği yerde akışa bırakır, kimisiyse yapacak hiçbir şey yokken azmetmeye çalışır. Psikopatolojilerin neredeyse tamamını bu iki betimleyici kategoriye bölmek mümkündür.

Bir taraflıyla, bu özellikler varoluşçu psikoterapileri tanıtmayı ve tanımlamayı da güçleştirir. Varoluşçu yaklaşımın çok uzun zamandır ortalıkta olmasına ve psikoterapilerin kendi tarihi kadar eski olmasına rağmen bu kadar az tanınıyor olmasına buna yorabiliriz.

Bir Temel Varsayımın Yokluğunda Araştırmaya Kendini Adanma

Bu ortak özellikler bir yandan geniş bir çerçeve sunarken, bir yandan da net sınırlar sunmaktadır. Varoluşçu terapinin altında yatan araştırma ve diyalog dendiğinde, bunların yapılabilmesi için bir özgürlük alanının da olması gerektiğini not etmek gerekir. Kuramsal çerçeveler veya teknikler bu özgürlüğü bir taraflıyla kısıtlar. Açık iletişim üzerinden danışan ve terapist araştırmalarını sürdürür. Öte yandan özgür araştırma ve diyaloga vurgu, varoluşçu

psikoterapilerin kısaca "ne yapsan olur" tarzı bir düsturu olduğu anlamına gelmez.

Tam aksine, varoluşçu psikoterapi uygulamak veya varoluşçu psikoterapiden geçiyor olmak büyük bir disiplin ve çaba gerektirir. Araştırma ve diyalog psikoterapistin veya danışanın kafasına estiği gibi sürdürülemez. Bu araştırmada ve diyalogda ortaya çıkacaklar hem uzman, hem de danışan için bir sürpriz olacak olsa da, araştırma ve diyalog varoluşçu, felsefi bir tavırla sürdürülmelidir, gelişmiş güzel yapılamaz. Bunun da çok net sınırları vardır. Kısacası, hem varoluşçu odaklı çalışan bir uzman olmak, hem bu yaklaşımı uygulamak, hem de bu yaklaşımdan geçmek, hem uzman için, hem de danışan için disiplin, çaba, istek ve niyetlilik gerektirir. İki taraf da konuşulan malzemeye, kendilerini odada var etme şekillerine ve terapötik ilişkiye dair her zaman sorgulayıcı bir tavırdadır. Varoluşçu psikoterapi, belli bir kurama, tekniğe, yöntem veya başka bir merciye değil, gerçekliğe adanma ve sadakat ister. Gerçeklik, o an ilişkide var olan herkesin öznel gerçekliğidir.

Bu çerçeveden bakıldığında varoluşçu psikoterapinin hiçbir temel varsayımı veya kuramı yoktur. Pek tabii felsefenin, insan olma hal ve durumuna dair betimlemelerinden ve araştırmalarından faydalanır. Ancak öznel gerçekliklerin keşfi, açığa ve bilince çıkarılması ve de öznel gerçeklikler arasındaki temas en öncelikli olandır. Tam da bu sebepten ötürü varoluşçu psikoterapiler yoğun ve disiplinli bir araştırma süreci olarak tanımlanabilir.

Kendini Bilmeye ve Tanımaya Devam Eden İnsanlar

Varoluşçu psikoterapilerin, öğrenmesi, uygulaması ve içinden geçmesi zor süreçler olduğunu not etmekte fayda var; ne uzmana ne de danışana hızlı sonuçlar sunmaz, ama ömür boyu dolu dolu ve doygun yaşamın kapılarını aralayabilir. Bir hiçlik olan varoluşta, bir zeminmiş gibi görünen ve sıkı sıkıya sarılan ideolojik zeminlerin aslında asılsız olduğunu gösterir. Öte yandan hayatımıza şekil vermek için, rehberlik için böyle çerçevelere de ihtiyaç duyarız. Bu ikilemi fark etmek bile baştan çok sarsıcı olabilir. Varoluşçu yaklaşım kurgusal zeminleri sorgularken, normal-anormal arasındaki sınırı da kaldırır. Her koşul altında mümkün olan en derin anlayışa odaklanır. Kurgusal zeminlerden olanı betimlemeye davet eder. Bu da ister istemez insanda tekinsiz bir his oluşturabilir. Ancak bu tekinsizliğe katlanmayı öğrendikçe, bu yolda ilerledikçe ve sorgulandıkça önümüzde inanılmaz alanlar açılacaktır.

Bu yazı, Delfideki Apollon Tapınağında yazılı olan "kendini bil/tanı" sözleriyle başlamaktadır. Kendini bilmek, kendini tanımak bir hedef değildir. Dünyada kendini bilen ve tanıyan, ve de kendini bilmeyen ve tanımayan insanlar olmak üzere ayrılmış iki grup yoktur. Ama her birimiz için mümkün olan iki ayrı var olma hali vardır; kendini bilmeye ve tanımaya devam eden ve de kendini bilmekten ve tanımaktan uzak olan. Varoluşçu psikoterapilerde danışanlar felsefenin de yardımıyla nasıl bu kendini bilme ve tanıma yolunda kalabileceklerine dair temel bir duruş kazanırlar. Bu duruşun içerisinde belirtiler yok olur, sadece sıkıntılara dönüşür, hayat ise dalgalarında boğulunan bir okyanustan, dalgaları üzerinde sörf yapılan canlı ve aktif bir mücadeleye dönüşür. Doyum veren bir mücadeleye.

Felsefi Olmak

Felsefi olmak bir kavram, bir rehber olarak sunulduğunda ister istemez kafa karışıklıklarına yol açabiliyor. Felsefi olmanın ne olduğunu tanımlamadan önce, ne olmadığını net bir şekilde ortaya koymak sınırları daha keskin şekilde çizmeye yardımcı olacaktır. Psikoterapide felsefi olmak demek, danışanla karşı karşıya geçip felsefi konular üzerine konuşmak demek değildir. Benzer bir şekilde, danışanla felsefi kuramları tartışmak da değildir. Bazen danışanlarımız yaşadıklarını kuramlar çerçevesinde dillendirebilirler. Bu her ne kadar çekici bir fırsat gibi gözükse de, kuramlar üzerinden konuşmak danışanı deneyiminden ve böylelikle kendine dair yaptığı çalışmadan uzaklaştırır. Bu nedenle felsefi olmak demek felsefi kuramlara sığınmak demek de değildir. “Heidegger, ölümün en önemli otantiklik kaidesi olduğunu söyler” gibi kuramsal olarak doğru bir cümle, terapötik anlamda hiçbir işe yaramaz. Danışan eğer ölümü düşündüğünde yapmadıkları konusunda pişmanlık ve korku yaşadığını söylüyorsa, bunu en sade ve betimleyici şekilde toparlamak bizim işimizdir. “Sanki ölümü düşünmek size bunun bir son olduğunu hatırlatıyor ve yapmadıklarınız konusunda pişmanlık yaşıyorsunuz. Bununla beraber yapabilir misiniz istediklerinizi, hiç emin olmadığımızı söylüyorsunuz ve sanki bu da korku yaşamak şeklinde kendini gösteriyor” gibi bir cümle, felsefi olarak o durumda en doğru olacak kuramdan çok daha etkili ve işe yarar.

Her şeyden önce psikoterapide felsefi olmak demek, “kendini bil/tanı” prensibine uygun hareket etmek demektir. Daha önce de bahsedildiği gibi, kendini bilmek ve tanımak bir yolculuktur, bir hedef değil. Psikoterapi yapan uzmanlar olarak bizim görevimiz danışanları çıktıkları bu yolculukta desteklemek, onlara rehberlik yapmaktır. Sorduğumuz her soru ve yaptığımız her yorum danışanın kendini daha iyi bilmesine ve tanınmasına hizmet etmelidir. Bu, ister istemez öznel deneyimi nesnel her şeyden öne koymak anlamına gelir. Danışan annesiyle bir çatışmasını anlatıyor olabilir ve bu uzmanın zihninde bin bir çeşit kuramı canlandırıyor olabilir. Ancak varoluşçu uzmanın işi kuramlar üzerinden hareket etmek yerine, danışana durumu daha çok keşfettirecek sorular sormaktır. Seansta ve bütün bir psikoterapi sürecinde asli rehberimiz o veya bu kuram değil, danışanın ince ince tarif ettiği öznel deneyimi olmalıdır.

Bu bölümün başından beri betimleyici ve daha derin bilgi edin-

memizi sağlayacak soruların sorulmasına çok sık vurgu yapıldı. Ancak bu, her aklımıza geleni sormak anlamına gelmez. Burada kullandığımız felsefi olma kavramıyla, şu anki akademik felsefenin belki de en çok benzeştiği nokta soru sorma yöntemleridir. Varoluşçu psikoterapide uzman, felsefenin araştırma yöntemini kullanır. Felsefi metinler okuyanlarımız bilir, felsefi metinler genelde bir önerme ile başlar, mesela “hayatın her koşul altında anlamı vardır” gibi. Sonra kuramcı veya yazar, bu önermedeki her bir kelimeyi, mümkün olan en son noktaya kadar betimleyip, bu önermeyi daha gerçekçi bir zemine taşımaya çalışır. Bunun sonucu olarak bazen önermeler olduğu gibi teyit edilmiş olur, bazen de ciddi değişikliklere uğraması gerekir. Varoluşçu psikoterapide de uzman benzer bir şey yapar ve danışanın kelimelerini bir filozof titizliğinde ve naifliğinde inceler. Tabii bir felsefi metinden farklı olarak seansta incelemeye değer birçok kelime - tabiri caizse, havada uçuşur. Bir felsefe metnindeki gibi bir cümlelik bir önermenin üzerinde uzmanın saatlerce durması mümkün değildir. Hangi kelimelerin nasıl ve nasıl bir sistematikte incelenmesi gerektiği eğitim ve uzmanlaşma gerektirir.

Psikoterapideki felsefi duruşu yönlendiren belki de en önemli araştırma sorularından biri “bu hayatı nasıl daha dolu dolu, doyurucu ve doygun yaşayabilirim?” sorusudur. O sırada terapi sürecinde ne üzerine konuşulursa konuşulsun, danışanı terapiye getiren hangi belirti olursa olsun, konuşulanları, belirtileri ve danışanın insani ıstırabını bu geniş çerçeveye oturtmak, danışanın hayatına karşı daha bütünlükçü bir tavır geliştirmesine yardımcı olacaktır. Danışanın hayatına rehberlik edecek ilkeleri, anlamları ve projeleri olduğu sürece, var olmanın ıstırabının farklı tezahürleri olan belirtiler sadece sevimsiz deneyimler olarak kalacaktır. Ancak danışan hayatında böylesi bir çerçeveye o veya bu sebeple sahip değilse, sevimsiz deneyimler belirtilere, belirtiler de tüm hayatını felç edebilecek olumsuzluklara dönüşebilir.

Bu noktada çerçeve ve ilkelerden bahsettikten sonra bu çerçeve ve ilkelerin esnek, akışkan ve değişebilir olması gerektiğini de eklemek gerekir. İlkeler, anlamlar ve idealler hayatın her unsuru gibi bize bir ikileme gelirler; bir taraftan onlar olmadan yaşamak zordur, ağırdır, kurgusal olduğunu bilesek de bu zeminlere ihtiyaç duyarız ve onlara sıkı sıkı sarılırız, ancak öte yandan da hayatın değişen akışıyla ve benliğimizin bu akıştaki evrimiyle bu zemin de her zaman değişmek durumundadır.

KAYNAKÇA

- Van Deurzen, E. & Adams, M. (2016). Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler. İstanbul: Pan.
Van Deurzen, E. & Arnold-Baker, C. (2016). İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar. İstanbul: Aletheia (yayına hazırlanmakta)

ANNE, BABA VE ÇOCUK TARAFINDAN ALGILANAN EBEVEYN KABUL-RET VE KONTROLÜNÜN ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ İLE İLİŞKİSİ

Fatma Zehra Gelgör¹, Şaziye Senem Başgül²

¹ Uzm. Klinik Psikolog, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

² Doç. Dr., Çocuk ve Ergen Psikiyatristi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Ebeveyn Kabul-Ret Teorisine göre çocuğun anne ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-ret ve kontrolü ile anne ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul-ret/kontrolün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisini araştırmaktır. Bu araştırma ile anne babaların beyan ettikleri ebeveyn tutumlarının çocuklar tarafından ne şekilde algılandığının ortaya konulması hedeflenmiştir. Öte yandan çocuğun cinsiyeti, anne-babanın eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin çocuğun duygu düzenleme becerisi ve algılanan ebeveyn kabul-ret/kontrol puanları ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, ilköğretim 4. ve 5. sınıfa devam eden 93 çocuk (41 kız, 52 erkek) ve anne-babaları ile yürütülmüştür. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği (EKRÖ/K), Çocuk EKRÖ/K: Anne, Çocuk EKRÖ/K: Baba ve Duygu Ayarlama Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda çocuğun

anne ve babasından algıladığı kabul-ret ve kontrol ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Anne ve babanın kabul-ret ve kontrolü ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır. Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-ret ve kontrol puanları arasındaki uyum incelendiğinde anne-çocuk, baba-çocuk ve anne-baba puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki saptanırken çocuğun anne ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-ret/kontrol puanları arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış; araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan ebeveyn tutumları, ebeveyn kabul-reddi, ebeveyn kontrolü, duygu düzenleme becerisi

RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION/ CONTROL OF MOTHER, FATHER AND CHILD WITH THE EMOTION REGULATION ABILITY OF CHILD

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationship between child's emotion regulation ability and child's perceived acceptance-rejection/control from mother and father; and mother and father's acceptance-rejection/control of their children, based on Parental Acceptance-Rejection Theory. This research aims to reveal how children perceive the parental attitudes that mothers and fathers report. On the other hand, the relationship between demographic variables and child's emotion regulation ability and perceived parental acceptance-rejection/control points is examined; such as child's gender, the parents' education level and the family's income level. The study was carried out among ninety-three 4th and 5th grade students (41 female and 52 male) and their parents. Data were collected through Demographic Information Sheet, Parents' Parental Acceptance-Rejection/Control Questionnaire (PARQ/Control), Child PARQ/Control: Mother Version, Child PARQ/Control: Father Version and Emotion Regulation Checklist. The results of the study did not reveal a significant relationship between children's perceived acceptance-rejection/control from mother and father and child's emotion regulation ability. A negative and weak correlation was found between mother's and father's acceptance-rejection/control and child's emotion regulation ability. The congruence between perceived parental acceptance-rejection/control points of mother, father and child was explored, and the results showed that there was a positive and moderate correlation between mother-child, father-child and mother-father points whereas there was a positive and strong correlation between children's perceived parental acceptance-rejection/control levels from mother and father. The results of the study were discussed in the light of the related literature; limitations of the study were stated and recommendations for future research were presented.

Keywords: Perceived parental attitudes, parental acceptance-rejection, parental control, emotion regulation ability

1. GİRİŞ

Ebeveyn tutumları konusu son 50 yıldır dünya genelinde Psikoloji biliminin araştırma konularının başında gelmektedir. Farklı yaş grupları, farklı kültürler ve farklı değişkenlerle bu alanda yapılan yeni çalışmalar ile ebeveyn tutumları konusu sürekli güncelliğini korumaktadır. Ebeveynlik alanında en geniş çerçeveyi çizen teorilerden biri olan Ebeveyn Kabul Ret Teorisi, günden güne gelişmesini sürdürerek kişilerarası tüm yakın ilişkilere açıklamalar sunan bir teori haline gelerek insana dair pek çok konuyu anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Duygu düzenleme kavramı ruhsal patolojilerin anlaşılmasında ve tedavisinde etkinliğini artıran bir kavram olarak gün geçtikçe daha sık karşımıza çıkmaktadır. Duygu düzenleme; başta duygudurum bozuklukları ve anksiyete bozuklukları gibi birçok rahatsızlığın altında yatan temel bir işlev olma özelliği kazanmıştır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995; Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Bu nedenle, çocuk ruh sağlığını etkileyen faktörlerin anlaşılmasında birey ait değişkenlerden duygu düzenleme becerisi ve çevreye ait değişkenlerden ebeveyn kabul-ret ve kontrolü arasındaki ilişkiyi anlamak nedeniyle bu araştırma konusu seçilmiştir.

1.1. Ebeveyn Kabul-Ret Teorisi

Ebeveyn Kabul-Ret Teorisi (Parental Acceptance and Rejection Theory), Ronald Rohner tarafından 1960'lı yıllardan itibaren ortaya konulmuş ve günümüze kadar geliştirilmekte olan bir sosyalleşme teorisidir (Rohner, 1986; 2004; 2016). Teori, ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri ve çocukların ebeveynlerinden algıladıkları kabul-ret ve kontrol tutumlarının nedenlerini, bu tutumların sonuçlarını ve bunların ilişkili olduğu diğer kavramları açıklamayı amaçlamaktadır.

Ebeveyn Kabul-Ret Teorisi'ne göre, çocukların ebeveynleri tarafından kabul edilmeleri ya da reddedilmeleri kadar onların yaşamını etkileyen başka bir deneyim mevcut değildir. Farklı coğrafyalarda yürütülen binlerce çalışma ile, anne-baba tarafından kabul edilmenin veya reddedilmenin çocukların duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel olarak gelişimini etkilediğini ortaya koymaktadır (Rohner, 2004). Ebeveyn Kabul Ret Teorisi'ne göre ebeveynliğin sıcaklık ve kontrol olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır.

1.1.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveynliğin sıcaklık boyutu, çocuk ile ebeveyn arasındaki duygusal bağın kabulden redde varan bir doğrudaki yerini göstermektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Ebeveyn kabulü, ebeveynin çocuğa göstermiş olduğu sıcaklığın, sevginin, ilginin, şefkatin, bakımın ve desteğin ön plana çıkmasıdır (Rohner ve Rohner, 1981). Sözel olarak kabul; ebeveynin çocuğunu övmesi, davranışını onaylaması veya başka sözlerle sevgisini ifade etmesi şeklinde görülebilir. Fiziksel olarak ise öpme, kucaklama, sarılma, çocuk ile oynama gibi farklı şekillerde ebeveynler kabullerini gösterebilirler. Ebeveyn kabulü çocuklarda cömertlik, yardımseverlik ve empati gibi olumlu sosyal davranışların gelişimi, olumlu akran ilişkileri, psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu ve düşük psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur (Rohner ve Britner, 2002).

Ebeveyn reddi, ebeveynin çocuğuna karşı soğuk ve anlayışsız biçimde olumsuz bir tutuma sahip olmasıdır (Rohner ve Rohner, 1981). Ebeveyn reddi soğukluk, düşmanlık, ilgisizlik ve ayrışmamış ret olmak üzere dört alt başlığa ayrılmaktadır. Soğuk ebeveynler çocuklarına öpme ve sarılma gibi davranışları göstermezler ve çocuğu takdir etmekten, övmekten veya çocuk hakkında iyi şeyler söylemekten kaçınırlar. Düşmanlık ve saldırgan olarak tanımlanan ebeveynler çocuklarına karşı vurma, dövme, itip kakma gibi fiziksel tepkiler gösterebilirler ya da beddua etme, iğneleme, küçümseme, kötü ve kaba şeyler söyleme gibi sözel tepkiler gösterebilirler. İlgisiz ebeveynler çocuklarını ihmal ederler; fiziksel ve psikolojik olarak ulaşılabilir değillerdir. Ayrışmamış ret durumunda ise çocuk ebeveyni tarafından sevilmediğini, değer verilmediğini ve ilgilenilmediğini hisseder fakat ebeveynin kendisi bunu davranışsal olarak ayırt edemeyebilir. Ebeveyn reddi; davranış problemleri, uyum problemleri, madde kötüye kullanımı, bağlanma problemleri, akademik problemler, ilişki problemleri ve psikofizyolojik problemler ile ilişkili bulunmuştur (Rohner ve Britner, 2002).

1.1.2. Ebeveynliğin Kontrol Boyutu

Rohner ve Pettengill (1985) ebeveynliğin kontrol boyutunu, ebeveyn davranışındaki aşırı kısıtlayıcılıktan aşırı izin vericiliğe uzanan iki uçlu bir yapı olarak tanımlamışlardır (Rohner ve Pettengill, 1985). Aşırı kısıtlayıcı anne babalar, çocuklarının davranışlarını en ince ayrıntısına kadar kontrol eden ebeveynler olarak tanımlanmakta iken aşırı izin verici ebeveynler çocuklarını nadiren kontrol eden; davranışlarında her türlü serbestiyete olanak sağlayan anne babalardır (Rohner ve Rohner, 1981).

1.2. Duygu Düzenleme

Çocuk gelişiminin psikolojik herhangi bir yönünü ele alırken duyguların motive edici önemini anlamamak bizi eksik sonuçlara götürür. Duygular, biliş ve davranışlar ile alakalıdır ve buradan hareketle duygu işleme süreci, gelişimsel sonuçları etkileyen karmaşık bir süreçtir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme temelde duyguların farklı çevre koşullarına uyum sağlamanın koordine edilmesidir (Durbin ve Shafir, 2008). Stres verici ya da hoş giden duygu ve durumlarla baş etme, uygun zamanlarda duygu deneyimlerini ve ifadelerini düzene sokma olarak tanımlanmıştır (Denham, 1998). Duygu düzenleme, kişinin istenmeyen derecede bir duygu yoğunluğu ile karşılaştığında kullandığı problematik ya da adaptif her türlü baş etme stratejisini içinde barındırmaktadır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duygu düzenleme ile çeşitli ruh sağlığı bozuklukları arasında yapılan çalışmalarda; başta duygudurum ve anksiyete bozuklukları olmak üzere, yeme bozuklukları ve kişilik bozukluklarına varan geniş bir yelpazede duygu düzenleme problemlerinin rol oynadığı görülmektedir.

1.3. Duygu Düzenleme ve Ebeveyn Kabul Ret Algısı Arasındaki İlişki

Çocuğun duygusal ve davranışsal ihtiyaçlarına cevap verilmesinde, ebeveynin kabul edici ve sıcak tutumu önemli bir rol oy-

namaktadır. Ailede çocukların olumlu ve olumsuz duygularının kabul görmesi ve bu duygularla doğru baş etme şekillerinin kabul edici bir aile ortamında öğretilmesi, çocukluk çağında duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önem arz etmektedir (Huberty, 2012). Çocuklarının duygusal tepkilerini kabul eden, duyarlı ve sıcak ebeveynlerin; duygularını düzenleyebilen ve duyarlı çocuklara sahip olduklarını araştırmalar göstermiştir (Denham, 1998; Huberty, 2012). Buna karşın; ebeveyn reddinin, düşmanlık ve saldırgan ebeveyn tutumlarının çocuğun duygu düzenleme konusunda güçlük yaşamasına neden olduğunu bilinmektedir. Benzer şekilde ebeveynin aşırı disiplin ve koruma davranışının da çocuğun duygu düzenleme konusunda yaşadığı güçlükler ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007; Sarıtaş ve Gençöz, 2012).

1.4. Çalışmanın Amacı ve Hipotezler

Bu çalışmada Ebeveyn Kabul-Ret Teorisi'ne göre çocuğun anne ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-ret ve kontrolü ile anne ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul-ret/kontrolün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın diğer bir amacı anne babaların beyan ettikleri ebeveyn tutumlarının çocuklar tarafından ne şekilde algılandığının da ortaya konulmasıdır. Öte yandan çocuğun cinsiyeti, anne-babanın eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin çocuğun duygu düzenleme becerisi ve algılanan ebeveyn kabul-ret/kontrol puanları ile olan ilişkisi incelenmiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırma, 10-12 yaş aralığındaki 93 çocuk ve anne-babaları olmak üzere toplam 279 kişi ile yürütülmüştür. Bu araştırma kapsamında İstanbul ili Anadolu yakasında yer alan dört özel okulda 4. ve 5. sınıfta okuyan 41 kız, 52 erkek öğrenci ve bu öğrencilerin ebeveynleri ile çalışılmıştır. Örneklemi oluşturan öğrenciler, herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmayan, her iki biyolojik ebeveyni sağ ve birlikte olan 10-12 yaş aralığında olan çocuklardan seçilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcılara çocukların yaşı, cinsiyeti ve okul başarısı; anne-babanın yaş, eğitim, çalışma durumu ve mesleği ile ailenin aylık gelir düzeyi sorulmuştur. Katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi alınmamıştır.

2.2.2. Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçekleri (EKRÖ/K)

Ebeveyn Kabul-Ret Ölçeği Rohner ve arkadaşları tarafından, algılanan ebeveyn kabulünün ve reddinin değerlendirilmesi amacıyla ilk olarak 1978 yılında geliştirilmiş, 1987 yılında ölçeğe "ebeveyn kontrolü" alt ölçeğinin eklenmesiyle bu tarihten sonra ölçek "Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği" (EKRÖ/K) olarak isimlendirilmiştir (Rohner ve Khaleque, 2003). Sıcaklık/Şefkat, Düşman-

lık/Saldırganlık, Kayıtsızlık/İhmal, Ayrışmamış Ret ve Kontrol (izin vericilik/kısıtlayıcılık) alt ölçeği olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu çalışmada Çocuk EKRÖ/K: Anne, Çocuk EKRÖ/K: Baba, Anne EKRÖ/K: Çocuk ve Baba EKRÖ/K: Çocuk ölçeklerinin kısa formları kullanılmıştır. Ölçekte yer alan 29 madde, dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde yanıtlanmaktadır.

Türkiye'de Ebeveyn Kabul-Ret Ölçeğinin Çocuk formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışması Varan (2003) tarafından yapılmıştır. Çocuk EKRÖ'nün hem anne hem de baba formlarına ait toplam Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayıları .82 ile .96 arasında hesaplanmıştır.

2.2.3. Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ)

Duygu Ayarlama Ölçeği; Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilmiş, çocuğun duygu düzenleme becerisi hakkında bilgi veren bir ölçektir. Ölçek 4'lü Likert tipinde 24 maddeden oluşmaktadır. Kapçı, Uslu, Akgün ve Acer tarafından 2009 yılında Türkiye örneğine uyarlanması yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test kararlılığı .90 iç tutarlık $\alpha = .84$ olarak saptanmıştır (Kapçı, Uslu, Akgün ve Acer 2009).

2.3. Uygulama

Çocuk EKRÖ/K anne ve baba formlarının uygulaması İstanbul ili Anadolu yakasında yer alan dört özel okulun Rehber Öğretmenleri eşliğinde Rehberlik dersi saatinde yapılmıştır. Her bir öğrenciye, ebeveynine iletilmek üzere kapalı bir zarf içinde Bilgilendirme ve Onam Formu, Demografik Bilgi Formu ve anne ve babanın doldurması için toplam iki adet Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği ve bir adet Duygu Ayarlama Ölçeği verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden ailelerden bir hafta içinde doldurdıkları formları çocukları aracılığıyla kapalı zarf içerisinde okul rehberlik servislerine ulaştırmaları istenmiştir.

2.4. Analiz

Elde edilen veriler SPSS İstatistik 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bütün istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiş ve tüm sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Testlerden elde edilen puanlar normallik ve homojenlik testine tabi tutulmuş, puanların dağılım şekillerine göre parametrik ve parametrik olmayan testler analiz için uygulanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular

Bu araştırma herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmayan, her iki ebeveyni sağ ve birlikte olan 10-12 yaş aralığındaki 93 çocuk ($\bar{X}=10,7$ $SS=0,527$) ve bu çocukların anne ve babaları ile yürütülmüştür. Çocukların 41'i kız ($\bar{X}=10,59$ $SS=0,78$) 52'si erkektir ($\bar{X}=10,79$ $SS=0,74$). Annelerin yaş aralığı 29 ile 50 arasında olup ortalama yaş 39'dur. Babaların yaş aralığı 35 ile 55 arasında olup yaş ortalaması 42,6'dır. Tablo 1'de katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır. Çocuğun cinsiyetinin elde edilen puanlarda bir değişikliğe yol

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzelik Değerleri

Demografik Özellikler	(f)	Yüzde (%)
Çocuğun Cinsiyeti		
Kız	41	44.1
Erkek	52	55.9
Annenin Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	10	10.8
Ortaöğretim	32	34.4
Lisans	42	45.2
Lisansüstü	9	9.7
Annenin Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	59	63.4
Çalışıyor	34	36.6
Babanın Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	2	2.2
Ortaöğretim	27	29
Lisans	42	45.2
Lisansüstü	22	23.7
Babanın Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	3	3.2
Çalışıyor	90	96.8
Ailenin Aylık Gelir Düzeyi		
Düşük	11	11.8
Orta	37	39.8
Yüksek	45	48.4

açıp açmadığını saptamak amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonucuna göre çocuğun duygu düzenleme becerisi ($t(91) = -1.188, p = .238$), annenin ebeveyn kabul-ret/kontrolü ($t(91) = -.453, p = .651$) ve babanın ebeveyn kabul-ret/kontrolü ($t(91) = 1.691, p = .094$) çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmamaktadır. Alt ölçek sonuçları analiz edildiğinde babanın sıcaklık puanının çocuğun cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($t(91) = -2.154, p = .034$) tespit edilmiştir. Kız çocuk babaları ($\bar{X} = 9.59$), erkek çocuk babalarına göre ($\bar{X} = 10.75$) daha az sıcaklık göstermektedir. Yapılan Mann-Whitney U testi analizi sonuçlarına göre çocuğun anneden algıladığı ebeveyn kabul-ret/kontrolü ($U = 982, z = -.651, p = .515$) ve çocuğun babadan algıladığı ebeveyn kabul-ret/kontrolü ($U = 861.5, z = -1.585, p = .113$) çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmamaktadır.

Annenin eğitim düzeyinin elde edilen puanlar üzerinde bir farklılığa yol açıp açmadığını saptamak amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi ve Mann-Whitney U testi analizleri sonucuna göre çocuğun duygu düzenleme becerisi ($t(91) = 357, p = .722$), çocuğun algıladığı anne kabul-ret/kontrol puanı ($U = 943.5, z = -.986, p = .324$) ve annenin kabul-ret/kontrol puanı ($t(91) = -1.275, p = .206$) annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. İlköğretim ve ortaöğretim mezunu anneler ile lisans ve lisans üstü mezunu annelerin çocukları arasında bu puanlar açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Babanın eğitim düzeyinin elde edilen

puanlar üzerinde bir farklılığa yol açıp açmadığını saptamak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi ve Kruskal-Wallis H Testi analizleri sonuçlarına göre, çocuğun duygu düzenleme becerisi ($F(2,91) = .132, p = .876$), çocuğun babadan algıladığı kabul-ret/kontrolü ($\chi^2(2) = .749, p = .688$) ve babanın kabul-ret/kontrolü ($F(2,91) = .116, p = .890$) babanın eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. İlköğretim ve ortaöğretim mezunu, lisans mezunu ve lisans üstü mezunu babaların çocukları arasında bu puanlar açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Ailenin gelir düzeyinin çocuğun duygu düzenleme becerisi ve algılanan ebeveyn kabul-ret/kontrol puanlarında farka yol açıp açmadığını göstermemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H Testi analizlerine göre, çocuğun duygu düzenleme becerisinin ($\chi^2(2) = 1.269, p = .530$), çocuğun anneden algıladığı kabul-ret/kontrolünün ($\chi^2(2) = 2.323, p = .313$), annenin kabul-ret/kontrolünün ($\chi^2(2) = 2.605, p = .272$), çocuğun babadan algıladığı kabul-ret/kontrolünün ($\chi^2(2) = .930, p = .628$) ve babanın kabul-ret/kontrolünün ($\chi^2(2) = .313, p = .855$) ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

3.2. Anne-Baba ve Çocuğun Ebeveyn Kabul-Ret ve Kontrol Algıları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Anne-baba ve çocuğun ebeveyn kabul-ret ve kontrol algıları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla Pearson ve Spearman

Korelasyon analizleri yapılmıştır. Annelerin ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı ile çocuklarının annelerinden algıladıkları ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptamıştır ($\rho = .398, p < .01$). Annenin kabulü arttıkça çocuğun anne kabulü algısı artmaktadır. Benzer şekilde babaların ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı ile çocuklarının babalarından algıladıkları ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır ($r = .424, p < .01$). Babanın kendisine dair ebeveyn kabulü algısı arttıkça çocuğun algıladığı baba kabulü artmaktadır.

Çocukların annelerinden ve babalarından algıladıkları ebeveyn kabul-ret ve kontrolü arasında pozitif yönlü, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .682, p < .01$). Çocukların algıladıkları anne kabulü arttıkça, algıladıkları baba kabulü de artmaktadır. Annelerin kendilerine dair ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı ile babaların kendilerine dair ebeveyn kabul-ret ve kontrol algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır ($r = .406, p < .01$).

3.3. Algılanan Ebeveyn Kabul-Ret ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile İlişkisine Dair Bulgular

Çocuğun anne ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-ret/kontrol ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon Analizi sonuçlarına göre çocukların annelerinden ($\rho = -.190, p = .069$) ve babalarından ($\rho = .157, p = .132$) algıladıkları kabul-ret/kontrol ile çocukların duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anne ve babanın kendilerine dair kabul-ret/kontrol algısı ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre annelerin ($r = -.299, p < .01$) ve babaların ($r = -.29, p < .01$) kendilerine dair kabul-ret/kontrol algıları ile çocuklarının duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Annenin ve babanın kendisine dair ebeveyn kabulü algısı arttıkça çocuğun duygu düzenleme becerisi azalmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada anne baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-ret ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışma ile çocukların anne babalarından algıladıkları kabul-ret ve kontrol ile anne babaların beyan ettikleri kabul-ret ve kontrol arasındaki uyum incelenmiştir. Çocuğun cinsiyeti, anne-babanın eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin çocuğun duygu düzenleme becerisi ve algılanan ebeveyn kabul-ret/kontrol puanları ile olan ilişkisi ölçülmüştür.

Araştırmanın sonuçlarına göre çocuğun anne-babadan algıladığı ve anne-babanın çocuğuna gösterdiği kabul-ret ve kontrol, çocuğun cinsiyetine bağlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç literatür ile uyumludur. Literatüre bakıldığında Erkman ve Rohner (2006), ebeveynin kabulü ile çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Alt ölçek analizlerinde kız çocuk

babalarının, erkek çocuk babalarına göre daha az sıcaklık gösterdiği görülmektedir. Literatürde bu sonuç ile uyumlu bir araştırmaya rastlanmamıştır. Baba sıcaklığının kültüre özgü değişimi başka bir araştırma konusu olabilir.

Bu çalışmanın sonucunda anne ve babanın eğitim düzeyi; çocuğun duygu düzenleme becerisi ve aile içinde algılanan ebeveyn kabul-ret ve kontrolü ile ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu literatürün bir kısmı ile uyumlu iken bir kısmı ile çelişmektedir. Kağıtçıbaşı (2010), Türkiye’de ebeveynlerin sıcaklık ve duygusal bağlılıklarının; ebeveynin eğitim düzeyinden bağımsız olduğunu savunmuştur. 5 yaşında çocuk sahibi olan ve düşük sosyoekonomik düzeyden gelen 123 anne ile yapılan çalışmada, lise mezunu ve daha üzeri seviyede eğitim almış olan annelerin daha kabul edici olduğu, buna karşın eğitimsiz olan annelerin daha reddedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erkan ve Toran, 2004). Başka bir çalışmada metropolde ve kırsalda yaşayan 115 düşük düzeyde eğitilmiş, 120 yüksek düzeyde eğitilmiş anne ile yaptığı çalışmada yüksek eğitilmiş annelerin düşük eğitilmiş annelere kıyasla daha fazla izin verici tutum sergilediklerini sonucuna ulaşılmıştır (Nacak, Bilge, Durgel ve van de Vijver, 2011). Goodman ve arkadaşlarının, 492 baba ile yaptıkları çalışmada daha iyi eğitilmiş babaların, çocuklarına karşı daha hassas olduklarını ve onlara daha çok ilgi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. (Goodman, Crouter, Lanza, Cox ve Vernon-Feagans, 2011). Araştırmamızda anne ve babanın eğitim düzeyinin incelenen puanlarda anlamlı bir farka yol açmamasının nedeni örnekleme oluşturan anne ve babaların eğitim düzeyine göre eşit dağılım göstermemesi olabilir.

Araştırma sonuçları; çocuğun duygu düzenleme becerisinin, çocuğun anneden ve babadan algıladığı kabul-ret/kontrolün, anne ve babanın kabul-ret/kontrolünün ailenin düşük, orta ya da yüksek gelir düzeyine sahip olmasına göre fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bu, Kağıtçıbaşı’nın Türkiye’de ebeveynlerin çocuklarına karşı sıcaklık ve duygusal bağlılıklarının; ailenin gelir düzeyinden bağımsız olarak Türk toplumunda gözlemlenen bir özellik olduğu önermesi ile uyumludur (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu çalışmada her ne kadar her gelir düzeyinden katılımcı olsa da araştırmanın verileri İstanbul’daki özel okullarda okuyan çocuklar ve ailelerinden elde edildiği için bu verilerin toplum gerçekliklerini yansıtmadığı düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, çocuğun anneden ve babadan algıladığı kabul ile anne ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul arasında orta kuvvette ve anlamlı bir ilişki bulunmasıdır. Pakistan ve Finlandiya örneklemelerindeki annelerin kabul-reddi ile çocuklarının bunu algılama biçimlerinin karşılaştırıldığı bir araştırmanın sonucunda iki ülkede de annelerin kabul edici olduklarını, anne ve çocukların kabul algılarının birbiriyle uyumlu olduğu ortaya konulmuştur (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005).

Bu çalışmada çocukların annelerinden ve babalarından algıladıkları kabul arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Ebeveynlerin kendilerine dair kabul algıları karşılaştırıldığında yine annelerin kabul algısı ile babaların kabul algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çocuklar anne babalarını kabul, sıcaklık ve kontrol açısından eşdeğer

görürken ebeveynler birbirilerinden farklı tutumlar içinde olduklarını beyan etmişlerdir. 185 anne-baba-çocuk üçlüsü ile yürütülen ve anne-çocuk, baba-çocuk ve anne-baba arasında ebeveyn kabul-ret ve kontrolün algılanma biçimlerinin incelendiği bir araştırmanın sonucunda çocukların annelerinden daha az kabul ve kontrol algıladıkları; çocukların, babalarını kendi algılarından daha fazla kabul edici olarak gördükleri ve annelerin babalara göre kendilerini daha çok kabul edici olarak ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım-Ekmekçi, 2008).

Bu çalışmada son olarak çocuğun annesinden ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-ret ve kontrol ile anne ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul-ret ve kontrolün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi araştırılmıştır. Çocuğun annesinden ve babasından algıladığı kabul-ret ve kontrol ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında ilişki bulunmamıştır. Annenin ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Annenin ve babanın kendisine dair ebeveyn kabulü algısı arttıkça çocuğun duygu düzenleme becerisinde azalma görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, algılanan ebeveyn reddi ile duygu düzenleme güçlükleri birbiri ile ilişkili bulunmuştur (Pektaş, 2015). Araştırma sonuçlarımızı karşılaştırmak üzere literatürde aynı ölçekler ile yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın verileri 93 anne-baba-çocuk üçlüsünden elde edilmiştir. Bu sayı bazı analizlerin uygulamasında sınırlılık oluşturmuştur. Araştırma İstanbul'daki özel okullarda okuyan öğrenciler ve bunların ebeveynleri ile yapılmıştır. Bu nedenle örneklemin evreni temsil yeteneğinde bir sınırlılık olduğu düşünülebilir. Gelecek çalışmalarda daha geniş katılımcı sayısı ile toplumun bütününe temsil eden örneklem kullanılması daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir. Ayrıca duygu düzenleme becerisinin, çocuğun da öz bildirim yapabileceği yöntemlerle ölçülmesi, duygu düzenleme becerilerine dair daha doğru ve tutarlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Cicchetti, D., Ackerman, B. and Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207.
- Cole, P. M., Martin S. E. and Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75 (2), 317-333.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. New York: Guilford Press.
- Durbin, C., & Shafir, D. (2008). Emotion regulation and risk for depression. J. R. Z. Abela & H. L. Hankin (Ed.), *Handbook of depression in children and adolescents içinde* (s. 149-176). New York: Guilford Press.
- Erkman, F. ve Rohner, R. P. (2006). Youth's perceptions of corporal punishment, parental acceptance, and psychological adjustment in a Turkish metropolis. *Cross-Cultural Research*, 40, 250-267.
- Goodman, W. B., Crouter A. C., Lanza S. T., Cox M. J., & Vernon-Feagans L. (2011). Paternal work stress and latent profiles of father-infant parenting quality. *Journal of Marriage and Family* 73(3): 588–604.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and Depression in Children and Adolescents: Assessment, Intervention, and Prevention*. New York, NY: Springer
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kapçı, E., Uslu, R., Akgün, E. & Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1), 13-20.
- Leahy, R. L., Tirsch D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Nacak, M., Yağmurlu, B., Durgel, E., & van, d. V. (2011). Metropol ve Anadolu'da ebeveynlik: Biliş ve davranışlarda şehrin ve eğitim düzeyinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 85-104.
- Pektaş, Esra (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Rohner, R. P. (1986). *The Warmth Dimension: Foundations of Parental Acceptance-Rejection Theory*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.
- Rohner, R. P. (2004). The parental acceptance and rejection syndrome: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830-840.
- Rohner, R. P. (2016). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1055>
- Rohner R. P., Britner P. A. (2002). Worldwide Mental Health Correlates of Parental Acceptance-Rejection: Review of Cross-Cultural and Intracultural Evidence, *Cross Cultural Research*, 36, 1, 16-47.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2003). Reliability and validity of the Parental Control Scale a meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(6), 643-649.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.
- Rohner, R. P., & Pettengill, S. M. (1985). Perceived parental acceptance-rejection and parental control among Korean adolescents. *Child Development*, 56(2), 524.
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20, 3, 245-260.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2012) Discrepancies between Turkish mothers' and adolescents' reports of adolescents' emotion regulation difficulties. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 661-671.
- Shields, A. & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916.
- Varan, A. (2003). EKAR kuramı değerlendirme araçlarının Türkiye güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Ege Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı (Yayımlanmamış çalışma).
- Yıldırım-Ekmekçi, A. (2008). Congruence of parent and child perceptions of parental acceptance-rejection. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul.

FABRİKA İŞÇİLERİNDE STRES VE DEPRESYON

ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nihal Akın¹, Şaziye Senem Başgül²

¹ Uzm. Klinik Psikolog, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

² Doç. Dr., Çocuk ve Ergen Psikiyatristi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Stres, bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında ihtiyacı olan tepkiyi verebilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır.

Stresin insan üzerinde fiziksel ve duygusal etkileri vardır aynı zamanda negatif ve pozitif hislerde yaratır. İş stresi, insan hayatında en önemli stres kaynaklarından biridir. İş stresi ile çalışanların üzerinde oluşan psikolojik sorunlarının başında depresyon gelmektedir. Depresif bozukluk hem vücudu, hem düşünceleri, hem de duygu durumunu etkileyebildiğinden dolayı stres ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma fabrika işçileri üzerinde var olan stres araştırılırken, var olan stresin depresyonla arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülerek yapılmıştır.

Araştırma Bursa-Gemlik'te olan iki farklı fabrikada yapılmıştır. Çalışmada 151 fabrika işçisine Kişisel Bilgi Formu, Stres Kaynağı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre stres ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Stres Kaynağı Ölçeği; sosyal stres vericiler, işle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres vericiler ve fizik çevreden kaynaklı stres vericiler olarak kendi içerisinde 4 alt başlığa ayrılmaktadır.

Çalışmanın sonuçlarına göre; evli katılımcıların depresyon oranı bekarlara göre daha yüksektir. Öğrenim düzeyi azaldıkça depresyon oranı artmaktadır ($p < .05$). Yapılan korelasyon analizlerinde stres kaynağı ölçeği ve Beck depresyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Çalışanların stresi kontrol altında tutmalarını sağlayacak bilgiler sonuç kısmında verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Stres, depresyon, iş stresi.

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND DEPRESSION IN FACTORY WORKERS

ABSTRACT

Stress individuals who need to be able to react in the face of any physical or psychological stimuli act as a spiritual and physical.

Stres has physical and emotional effects on human, in addition can create positive or negative feelings. Work-related stress is the most important stress resource on human lives. Work-related stress with employees at the beginning of the psychological problems that occur on the depression comes from. Depressive disorder af-

fects to both body, thought and mood, although there is a significant relation between stress and depression

This study, investigating stress on the existing factory workers it has been made that there is a positive relationship between stress and depression.

Research was conducted in two different factories in Bursa-Gemlik. In this research personal information, Source of Stress Scale and Beck Depression Inventory was applied to 151 factory workers. According to the data obtained it was found that a significant correlation between stress and depression. Source Stress Scale; social stress makers, work-related stress makers, as self-induced stressful and physical origin stressful environment and their interpretation in the form is divided into four sub-headings.

According to the results of the study; the rate of depression is higher than unmarried married participants. Education level decreases with increasing rates of depression ($p < .05$). Made a significant correlation between the scale of the correlation source of stress analysis and Beck Depression Inventory were found. The results of the study were discussed in the literature, according to the limitations and suggestions for future research.

Information that will enable the employees to control the stress is given in the result section.

Key words: Stress, depression, work-related stress

1. GİRİŞ

Günümüz toplumunun en önemli rahatsızlıklarından olan stresin kelime anlamı gerginliktir. Bu durum kendini, sürekli vücut ağrıları, baş ağrısı, yorgunluk halsizlik aşırı sinirlilik gibi belirtilerle ortaya çıkarır.

Stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki uzun yıllardır üzerinde çalışılan bir konudur. Stres insan vücudunun ve ruhunun zorlanması ile kaldırabileceği yükten fazla yük yüklenmesidir. İnsan vücudu belirli zorluklarla baş etmeye doğuştan itibaren programlıdır fakat karşılaşılan bazı zorluklar baş etme gücünün üzerinde olduğundan dolayı ruh ve vücut buna adapte olmakta zorlanır, stres bu zorlanma halidir.

Stresin insan üzerinde fiziksel ve duygusal etkileri vardır aynı zamanda negatif ve pozitif hisler de yaratır. İş stresi, insan hayatında en önemli stres kaynaklarından biridir. İş stresi ile çalışanların üzerinde oluşan psikolojik sorunlarının başında depresyon gel-

mektedir. Depresif bozukluk hem vücudu, hem düşünceleri, hem de duygu durumunu etkileyebildiğinden dolayı stres ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Stres, bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında ihtiyacı olan tepkiyi verebilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır.

Stresi başlatan faktörler; iş, aile ve arkadaş hayatında bazı sorunlar, tıkanma ve iletişimsizlik ile buradaki dengeleri iyi ayarlayamamak şeklinde ana başlıklarla özetlenebilir. Birey özel hayatında yoğun sarsılmalar ve zedelenmeler yaşadığında kendi içsel kaynaklarını ve manevi kuvvetlerini kullanmaya başlar, fakat zorlu stres durumlarında bu kaynaklar ya yoktur ya tükenmiştir. Sorunla baş başa kalan birey zorlamaya başlar. Günlük karşılaşılan strese karşı çözüm bulamayan birey hem ruhsal hem bedensel tepkiler vermeye başlar. Bireylerin göstermiş olduğu ruhsal tepkilerin en başında depresyon gelmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre depresyon; keder, umutsuzluk, çaresizlik, keyifsizlik, hayal kırıklığı, hüznün gibi duygular; suçluluk, değersizlik ve ölümlü ilgili düşünceler; enerji kaybı, halsizlik, yorgunluk, bitkinlik, yeme sorunları ve uyku bozuklukları gibi bedensel olumsuzluklar; her zaman yapılan ve keyif alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı, dikkatin azalması gibi davranışsal ve motivasyonel problemler olarak tanımlanır.

DSM-V (Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders)'e göre depresyon tanısı konulabilmesi için 2 hafta boyunca hayatın zevk alamama (anhedoni), çevresine karşı ilgisizlik, gün boyu süren depresif duygu durumu, önemli derecede kilo kaybı ve kilo alımı, uykusuzluk veya aşırı uyuma, davranışlarda aşırı artma ya da gerileme, enerji kaybı, değersizlik ya da suçluluk duygularının olması, yineleyen ölüm düşünceleri, düşüncelerde kararsızlık ve cinsel isteksizlik gibi belirtilerden en az 5 tanesinin görülmesi gerekmektedir.

Psikoloji de depresyon sendrom, hastalık ve duygu durumu değişikliği şeklinde kullanılmaktadır. Depresyon kelime anlamı olarak çöküş anlamındadır ve belirli bir düzeyden alçalmayı ifade eder. Depresyon yeni bir hastalık değildir. Ancak endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda bugün tarihin hiçbir döneminde görülmediği ölçüde yaygınlık kazanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) dünya nüfusunun %3-5'nin, yaklaşık 150-250 milyon kişinin çeşitli düzeylerde depresyon belirtilerine sahip olduğunu bildirmektedir bu sebeple de psikolojinin temel uğraş konusu haline gelmiştir (Baltaş, 2012).

Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı zevki ve ailesine sağladığı imkânları belirler. Son zamanlarda yaşanan sosyal ve kültürel değişimler bireylerin ayak uydurmakta zorlandığı bir süreç haline dönüşmüştür. Yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlara göre yaşanan bu hızlı değişim ve dönüşüm, özellikle çalışanları ruhsal ve fiziksel olarak tükenmişliğe itmekte, yaşama bağlılıklarını azaltmakta ve yaşam kalitesini giderek düşürmektedir. Teknolojik, ekonomik, siyasal ve kültürel gelişim, değişimler insanlar üzerinde büyük bir baskı ve gerilime neden olmakta bunun sonucu olarak da stresle karşı karşıya kalmalarına zemin

hazırlamaktadır.

Stresi yönetmenin anlamı, stresin ne olduğunu, nereden kaynaklandığını, neden ve sonuçlarının neler olabileceğini, stresin üstesinden gelebilmek amacıyla neler yapılması gerektiğinin bilinmesidir. Etkili bir stres yönetimi hem iş gören hem de işletme açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Araştırmalar sonucu elde edilen sonuçlara göre; stres yönetimi bir iş görenin ruhsal ve bedensel dengesini korumaya, sorun çözme ve karar verme yeteneğini geliştirmeye, iş tatminini arttırmaya ve verimliliğini yükseltmeye yarar. İş yeri, açısından etkili bir stres yönetimi sonucunda çalışanın verimliliğinde artış, personelin izin kullanma oranında azalma ve iş kazaları ile meslek hastalıklarının beraberinde getirdiği sonuçlar düşürülebilir.

Çalışma şartları nedeniyle iş stresinin yoğun olarak hissedildiği iş kollarından biri de fabrika işçiliğidir. Fabrika çalışanları, çalışma koşulları ve risk seviyeleri bakımından üst düzey stres seviyesinde bulunan çalışanlar arasında bulunmaktadır. İşçiler üzerindeki aşırı stres, depresyonun yoğun şekilde hissedilmesine neden olmaktadır. Her iş ortamındaki stres kaynakları birbirinden farklıdır. İş yerinde maruz kalınan yoğun stres tüm çalışanlar gibi işçiler üzerinde de ruhsal ve fiziksel değişikliklere neden olmaktadır. İşçilik yüksek düzeyde mesleki beceri, ekip çalışması ve gün boyu hizmet vermeyi gerektiren bir meslektir. Aynı zamanda sıfır hata düzeyinde çalışmayı zorunlu kılan, çok çeşitli iş ortamları ile stresin ve duygusal tükenmişliğin sıkça yaşandığı bir meslek dalıdır. Bu nedenle fabrika işçilerinin yaşamış oldukları stres ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

İşçilerin çalışma sisteminden dolayı kişisel ve iş yaşamlarını birbirinden tamamen ayırabilecekleri düşünülemez. Bu nedenle, işçilerin bireysel özelliklerinin iş ortamlarındaki stres düzeylerini etkilemektedir. Fabrika çalışanlarını erkekler kadar kadınlarda oluşturduğundan, dolayısıyla bir taraftan eş ve anne olarak ailevi sorumlulukları, diğer taraftan insan hayatına müdahale edebilecek mesleki sorumlulukları üstlenmektedirler. Bu farklı sorumluluklar işçilerin ruhsal olarak risk altında olmalarına neden olmaktadır.

İş hayatının stresi ve bunların sonuçları doğrudan veya dolaylı bir şekilde olsa da herkesi ilgilendirmektedir. Yaşanan stresli olayların sıklığı ve yoğunluğu, hem iş yerinin koşulları, hem de bireyin kişiliğinin bir araya gelmesi ile ilgilidir. İş hayatı, insan yaşamında uzun saatler kapladığından dolayı hayatın her alanına yayılan bir öneme sahiptir.

1.1. Stres ile İlgili Kuramlar

Stres terminolojisi, değişen ve hızla ilerleyen dünyada yaygın olarak kullanılması araştırmacıları "stres" konusuna yöneltmiştir. Stres kavramı sadece psikolojinin değil sosyoloji, antropoloji, tıp, mühendislik, örgütsel psikoloji, endokrinoloji gibi başka bilim dallarının da üzerinde durduğu bir kavramdır.

Örnek olarak;

Sosyoloji: Toplumun yapısına, kurallarına, toplumsal kurumlar, ilişkiler, sosyal grup, kültür ve bu unsurlardan meydana gelen değişme ve gelişmeleri inceler.

Antropoloji: İnsanlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları göz

önüne bulundurarak insanları karşılaştırmalı bir fikir ile inceler. İnsanın var oluşu, fiziksel ve toplumsal gelişiminin kurallarını ortaya çıkarır.

Endokrinoloji: İç salgı bezlerinin hareketi ve hastalığı ile ilgilenen bilimdir.

Stres ile ilgili 20. yüzyıl itibarıyla çeşitli kuramlar geliştirilmiş olup, stresin farklı açılardan ele alınması sağlanmıştır. Başlıca stres kuramları şöyledir:

1. Canon ve Selye'nin öncülüğünde Fizyolojik Stres Kuramı
2. Monat ve Lazarus'un üzerinde çalıştığı Nedensel Stres Kuramı
3. Lazarus ve Folkman'ın incelediği Psikolojik Stres Kuramı

1.1.1. Fizyolojik Stres Kuramı

Canon ve Selye'nin öncülüğünde, başlamıştır ve stres anında gösterilen tepkiyi stres olarak tanımlamışlardır. Kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması, aşırı terleme ve buna benzer fizyolojik tepkilerin tümü strestir diye belirtmişlerdir. Canon, stres esnasında bedeninin ortaya çıkardığı tepkiyi "savaş veya kaç" tepkisi olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre stresin tanımı yeni bir boyut kazanmıştır. "Organizmanın kendi yaşamını ve uyumunu tehdit eden herhangi bir uyarıcıya gösterdiği tepki, stres olarak tanımlanmıştır" (Yöndem, 2006). Bu fizyolojik tepkiler, tehlikeli gördüğü durum ile savaşmak veya kaçmak için güç vererek bizi tehdit edici durumlara hazırlar. Kısa süreli fizyolojik tepkilerin organizma üzerinde herhangi bir zararlı etkisinin olmadığı, uzun süreli fizyolojik tepkilerin ise organizmayı olumsuz etkilediği bulunmuştur (Selye, 1976).

1.1.2. Nedensel Stres Kuramı

Nedensel Stres Kuramında; stres, vücudun zarar görmesine neden olan, dıştan gelen, tehlikeli-zarar verici, yıkıcı bir "uyarıcı" olarak ele alınmıştır (Yöndem, 2006). Stresin oluşabilmesi için bireyin içinde bulunduğu yaşam olaylarında değişiklik olması ve bireyinde bundan etkilenmesi gerekmektedir. Bu kuramda asıl önemli olan birey ve toplumun stresi algılama sürecidir, bu süreçte birbirlerinden etkileneceklerdir.

1.1.3. Psikolojik Stres Kuramı

Bu kuramda stres dışsal bir tehlikenin ya da tehdidin algılanması ile ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınır. Bu kurama göre strese neden olan bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin olay karşısında gösterdiği yeterlilik ile yaşanan bir durumdur. Lazarus, stresin kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresi yada içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ve ne şekilde çıkarsa çıksın genellikle olumsuz bir duygu olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle kızgınlık, kıskançlık, korku, kaygı, suçluluk, depresyon, üzüntü ve utanç gibi olumsuz duygular yaşandığında psikolojik stresten söz edilebileceğini belirtmiştir (Lazarus, 1966). Bireyin yaşadığı stres ile gösterdiği uyum arasındaki farklılık o anki yaşam koşullarından ve bireyin var olan psikolojik ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır.

1.2. Stres ve Depresyon Arasındaki İlişki

Hayat boyunca insanlar sık sık buldukları şartlar ve istekleri konusunda çatışma yaşayabilirler. Günlük, haftalık, aylık biriken küçük gibi görülen ya da algılanan, istenmeyen olayların birikimi uyum sürecini bozar ve olumsuz duygulara neden olur. Yapılan çeşitli araştırmalarda istenmeyen günlük yaşantılarla depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Hughes ve Boothrody, 1997).

Stresin depresyonu veya depresyonun stresi tetiklemesi ile iş hayatı da olumsuz etkilenmektedir. Stres çalışan bireyin işini tam anlamıyla yerine getirememesine, sağlıklı endüstriyel ilişkiler kuramamasına, kişinin veriminin düşmesine, iş kazalarının yükselmesine ve işten memnuniyetsizliğe sebep olur. İş stresi bireyi normal potansiyelinden uzaklaştırarak psikolojik ve fiziksel açıdan durumunu değiştiren bir yapıya sahiptir. İş stresi; işin verimini azaltır, bunun sonucunda tatmin düşer. İş dünyası da sürekli hareket içerisinde olduğundan stresten kaçınmak mümkün olmayacaktır, bu yüzden diyebiliriz ki işin kendisi stres yüküdür. İş stresine etki eden bireysel faktörlerin başında çalışanın kişiliği bulunurken, dışsal faktörler arasında; aile ilişkileri, boşanmalar, aşırı borçlanmalar, evlilik problemleri yer alır.

Stres verici yaşam olayları ile depresyon arasında tutarlı bir ilişki olduğu bilinmektedir ve bu durum yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir. Bu çalışmada da yoğun stres verici bir aktivite olan iş hayatının depresyon ile arasındaki ilişki ve aralarındaki etkileşimin ne olduğu araştırılmış, endüstri ve gübre sanayine ait iki ayrı fabrikada çalışan işçilerin iş stresi düzeyleri ile yaşamış oldukları depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Amacı ve Hipotezler

Bu çalışma da fabrika işçileri üzerinde var olan stres araştırılırken, var olan stresin depresyonla arasında ki ilişki incelenmek amaçlı yapılmıştır. Stres kaynağı ölçeğinin alt başlıkları olan; sosyal stres vericilerin, işle ilgili stres vericilerin, fiziki çevreden kaynaklı stres vericilerin ve kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres vericilerin demografik bilgilere nasıl değişiklik gösterdiği incelenmiştir. Ayrıca depresyon düzeyi ve stres kaynağı ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve depresyon düzeyinin demografik bilgilere göre nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırma Bursa-Gemlik'te bulunan 2 farklı fabrikada toplamda 180 katılımcı ile yapılmış, bazı veriler geçerli olmadığından, örneklem büyüklüğü 151 olmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılar "Basit Rastgele Örneklem" yöntemi ile seçilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek amaçlı 6 adet sorudan oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından oluşturulan sorular arasında katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, meslekte çalışma süreleri ve çalıştıkları

birim hakkında sorular sorulmuştur.

2.2.2. Stres Kaynağı Ölçeği

Zuhal ve Acar Baltaş (1998) tarafından geliştirilen, yaşamda kişiyi zorlayan, bunaltan ve sağlığını tehdit eden stresin kaynağı konusunda bilgi veren, 43 sorudan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Bireyin, stres verici günlük yaşam şartlarını ortaya çıkarmayı hedefleyen ölçekte stres vericiler dört ana grupta toplanmıştır. İnsan ilişkilerinden kaynaklanan "sosyal stres vericiler"(S), iş hayatından kaynaklanan "işle ilgili" stres vericiler (İ), fiziksel çevreden kaynaklanan ve gürültü ve hava kirliliğini de içine alan "fizik stres vericiler" (F) ve kişinin dış dünyadan yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan "kendini yorumlama" (iç konuşma) ile ilgili stres vericiler (KY). Her soruya asla (1), seyrek olarak (2), bazen (3), sık sık (4) ve her zaman (5) olarak yanıt verilebilir. Sosyal stres vericilerden toplanması mümkün en yüksek puan 85, işle ilgili stres vericilerden 80, kendini yorumlama biçiminden 50, fizik çevreden yansıyanlar açısından 25'tir (Baltaş, 2012). Zuhal ve Acar Baltaş tarafından geliştirilen stres kaynağı ölçeğinin cronbach alfa değeri 0,81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda cronbach alfa değeri 0,912 olarak belirlenmiştir. Bu kritere göre ölçek yüksek düzeyde güvenilirlidir.

2.2.3. Beck Depresyon Envanteri

Ölçeğin ilk formu Dr. Aaron T. Beck tarafından 1961 yılında çoktan seçmeli 21 soruluk, her maddeye 0 ile 3 arasında puan verilerek depresyonun şiddetini ölçmek amaçlı keşfedilmiştir. Depresyona özgü belirtileri 21 kategoride değerlendiren ölçekte kişiler her bir maddeyi 0 ile 3 arasında puan alan dört seçenek üzerinden cevaplamaktadır. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon düzeyinin ve şiddetinin yüksekliğine işaret etmektedir (Savaşır ve Hisli, 1997). Değerlendirme sonucu verilen puanlar toplandıktan sonra çıkan puana göre 1-10 arası puan normal, 11- 16 puan arası hafif ruhsal sıkıntı, 17-20 puan arası sınırdan klinik depresyon, 21-

30 puan arası orta depresyon, 31-40 puan arası ciddi depresyon ve 40 puan üzeri çok ciddi depresyon olarak sonuçlandırılmaktadır. 17 ve üstündeki puanların tedavi gerektirebilecek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu Nesrin Hisli tarafından gerçekleştirilmiştir (Hisli, 1988). Türkçeye uyarlanan formunda cronbach alfa değeri 0,75'tir. Bu çalışmada ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda cronbach alfa değeri 0,954 olarak belirlenmiştir. Bu kritere göre ölçek yüksek düzeyde güvenilirlidir.

2.3. Analiz

Anket uygulaması sonucu elde edilen veri seti SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programında analiz edilmiştir. Analiz kapsamında, frekans tabloları, güvenilirlik analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testinden faydalanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada yer alan katılımcılar yaş dağılımı bakımından incelendiğinde en yüksek katılım % 47,7 oranla 26-35 (n=72) yaş aralığı olduğu görülmüştür. Katılımcıların depresyon puanı ortalamaları 10,93, standart sapması 12,85 olarak belirlenmiştir. Stres kaynağı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde katılımcıların en yüksek stres düzeyine sahip olduğu konu 2,99 ortalama ile "Fiziki çevreden yansıyan stres vericiler" olarak belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar incelendiğinde ise ortalamaların birbirine yakın olduğu söylenebilir. Sosyal stres vericiler yanıt ortalaması 2,38, işle ilgili stres vericiler yanıt ortalaması 2,34 ve kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres vericiler yanıt ortalaması 2,25 olarak ortaya çıkmıştır. Yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farklı yaş gruplarındaki katılımcılar arasında sosyal stres vericiler, işle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler, fiziki çevreden kaynaklanan stres veriler ve depresyon puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdellik Değerleri

	Medeni Durum	n	Ort.	SS	t	r
Sosyal s.v.	Bekar	46	2,23	0,57	-2,061	.04
	Evli	100	2,46	0,62		
İşle ilgili s.v.	Bekar	46	2,18	0,71	-1,837	.06
	Evli	99	2,41	0,68		
K. y. b. kaynaklanan stres vericiler	Bekar	46	2,15	0,72	-1,270	.20
	Evli	100	2,30	0,63		
Fiziki çev. kay. stres vericiler	Bekar	46	2,91	0,97	-0,825	.41
	Evli	99	3,05	0,95		
Depresyon puanı	Bekar	46	14,23	15,84	1,809	.07
	Evli	100	9,56	11,10		

Tablo 1’de görüldüğü gibi medeni duruma ilişkin yapılan t testi sonucunda evli ve bekar katılımcılar arasında sosyal kaynaklı stres düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Buna göre evli katılımcıların sosyal kaynaklı stres düzeyleri bekar katılımcılara göre daha yüksektir ($p < .05$). İşle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler, fiziki çevreden kaynaklanan stres veriler ve depresyon düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 2: Örneklemin öğrenim düzeylerine göre yorumlanması

	Öğrenim düzeyi	n	Ort.	SS	F	r	Fark (LSD)
Sosyal stres vericiler	İlkokul	25	2,60	0,79	2,856	.02	4,5-1,2,3
	Ortaokul	23	2,53	0,59			
	Lise	50	2,42	0,61			
	Yüksekokul	23	2,15	0,48			
	Fakülte	27	2,18	0,41			
	Total	148	2,38	0,61			
İşle ilgili stres vericiler	İlkokul	25	2,45	0,81	3,181	.01	4,5-1,2
	Ortaokul	23	2,52	0,66			
	Lise	49	2,48	0,79			
	Yüksekokul	23	2,00	0,43			
	Fakülte	27	2,12	0,47			
	Total	147	2,34	0,70			
K.y.b. kaynaklanan stres vericiler	İlkokul	25	2,31	0,75	1,548	.19	-
	Ortaokul	23	2,39	0,69			
	Lise	50	2,34	0,75			
	Yüksekokul	23	1,99	0,43			
	Fakülte	27	2,17	0,45			
	Total	148	2,25	0,66			
Fiziki çev. kay. stres vericiler	İlkokul	25	3,21	1,01	3,521	.009	4,5-1,2,3
	Ortaokul	23	3,16	0,87			
	Lise	50	3,21	1,02			
	Yüksekokul	23	2,56	0,80			
	Fakülte	26	2,61	0,81			
	Total	147	2,99	0,96			
Depresyon düzeyi	İlkokul	25	11,12	13,86	2,816	.02	3-4,5
	Ortaokul	22	12,36	13,18			
	Lise	52	14,50	15,85			
	Yüksekokul	23	5,13	4,11			
	Fakülte	26	7,57	6,53			
	Total	148	10,93	12,85			

Tablo 2’de göre yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda farklı öğrenim düzeylerindeki katılımcılar arasında sosyal stres vericiler, işle ilgili stres vericiler, fiziki çevreden kaynaklanan stres veriler ve depresyon puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testiyle ikili karşılaştırmalar yapılmış ve sonuçları şu şekildedir: Yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların sosyal kaynaklı stres düzeyleri, lise ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların işle ilgili stres düzeyleri, ortaokul ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların fiziki çevre kaynaklı stres düzeyleri, lise ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Lise düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların depresyon düzeyleri, yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 3: Stres kaynağı ve Beck depresyon ölçeklerine ilişkin korelasyon analizleri ve yorumlanması

	Sosyal	İşle ilgili	K.y.b.	Fiziki ç.	Dep. Top.
Sosyal		.77**	.67**	.55**	.52**
İşle ilgili	.77**		.74**	.53**	.53**
K.y.b.	.67**	.74**		.50**	.57**
Fiziki ç.	.55**	.53**	.50**		.45**
Dep. Top.	.52**	.53**	.57**	.45**	

Tablo 3'de ki analizlere göre; Stres kaynağı ölçeğinin alt başlıkları ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal kaynaklı stres düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.52, p<.05$). Sosyal kaynaklı stres düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. İşle ilgili stres düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.53, p<.05$). İşle ilgili stres düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.57, p<.05$). Kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Fiziki çevreden kaynaklı stres düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.45, p<.05$). Fiziki çevreden kaynaklı stres düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Stres kaynağı ölçeği ve Beck depresyon ölçeğine ait regresyon analizi ve yorumlanması incelendiğinde model anlamlı bulunmuştur.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde yapılan analizler doğrultusunda elde edilen sonuçlar, diğer araştırmalardan elde edilen bulgular ve karşılaştırmalar, araştırmanın sınırlılıkları ve önerilere yer verilmektedir.

Çalışan insanlar hayatlarının büyük bir kısmını kendi yetenek ve sınırlılıklarını geliştirmek amaçlı çalışma hayatına devam ederler. Bu yüzden günümüzde iş hayatı hangi meslekten olursa olsun stres kavramı ile iç içedir. Stresin en sık rastlanan sosyal problem olmasının başlıca nedeni yaş, cinsiyet ve meslek ayrımı olmadan herkesi etkileyebilme gücünün olmasıdır. Türkiye ve yurt dışında yapılan stres ölçüm çalışmalarında da, cinsiyet, yaş, çalışma süreleri, öğrenim durumu, yaş grupları, medeni durum, gibi sosyo-demografik değişkenlerin örgütsel stres ile ilgili olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırma ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda bu çalışma daha önceki çalışmalarla benzer yönler ve farklılıklar taşımaktadır.

Yapılan çalışmada; yaş gruplarına göre en fazla katılım 26-36 arasında olanlardandır. Elde edilen sonuçlara göre yaş grupları ve iş stresinin depresyonla arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmada bireylerin farklı çalışma sürelerine sahip olmalarına rağmen, stres ve depresyon konusunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özen'in 2011 yılında hemşireler üzerinde yaptığı doktora tezinde ise 41 yaş ve üstü hemşirelerde tecrübe, uyum sorununun olmaması, emekliliğe yaklaşımları ve geleceği net görebilme gibi nedenlerden dolayı aşırı iş yükü boyutunda diğer yaş gruplarına göre daha az strese maruz kaldıkları bulunmuştur, bu nedenle her iki çalışma benzer değildir (Özen, 2011).

Stres Kaynağı Ölçeğinin alt grupları olan sosyal stres vericiler, işle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler ve fiziki çevreden kaynaklı stres vericiler ve depresyon arasında elde edilen sonuçlara göre anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Yapılan araştırmada bireylerdeki iş stresi arttıkça depresyon seviyesi de yükselmektedir. Buna göre kullanılan model anlamlıdır. Bireylerin iş stresinden etkilenişleri yükseldikçe depresyon seviyeleri de artış göstermektedir.

Katılımcıların stres kaynağı ölçeğinden aldıkları puanlarda en yüksek puan fiziki çevreden yansıyan stres vericiler olarak bulunmuştur. Benzer şekilde 2009 yılında yapılan Yaser Turunç'un çalışmasında da fabrika işçilerinde stres kaynağı ölçeğinde fiziki çevreden yansıyan stres vericiler anlamlı çıkmıştır, bizim çalışmamız ile benzerliği, fiziki çevreden yansıyan stres vericiler içerisinde gürültü kaynakları ve iş güvenliği kaygısı yer almaktadır bu sayede her iki çalışma birbirine benzerdir (Turunç, 2009).

Örneklemin Beck Depresyon Ölçeğine ilişkin istatistikleri verilmiş ve betimleyici olarak farklı çıkan stres kaynağı ölçeğine ilişkin alt grup olan sosyal stres vericiler kısmı bulunmuştur. Benzer şekilde Turunç'un çalışmasında da aynı sonuç bulunmuştur ve her iki çalışma benzerdir (Turunç, 2009). Bizim çalışmamız ile uygun yönü; erkeklerin kadınlara göre sosyal stres vericilerden daha fazla etkilenmesidir. Şanlı'nın 2006' da yaptığı çalışmada erkekler, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşmayı kadınlara oranla daha fazla yaşarken; kadınlar da ise erkekler göre kişisel başarı duygusunda azalmayı daha fazla yaşadığını gösteren bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir (Şanlı, 2006). Bu durum toplumun ataerkil yapısına bağlı olarak, çoğunlukla erkeklerin kendilerini hane reisi olarak sorumlu görmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Stres kaynağı ölçeği ile yaş arasındaki durumun yorumlanmasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Cemaloğlu ve Şahin tarafından 2007' de öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada yaş düzeyi arttıkça stres düzeyinin arttığı ve duygusal olarak yıpranmanın olduğu bulunmuştur bu nedenle bu iki çalışma yaş değişkeniyle ilgili benzer değildir (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Bizim çalışmamız ile uygun olmayan yönü; bu çalışmada yaş düzeyi

arttıkça stres durumu düşmektedir, bu durumun tecrübe kazandıkkça kişinin verimli eleman haline gelmesiyle iş yerinin kendisinden vazgeçme oranının düşmesi ve kendisine olan güvenin artması ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Stres kaynağı ölçeği ile medeni durumun yorumlanmasında evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre stres düzeyi daha yüksektir. İşçilerin medeni durumlarına göre stres kaynağı ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde, evli olan işçilerin bekâr olan işçilere göre, sosyal kaynaklı stres vericilerden daha fazla etkilendikleri ve depresyona daha yatkın oldukları saptanmıştır. Bu duruma aile üyelerine ait sorumlulukların var olması ve bir bütün olarak düşünülmesi gerektiği ve bu sebeple sosyal hayatın kısıtlanmak zorunda kalması neden olmaktadır diye düşünülmektedir. İşle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler, fizik çevreden kaynaklanan stres veriler ve depresyon düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermemektedir. Yine Cemaloğlu ve Şahin tarafından yapılan araştırmada bireylerin evli olması depresyon ve stres düzeyini olumlu etkilerken boşanma, eşini kaybetme veya bekar olmak depresyon ve stres arasındaki ilişki bakımından anlamlı bulunmuştur (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Maslach ve Jackson ise yaptıkları araştırmada evli bireylerin bekâr ve dullara göre tutarlı bir şekilde daha az stres gösterdiklerini bildirmişlerdir. Bu açıdan her iki çalışma ile bu araştırma benzer değıldir (Maslach ve Jackson, 1985).

Stres kaynağı ölçeği ile öğrenim düzeyinin yorumlanmasında öğrenim durumu değışkenine göre, en büyük grubu lise mezunları, en küçük grubu ise yüksek okul mezunları oluşturmaktadır. Sosyal stres vericiler, iş hayatındaki stres vericiler ve kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, araştırmaya katılan işçilerin eğitim düzeyleri azaldıkça, fizik çevre stres vericilerinden etkilenme durumları da anlamlı düzeyde yükselmektedir. Elde edilen sonuçlara göre; yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların sosyal kaynaklı stres düzeyleri, lise ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Bu durum eğitim seviyesi arttıkça sosyal hayatın fazlaştığına ve bireylerin o çevrede aktif olmasıyla stres ve depresyondan etkilenmediğine bir işarettir. Aynı zamanda eğitilmiş bireylerin 'kendine güvenli yaklaşım' ve 'iyimser yaklaşım' düşünceleri eğitilmiş bireylere oranla anlamlı olarak yüksektir, yani eğitilmiş bireyler stresle başa çıkma da aktif bir tarz kullanmaktadırlar.

Yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların işle ilgili stres düzeyleri, ortaokul ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Bu durum genel anlamda bireyin eğitim seviyesi arttıkça kendisine güvenin artışı ve yaptığı işi daha çabuk kavrayabildiğine bir göstergedir.

Yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların fizik çevre kaynaklı stres düzeyleri, lise ve daha düşük öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha düşüktür. Yüksek okul ve fakülte mezunları fabrika gibi iş yerlerinde eğitim seviyesine göre pozisyon aldıklarından dolayı stres kaynağı oluşturabilecek üst pozisyondaki bireylerle pek fazla etkileşim içinde olmadıklarından lise ve daha alt eğitim seviyesine sahip bireylere göre yaşanan

olayları daha tolere edebilme ve problemi çözebilme becerisine sahip olurlar.

Lise düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların depresyon düzeyleri, yüksekokul ve fakülte düzeyinde öğrenime sahip olanlara göre daha yüksektir. Lise mezunlarının çoğunluğunu oluşturan bu araştırmada da eğitim seviyesi birçok alt nedene bağlı olarak da stres ve depresyon ile anlamlı bir ilişki içerisindedir. Şahin ve Erigüç'ün araştırmalarında ortaokul-lise mezunu olan katılımcıların yüksekokul, fakülte mezunu olanlara göre hem daha düşük maaş almaları nedeniyle hem de ağır iş yükünden kaynaklı daha çok stres yaşadıkları ve depresyona daha yatkın oldukları bulunmuştur, bu nedenle her iki çalışma bu yönden benzer diyebiliriz (Şahin ve Erigüç, 2000). Cemaloğlu ve Şahin'in araştırmalarında da eğitim seviyesi yükseldikçe stres ve depresyon seviyesi düştüğünden her iki çalışma için benzerdir diyebiliriz (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Turunç'un çalışmasında da eğitim seviyesi yükseldikçe depresyon yaşama durumu düşmekte sonucu bulunduğundan bu çalışma ile benzerdir (Turunç, 2009). Özen'in çalışmasında eğitim seviyesi yüksek olan hemşirelerin çalışma pozisyonlarından beklentilerinin yüksek olması ve maaş konusundaki yetersizlikten kaynaklı eğitim seviyesi düşük olanlara göre stres ve depresyona yatkınlıkları daha yüksek bulunmuştur, bu nedenle her iki çalışma benzer değıldir (Özen, 2011).

Stres kaynağı ve Beck depresyon ölçeklerine ilişkin korelasyon analizleri ve yorumlanmasında sosyal stres vericiler, işle ilgili stres vericiler, kendini yorumlama biçiminden kaynaklı stres vericiler ve fizik çevreden kaynaklı stres vericiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özetle, çalışma süresi arttıkça bütün stres kaynaklarından etkilenecek artmaktadır. İş yerlerinde çalışanların fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilecek koşulların belirlenerek, bunların giderilmesi için gerekli önlemler alınmalıdır. Çalışma şartlarına bağlı olarak iş yerlerinde mesai sırasında uygun aralıklarla dinlenme zamanları olmalı, sosyal yaşama zaman ayırma sağlanmalı ve sosyal ilişkileri güçlendirecek aktiviteler yapılmalıdır. Çalışan bireyler çoğunlukla streslerinin farkında değıllerdir ve stresle başa çıkma konusunda yeteri kadar bilinç gösterememektedirler. Bu konuda uzman kişilerce eğitimler yapılmalıdır. İşçilerin mesai saatleri düzenli hale getirilmelidir. İşyeri hekimi ve iş güvenliği uzmanları fiziksel, kimyasal, biyolojik risklerin yanında psikolojik riskleri de belirleyip, motivasyonun yüksek tutulması ve aynı zamanda veriminde artmasında katkıda bulunacak bu durum için psikolojik destek sağlamalı, uzman görüşüne açık olmalıdırlar.

KAYNAKLAR

- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 29. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cemaloğlu, N., Şahin D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15/2: 465-484.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Türk Psikoloji Dergisi, 6: 118-126.
- Hughes, B., Boothroyd, R. (1997). Günlük Hayatın Stresine Son. (Çev. Işık Kuşun). Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological Stress and Coping Process. Mc Graw Hill, New York.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1985). The Measurement Of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 2: 99-131.
- Özen, H.Ö. (2011). Üniversite ve Devlet Hastanelerinde Çalışan Hemşirelerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması: Zonguldak Örneği, Yayınlanmış Doktora Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Selye, H. (1976). The Stress of Life. Revised Edition. McGraw-Hill, New York.
- Şahin, H., Erigüç, G. (2000). Hastane Yöneticilerinin Yönetmel Stres kaynakları Belirtileri ve Başa Çıkma Yöntemleri. Hacettepe Üniversitesi, Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, Cilt:5, Sayı:2
- Şanlı, S. (2006). Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (tez), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Turunç, Y. (2009). Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Yöndem, Z.D. (2006). Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU TEDAVİSİNDE

BİLİŞSEL VE DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLAR

Süreyyanur Kitapçioğlu¹, Mahmut Yay², Hakan Türkçapar³

¹ Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

² Arş. Gör., Psikolog, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

³ Prof. Dr., Psikiyatrist, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Travmatik yaşam olayları, yaşam boyu yaygınlığının çok yüksek olduğu bildirilen, insan yaşamının talihsiz bir gerçeğidir. Birçok çocuk, ergen ve yetişkin cinsel taciz, aile içi şiddet, toplumsal şiddet, doğal afet, savaş, sevilen birinin aniden ölümü gibi travmatik olaylar deneyimleyebilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, bazı insanlarda travmatik deneyimler sonucunda uzun süreli ve ciddi bir takım gelişimsel ve psikolojik problemler, suç davranışları ve işlevsel bozuklukların geliştiğini göstermektedir (NCTSN, 2004).

Dünyanın çeşitli ülkelerinde genel nüfustan alınan temsili örneklemeler çerçevesinde birtakım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar travmatik yaşam olaylarının türleri ve yaşam boyu yaygınlık oranlarına dair önemli bir veri sağlamaktadır. Nuray Karancı'nın (2009) söz konusu çalışmalardan aktardığı verilere göre, yaşam boyu en az bir travmatik yaşantısı olanların, genel popülasyona olan oranının İsveç'te %80,8, Amerika Birleşik Devletleri'nde ise %55 ile %90 arasında olduğu rapor edilmiştir. Aynı şekilde benzer oranların Yeni Zelanda, Meksika, Japonya ve İsrail'den de bildirildiği görülmektedir. Bosna Hersek'te ise savaş yaşantıları dâhil edilmediği zaman bile travmatik olay yaşama riskinin %60,2 olduğu bilgisi aktarılmıştır. Aktarılan bu araştırma bulgularına bakıldığında, dünyanın değişik ülkelerinde yaşayan bireylerin travmatik yaşam olaylarını oldukça yaygın bir şekilde yaşadığı görülmektedir.

Travmatik yaşam olaylarının yaşam boyu yaygınlığının yanı sıra, toplumun farklı kesimlerinde farklı bir seyir izlediği de görülmektedir. Bu bağlam çerçevesinde konuyu ele aldığımızda travmatik yaşantıların erkeklerde kadınlardan, gençlerde yaşlılardan ve eğitimi yüksek olanlarda düşük olanlardan daha yaygın olduğu bilgisi aktarılmaktadır (Karancı, 2009).

Araştırma sonuçlarından da göreceğimiz üzere travmatik yaşam olayları oldukça yaygın görülmele birlikte, bu olayları deneyimleyen kişilerde travma yaşantısı sonrası gelişen, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, kaygı bozukluğu veya madde bağımlılığı gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bildirilen bu problemler travmatik yaşantının hemen ardından çıkabileceği gibi yıllar sonra gecikmeli olarak da karşımıza çıkabilmektedir.

Travma sonrası stres bozukluğu genellikle fiziksel veya cinsel saldırı, felaket gibi travmatik yaşam olayları neticesinde sıklıkla karşımıza çıkan bir tepki biçimidir. Birçok insan travmatik bir olay

sonrasında stres ile ilişkili tepkiler gösterebilir. Buna bağlı olarak en sık karşılaşılan tepkiler korku, üzüntü, suçluluk, öfke ve uyku problemleri olabilmektedir (National Center for PTSD, 2013). Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri arasında tekrarlanan ve istenmeyen olay ya da durumun yeniden deneyimlenmesi, ani tepkisellik ve sinirliliği içeren aşırı uyarılmışlık, duygusal hissizlik (küntlük) ve travmatik yaşantıyı hatırlatıcı düşünce ve durumlardan kaçınmak bulunmaktadır (Ehlers ve Clark, 2000). Ayrıca bu belirtilere değişimi kötü yönde etkileyebilecek inanç ve duygular da eşlik edebilmektedir.

Birçok birey bu belirtilerden en az birini travmatik yaşantı neticesinde deneyimleyebilmektedir. Büyük bir kısmı beş hafta veya beş ay içerisinde iyileşme gösterebilmesine karşın önemli bir alt grup belirtileri genellikle bir yıl boyunca sürdürebilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000).

Nuray Karancı'nın (2009) verdiği bilgilere göre travmatik yaşantılar sonrası en sık ortaya çıkan psikiyatrik bozukluk olan travma sonrası stres bozukluğunun yaygınlığı konusunda yapılan çalışmalarda çok farklı oranlar çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda travma sonrası stres bozukluğunun yaşam boyu yaygınlık oranları temsili genel popülasyon çalışmalarında %5,6, %8,3 ve %11,2 olduğu bilgisi aktarılmaktadır.

Günümüzde büyük bir kesimin, travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan olumsuz belirtilerin sona ermesini istemesi sebebi ile tedavi arayışı içerisine girdiği görülmektedir. Bu bireyler sosyal ve mesleki olarak işlevsel anlamda ciddi bir iyileşme sağlamaktadır. Konuyla ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında da psikososyal müdahale programlarının travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde etkili olduğu anlaşılmaktadır (Tokgünaydın ve Tekinsav Sütçü, 2016).

Travma sonrası stres bozukluğunu açıklamak için birtakım modeller öne sürülmüştür. Bu modeller genellikle travmatik olaya ve anlamına odaklanmaktadır. Bununla beraber, kişilerin travmatik yaşantı/lara dair inanışları, beklentileri ve şemaları ile ilgilendirilir. TSSB'ye yönelik psikososyal müdahalelerde bilişsel davranışçı terapi (BDT), maruz bırakma, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) gibi farklı yaklaşımlar ve modeller kullanılmaktadır (National Center for PTSD, 2013).

TSSB'nin tedavisinde en fazla kullanılan terapi yaklaşımlarından biri bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı terapi travma

sonrası stres bozukluğu kapsamında oldukça işlevsel bir tedavi biçimidir. Travma semptomlarının tedavisinde güçlü bilimsel kanıtlara dayalı olarak çalışmaktadır (NCTSN, 2004).

Ehlers ve Clark'a (2000) göre travma sonrası stres bozukluğunu bilişsel açıdan anlamaya çalıştığımızda karşımıza bir bulmaca çıkmaktadır. Daha önceki tanısız sınıflandırma içerisinde travma sonrası stres bozukluğu anksiyete bozuklukları içerisinde bulunmaktaydı. Anksiyete bozukluklarına baktığımızda verilen tepkinin kaygı olarak ortaya çıkması olası bir tehdit algısından kaynaklanmaktadır. Her ne kadar travma sonrası stres bozukluğu kaygı bozuklukları içerisinde yer alsaydı da verilen kaygı tepkileri TSSB'de travmatik bir yaşantıyla beraber ve/veya travmatik yaşantının etkilerinin devam etmesi sonucunda anılarla yineleyen bir kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, travma sonrası stres bozukluğunu diğer anksiyete bozukluklarından ayırmakta ve böylelikle yeni yapılan düzenlemeler çerçevesinde DSM-5'te travma sonrası stres bozukluğu ayrı bir başlık haline gelmesine neden olan etkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013).

Travma sonrası stres bozukluğu için kullanılan ilk davranışsal açıklamaya bakıldığında, karşımıza Mowrer'in iki-faktör kuramı çıkmaktadır. Bu kurama göre klasik koşullanma yolu ile travmatik yaşantıyı anımsatan uyaranlar korku ile eşleşmekte ve bunun sonucunda bu uyaranlar koşullu uyarıcı konumuna gelmektedir. Sonrasında ise edimsel koşullanma yolu ile kişinin bu koşullu uyarıcılardan (travmatik yaşantıyı anımsatan uyaranlar) kaçınması pekişmekte ve zamanla bu kaçınma davranışları güçlenmektedir. Güçlenen kaçınma davranışları koşulsuz uyarıcıların aslında tehlikesiz olduğunun görülmesini engellemekle birlikte, bu durum korkunun devam etmesine neden olabilmektedir (Mowrer, 1960).

Bilişsel yaklaşım yönelimli açıklamalarda ise koşullu uyarıcıların yerine kişinin değerlendirmeleri ön planda tutulmaktadır. Horowitz'in stres tepki sendromu modelinde travmatik yaşantının var olan bilişsel yapıya uyumsuz olduğu söylenmektedir. Bununla birlikte de insanlarda yeni bilgiye uyum sağlama eğilimi bulunduğunu dile getirmektedir. Bu noktada kişilerin uyum çabaları ile uyum sağlama süreçleri etkin hale gelmektedir. Horowitz travmatik yaşantı sonrası ilk aşamada inkâr döneminin yer alacağını söylemektedir. Kişiler bu ilk süreçte travmatik yaşantıya anlam vermekte zorluk yaşamakta ve bastırma mekanizması ile bu yaşantıyı inkâr tepkileriyle karşılamaktadır. Ancak daha sonra ara ara bilince gelecek olan düşünce ve imgeler sebebi ile kaçınma davranışları arasında bir uyum mekanizması işlemeye başlayacaktır. Bu süreçte ise kişiler ortaya çıkan mevcut duruma anlam verebilme ve var olan anlam yapılarını yenileme gayreti içerisinde girerler (Horowitz, 1979).

Travma sonrası stres bozukluğunu çağrışımsal ağlar temelinde açıklayan kuramlar ise travmatik yaşantılar ile ilgili tehlikeli durumlara ilişkin bellek kaydının korku ağları olarak uzun süreli bellekte yer aldığını söylemektedir (Karancı, 2009). Bazı iç veya dış uyaranlar sebebi ile bu ağın aktive olması yani olayı hatırlatıcı bir faktör ile karşılaşılması olayın tüm tekrar boyutlarıyla yaşan-

masına yol açacaktır. Bu durumu çözümlemenin yolu güvenli bir ortamda kişiyi kaçırdığı uyaranlar ile yüzleştirmek ve bu korku ağlarının yeniden yapılandırılmasını sağlamaktır.

Ehlers ve Clark (2000) ise travma sonrası stres bozukluğunda iki önemli sürecin etkili olduğunu söylemektedir. Bunlardan biri kişinin yaşadığı olayı olumsuz değerlendirmesi bir diğeri ise travmatik yaşantı ile ilgili olayın uzun süreli belleğe aktarılmasının nasıl gerçekleştiğidir. Ayrıca kişilerin TSSB belirtilerini de tehdit olarak algıladığını ve terapide bunların üzerinde durulup değiştirilmesi gerektiğini söylemektedir.

Brewin ve arkadaşları (1996) travmatik anıların iki paralel form halinde kodlandığına dair bir model öne sürmüşlerdir. İkili temsil kuramı olarak isimlendirdikleri bu modelde iki bellek türü bulunur. Bunlardan biri sözel olarak erişilebilir bellektir (verbally accessible memories). Burada travmatik yaşantıyı nasıl yaşadığı ile ilgili, istendiği zaman üzerinde konuşulup düşünülecek anılar bulunur. Bunlar bireyin otobiyografik belleği içerisine yerleştirilmiş kolay ulaşılabilir anılardır. İkinci temsil ise duruma göre ulaşılabilir bellektir (situationally accessible memories). Bu belleğe isteyerek ulaşabilmek ise mümkün değildir. Buradaki bilgiler travmatik yaşantıyla ilgili herhangi bir uyaran ile karşılaşıldığında aktive olmaktadır. Ayrıca yeniden yaşantılaşma ve rüyaların, duruma göre ulaşılabilir belleğin aktive olması ile ortaya çıktığı söylenmektedir. Nuray Karancı (2009)'ya göre psikoterapide sözel olarak ulaşılabilir belleğin anlamlandırılarak kontrol öğeleri taşıyan bir travma hikâyesi ortaya çıkarılıp, benlik algısı ve dünya ile ilgili yeni boyutların kazandırılabilmesi söylenebilir. Duruma göre ulaşılabilir belleğin ise, travma yaşayan kişiyi uygun uyaranlarla yüzleştirip bu belleğin etkin hale getirilmesi ve yeni durumsal belleklerin oluşturulması ile yenilenebileceği aktarılmaktadır.

Bahsi geçen bilişsel modellerin temel özelliği, çok çeşitli uyaranların travmatik yaşantıyı tetikleyici özelliğe sahip olabileceği ve travmatik yaşantıya atfedilen anlamın önemli olmasıdır.

TSSB için Bilişsel Davranışçı Tedavi (BDT) özellikle tekrarlı maruz bırakmayı (hayâli maruz bırakma ya da travma öyküsünü yazma) ve gerektiğinde canlı maruz bırakmayı içermektedir. Burada amaç TSSB'ye bağlı bilişsel ve davranışsal kaçınmayı en aza indirmektir. Ayrıca travmanın anlamına dair bilişsel yeniden yapılandırma da kullanılmakta ve bu iki teknik birlikte kullanıldığı takdirde oldukça iyi sonuçlar elde edilmektedir (National Center for PTSD, 2013). Özetle BDT, travma yaratan olaylara odaklanmanın yanı sıra kaygıyla baş etme, psiko-eğitim ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri gibi bileşenleri içeren yapılandırılmış bir tedavi yöntemidir.

Yüzleştirme Teknikleri:

Yüzleştirme tekniği uygulamasına geçmeden önce danışanla görüşmelerde aşağıdaki konulara dikkat etmek gerekmektedir.

» Danışanla terapötik işbirliği içerisinde bulunmak ve danışana travma yaşantısı olan kişilerde travma sonrası ortaya çıkabilecek tepkilerin neler olabileceğine dair bilgi vermek.

» Nefes eğitimi gibi gevşeme teknikleri hakkında bilgilendirmek.

» Danışanı travmaya maruz bırakma tekniği ve gerekçeleri konu-

sunda bilgilendirmek.

Maruz bırakma genellikle iki şekilde uygulanır:

Kişinin travmayla ilgili anılarını gözünde yeniden canlandırarak anlatması istenebilir veya bu anıları hikâye tarzında yazması sağlanabilir:

» Kişinin yaşadığı olayları hayâlinde yeniden yaşayıp anlatması ya da bu olayları yazıya dökmesi sırasında yaşadığı duyguları sorgular, gerek olay gerekse duyguların ayrıntılı biçimde ifade edilmesi sağlanmaya çalışılır.

» Anlatmanın aşırı düzeyde bir gerginlik yaratmadığı ve travma anılarının her defasında yaşanan olaylar olarak değil, geçmişte kalan anılar olarak değerlendirildiği noktaya gelinceye kadar sürece devam edilir.

In vivo maruz bırakma uygulanabilir:

» Danışanın travmayla bağdaştırdığı ve bazı fiziksel tepkilere yol açması nedeniyle kaçındığı durumlarla yüzleşmesi sağlanır (ör. Bir trafik kazası yaşadıktan sonra tekrar araba kullanmak).

» Genellikle kişiler bu duruma aşamalı olarak maruz bırakılır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında yüzleştirme tekniğinin TSSB'nin yeniden yaşantılama ve kaçınma belirtileri üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir (Fenny ve Foa, 2005). Yüzleştirme yaklaşımının travma yaşantısı olan kişiler için zor olabileceği ve terapiyi bırakmalarına yol açabileceği düşünülmüştür ancak yapılan çalışmalar bu görüşü destekler nitelikte değildir (Hembre ve ark., 2003).

Yüzleştirme teknikleri TSSB'de kaygı, uyarılmışlık, kaçınma gibi boyutlarda etkili olurken, gözlenebilir bazı belirtiler üzerinde etkili olmayabilir. Bu nedenlerle bilişsel boyutların da tedavide ele alınması gerekebilmektedir.

Bilişsel Terapi: TSSB tedavisinde uygulanan bir diğer yaklaşım Beck ve arkadaşlarının bilişsel terapi yöntemidir. Bu yöntemde temel olarak travmatik olayla ilgili değerlendirmelerin, durum, düşünce ve duygu arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncelerin, beklentilerin ve atıfların üzerinde durulmakta ve bilişsel çarpıtmaların ve şematik temaların ortaya çıkarılması sağlanmaktadır.

Kişinin kendisi, dünya ve başkaları ile ilgili değerlendirmelerini gözden geçirmesi, daha esnek ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilmesi sağlanmaktadır.

Bilişsel yeniden yapılanma aşağıdaki yöntemlerle sağlanmaktadır:

» Danışanda rahatsız edici duygulara ve işlevsel bozukluklara neden olan olumsuz düşüncelerin saptanması ve yeniden yapılandırılmasına yardım etmek.

» Danışanın tehlikeyi gözünde işlevselliğini bozacak düzeyde bü-yütmesine neden olan travma ve sonrasındaki olumsuz sonuçlarla ilgili yorumlara odaklanarak bunları sorgulatıp yeniden değerlendirilmesini sağlamak.

» Danışanın yorumlarını destekleyen ve çürüten kanıtları birlikte değerlendirmek ve kişinin daha sağlıklı çıkarımlar yapabilmesine yardımcı olmak.

Bilişsel davranışçı terapilerin travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde etkililiğini inceleyen araştırmalar bu yaklaşıma destek vermişlerdir. Bilişsel terapi, yüzleştirme terapileri ve bunların bir arada verildiği tedavilerin etki düzeyleri birçok araştırma tarafından incelenmiştir. Bu çalışmalar trafik kazaları, fiziksel veya cinsel saldırı, bombalama olayları, savaş durumları, doğal afetler gibi çok farklı travmatik yaşam olayını yaşayan bireylerin oluşturduğu klinik örneklerde yürütülmüştür. Sonuçlar genellikle bilişsel terapiler ile yüzleştirme yaklaşımları arasında belirtilerin azaltılması, travma sonrası stres bozukluğu oranları ve sosyal uyum göstergeleri açısından farklılık olmadığını ve iki yaklaşımın bir arada kullanılmasının etkililiği fazla arttırmadığını göstermiştir (Kazancı, 2009).

Tarrier ve ark. (2000) travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile tedavi edilmesinde hangi faktörlerin tedavi gidişatını olumlu veya olumsuz etkilediğini incelemişlerdir. Bulgular arasında, terapiye düzenli olarak devam etmemenin, kadın olmanın ve intihar girişiminde bulunmuş olmanın daha az iyileşme ile ilişkili olduğu aktarılmaktadır. Bunlar arasında en az iyileşme ile ilişkili olan en faktörün ise terapiye düzensiz gelmek olduğu bilgisi verilmektedir.

KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).Washington, DC.
- Brewin, C. R., Dalgleish, T. ve Joseph, S. (1996). A dual representation theory of post-traumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103, 670-686
- Child Sexual Abuse Task Force and Research & Practice Core, National Child Traumatic Stress Network. (2004). How to Implement Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy. Durham, NC and Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress.
- Department of Veterans Affairs & Department of Defense (2010). VA/DoD Clinical Practice Guidelines for the Management of Post-Traumatic Stress. Retrieved from www.healthqualityva.gov
- Ehlers, A., Clark, D. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 38(4), 319-345. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Fenny, N., Foa, E.B. (2005). Posttraumatic stress disorder. Anthony, M.M, Ledley, D.R., ve Heimberg, R.G. (Eds). *Improving outcomes and preventing relapse in cognitive-behavioral therapy*. Guildford: New York, 174-203.
- Hembree, E.A., Foa,E.B., Dorfan, N. M., Street, G., Kowalski, A., ve Tu X. (2003). Do patients drop out prematurely from exposure therapy for PTSD? *Journal of Traumatic Stress*,16, 555-562.
- Horowitz, M. J. (1979). Psychological response to serious life events. In. V. Hamilton ve D.M Warburton (Eds), *Human Stress and Cognition*, pp. 235-263. New York: Wiley.
- Karancı, N. (2009). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar. Barışkın, E. Savaşır, I, Soygüt, G. (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Terapiler içinde* (149-175). Ankara: Türk Psikologlar Derneği
- Mowrer, O.A. (1960). *Learning theory and behaviour*. New York: Wiley.
- National center for PTSD. (2013) Understanding PTSD treatment. http://www.ptsd.va.gov/public/understanding_TX/booklet.pdf, 1-8. 01.04.2016
- Tarrier, N., Sommerfield, C., Pilgrim, H., ve Faragher, B. (2000). Factors associated with outcome of cognitive-behavioral treatment of chronic post-traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 192-202.
- Tokgünaydın, S., Tekinsav Sütçü, S. (2016). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (8), 95-107. <http://dx.doi.org/10.18863/pgy.01566>

ARAŞTIRMALAR VE OLGU DEĞERLENDİRMELERİNDE NÖRO-PSİKOLOJİK TESTLER VE BİLGİSAYAR PROGRAMLARININ BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ: BİR GÖZDEN GEÇİRME

Ali Evren Tufan¹

¹Doçent Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD

Giriş

Nöropsikoloji ve bilişsel psikoloji alanında bilgisayar programlarının kullanımı 1980'lerden beri gözde olan ancak programlama bilgisi gereksinimi, dönemin yazılım ve donanım kısıtlılıkları gibi nedenlerle yaygınlaşamayan deneysel bir yaklaşımdır (Mathôt ve ark. 2012). Schneider (1988) o dönemde yeni bir deneysel paradigmanın deneyimli bir programcı tarafından geliştirilebilmesi için yaklaşık 160 saat gerektiğini bildirmiştir. Ancak donanım ve yazılımdaki ilerlemeler deneyimsiz programcıların bile deneylerini hızla geliştirmesine izin vermektedir. Bu alanda kullanılacak programlarla ilgili seçenekler de hızla artmaktadır. Örneğin 2012 yılı içerisinde nöropsikolojik deney geliştirme için en az 8 ücretsiz program paketi bulunduğu bildirilmiştir (Mathôt ve ark. 2012). Bu gözden geçirmede bilgisayar aracılığı ile nöropsikolojik testlerin uygulanabilmesi için geliştirilmiş olan programların kısaca tanıtılması amaçlanmıştır.

1.PsychoPy

Açık kaynak kodlu, nöro-bilim ve psikoloji araştırmalarında deneylerin geliştirilmesi için Python ile yazılmış bir program paketidir. Grafik kullanıcı ara yüzü veya programlama ile kullanılabilir (Peirce 2007, 2008).

2.Presentation Software™

Psikolojik ve nöro-davranışsal deneylerin uygulanabilmesi Neurobehavioral Systems Inc. tarafından (2003) geliştirilmiş bir Windows™ uygulamasıdır. fMRI, yanıt aygıtları, göz takip cihazları ve diğer beyin görüntüleme ekipmanlarına bağlanabilir ayrıca Windows için MS Kinect™ cihazını da desteklemektedir. Desteklediği programlama dilleri arasında SDL (Scenario Description Language), PCL (Program Control Language) ve Python bulunmaktadır (Colonello ve ark. 2016, Wiens ve ark. 2004).

3.PEBL (Psychology Experiment Building Language):

Açık kaynak kodlu, Windows™, OSX ve Linux temelli olarak kullanılabilen bir programlama dilidir. C++ ile yazılmıştır ve deney geliştirmede kullanılır. Ayrıca ellinin üzerinde yaygın olarak kullanılan nöropsikolojik testi içeren bir bataryayı da kapsamaları ile son kullanıcılara avantaj sağlamaktadır (Mueller 2012, Piper 2012).

4.PsyScope:

İlk olarak MacOS 9.0 için geliştirilen ancak MacOSX üzerinde de çalıştırılabilen, açık kaynak kodlu ve ücretsiz bir programdır. Grafik kullanıcı ara yüzü ile kullanılabilir. Deneysel psikolojide görevlerin tasarlanması ve yürütülmesi için yaygın olarak kullanılmaktadır. Çeşitli yanıtlama cihazlarının, uyarılmış potansiyellerin ve göz hareketleri kayıtlarının da değerlendirilebilmesine izin vermektedir (Cohen ve ark. 1993).

5.PsychToolBox:

Psychophysics Toolbox, Version 3.0 (PTB 3) temelde görsel işlemlerle ilgili araştırmalar için ücretsiz olarak sunulan bir MATLAB ve GNU Octave fonksiyon setidir. Zamansal ve fiziksel özellikleri net olarak belirlenmiş işitsel ve görsel uyarıları sentezler ve gösterir. Ayrıca PsychJava ve PsychoPy içerisinde de bütünlük olarak kullanılabilir (Brainard 1997).

6.DMDX:

Windows™ 32-bit temelli, görsel ve işitsel uyarılara tepki zamanını değerlendirebilmek için yaygın olarak kullanılan bir programdır. Kod yazılarak kullanılabilmesi nedeniyle son kullanıcıların algoritma tasarlama ve temel programlama becerilerine sahip olmasını gerektirmektedir (Forster ve Forster 2003).

7.E-Prime:

E-Prime Micro Experimental Library (MEL) üzerine kuruludur (Schneider 1988). Grafik kullanıcı ara yüzü aracılı deneysel programların öncülerinden biri olması sebebiyle yaygın olarak kullanılmaktadır. Programlamada E-Basic kullanılmaktadır. Ücretli bir program olması ve ölçüm kesinliği için özel yanıtlayıcı aygıtları gerektirmesi nedeniyle kullanımı açık kaynak kodlu olan programlara göre daha kısıtlıdır (Pliatsikas ve ark. 2014, Schneider ve ark. 2012).

8.Inquisit™:

Inquisit™ psikoloji alanında deney ve ölçeklerin uygulanması için geliştirilmiş, ücretli ve genel amaçlı bir yazılımdır. Windows™, MacOSX veya internet üzerinden çalıştırılabilir. Özellikle tepki zamanı, psiko-fizyolojik ölçümler, ölçekler, anketler, öğrenme/bellek görevleri, yargılama deneyleri başta olmak üzere çeşitli görev ve deneyler için kullanılabilir. Deney Inquisit içerisinde programlama dili ile tanımlanır. Ülkemizde bazı araştırmalarda kullanılmaktadır (Topal 2016).

9.OpenSesame:

Open Sesame; ücretsiz, açık kaynak kodlu ve çeşitli işletim sistemleri üzerinde kullanılabilir bir programdır. Grafik kullanıcı arayüzü aracılığı ile kullanılabilir ayrıca daha karmaşık görevler için Python ile programlamaya da izin verir. Ek işlevler için (göz hareketi takibi, girdi aygıtları, video oynatımı) için yazılım uyumlu ek paketleri de bulunmaktadır (Mathôt ve ark. 2012).

OpenSesame özellikle E-prime ve Psychopy'e benzemektedir. Farklı alt programlar (back-end) kullanılabilir. Bu alt programların, işletim sistemlerinin desteği, görev zamanlaması ve program işlevselliği bakımından farklılıkları kontrol edebildiği ve son kullanıcı için avantaj sağladığı bildirilmektedir (Mathôt ve ark. 2012). Örneğin, zamansal açıdan önem taşıyan deneylerde donanımsal hızlandırıcı alt planları kullanmak önerilmektedir (Psycho veya Open GL).

10.Program verilerinin fizyolojik ve nöro-psikolojik belirteçlerle bütünleştirilmesi:

Deneyel görevler için kullanılan programlardan bağımsız olarak LabView veya LabKey Server programları aracılığı ile çevresel fizyolojik belirteçler ve görüntüleme verileri ile bütünleştirme sağlanabilir.

11.Bilgisayar aracılı deneysel görevlerde sınırlılıklar:

Sunulan programlar ve sağladıkları olanaklar değerlendirildiğinde hem psikoloji hem de psikiyatri alanlarında bu programların araştırmalarda giderek daha fazla kullanılabilmesi söylenebilir. Ancak bu programların bazı kısıtlılıkları olduğu ve elde edilen verilerle ilgili tartışmaların devam ettiği göz önüne alınmalıdır. Yakın tarihten bir gözden geçirmede bu programlarla elde edilen verilerin tasarlandıkları ve uygulandıkları bilgisayar işletim sistemi ve gösterim aygıtlarının özelliklerinden, yanıtama amacıyla klavye veya özelleşmiş yanıt aygıtlarının kullanılmasından ve tasarımı grafik arayüzü veya programlama kullanılmasından etkilenebileceği ve araştırma tasarımlarında bu özelliklerin göz önüne alınması gerektiği bildirilmiştir (Bauer ve ark. 2012).

KAYNAKÇA

- Bauer RM, Iverson GL, Cernich AN, Binder LM, Ruff RM, Naugle RI. Computerized Neuropsychological Assessment Devices: Joint Position Paper of the American Academy of Clinical Neuropsychology and the National Academy of Neuropsychology. *Arch Clin Neuropsychol*. 2012; 27 (3): 362–373.
- Brainard DH. The Psychophysics toolbox. *Spatial Vision* 1997; 10: 433- 436.
- Cohen JD, McWhinney B, Flatt M, Provost J. PsyScope: A new graphic interactive environment for designing psychology experiments. *Behav Res Methods Instr Comp* 1993; 25 (2): 257- 271.
- Colonnello V, Domes G, Heinrichs M. As time goes by: Oxytocin influences the subjective perception of time in a social context. *Psychoneuroendocrinol* 2016; 68 (1): 69-73.
- De Marchis G. The use of key-press, voice and mouse devices in response time researches: A comparison in low conflict tasks, *Computers in Human Behavior* 2013; 29(5): 1960-1970.
- Forster KL, Forster JC. DMDX: A Windows display program with millisecond accuracy. *Behav Res Methods Instr Comp* 2003; 35: 116- 124.
- Mathôt S, Schreij D, Theeuwes J. OpenSesame: An open-source, graphical experiment builder for the social sciences. *Behav Res Method* 2012; 44 (2): 314- 324.
- Mueller ST. The PEBL Manual. Version 0.12. Lulu Press 2012.
- Peirce JW. Generating stimuli for neuroscience using PsychoPy. *Front Neuroinf* 2008; 2: 10.
- Peirce JW. PsychoPy: Psychophysics software in Python. *J Neurosci Methods* 2007; 162: 8- 13.
- Piper BJ et al. Executive function on the Psychology Experiment Building Language Tests. *Behav Res Methods* 2012; 44 (1):110-123.
- Pliatsikas C, Johnstone T, Marinis T. fMRI evidence for the involvement of the procedural memory system in morphological processing of a second language. *PLOS ONE* 2014; 9(5): e97298.
- Schneider W. Micro experimental laboratory: An integrated system for IBM PC compatibles. *Behav Res Method Instr Comput* 1988; 20: 206- 217.
- Schneider W, Eschman A, Zuccolotto A. E-Prime User's Guide. Psychology Software Tools Inc. Pittsburgh, 2012.
- Topal Z. Yineleyen depresif bozukluk ve bipolar bozukluk tanılı ebeveynlerin ergenlik çağında çocukları ve eşleştirilmiş sağlıklı kontrollerin ergenlik çağındaki çocuklarında psikopatolojilerin taranması, duygusal çatışmaların çözümlenmesi ve yıkıcı duygu durum düzensizliği bozukluğu tanısının yaygınlığı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD. Bolu, 2016.
- Wiens S, Fransson P, Dietrich T, Lohmann P, Ingvar M, Arne Ö. Keeping It Short: A Comparison of Methods for Brief Picture Presentation. *Psychol Sci* 2004; 15 (4): 282-285.

TEZ ÖZETLERİ

ERTELEMECİLİĞİN RAHATSIZLIĞA DAYANIKSIZLIK VE

MÜKEMMELİYETÇİLİKLE İLİŞKİSİ

Asiye Nur Nihan AKKOYUN

Danışman: Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR

Bu çalışmada, erteleme eğilimi yüksek ve düşük olan kişilerin rahatsızlığa dayanma güçlerinin karşılaştırılması ve erteleme davranışının, rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu, İstanbul ilinde üniversitesi eğitim gören, gönüllü katılımı kabul eden 70 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da kullanılan ölçekler; Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen "Genel Erteleme Ölçeği" ve "Akademik Erteleme Ölçeği", Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiş olan Özbay ve Taşdemir (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", Simons ve Gaher tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Sargın ve ark. (2012) tarafından yapılmış olan "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği", Norman B. Schmidt ve arkadaşları tarafından (2006) geliştirilen ve Türkçe standardizasyon çalışması Özdel ve ark. tarafından (2011) yapılan "Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışmadaki bulgular SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi) programı kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada genel erteleme, akademik erteleme, çoklu mükemmeliyetçilik, sıkıntıya ve rahatsızlığa dayanıksızlık düzeylerinin birbirleri ile arasındaki ilişki analiz edilmiş ve katılımcıların sıkıntıya dayanıksızlık ile başkalarının kendinden beklediği mükemmeliyetçiliği arasında ters yönlü ilişki olduğu bulgular arasındadır. Sıkıntıya dayanma ile akademik ortalama ile pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu, genel erteleme ile akademik ortalama ile ters yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, genel erteleme ile rahatsızlığa ($r=0.03, p>0.05$) ve sıkıntıya dayanıksızlık ($r=-0.1, p>0.05$) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde akademik erteleme ile rahatsızlığa dayanıksızlık ($r=0.08, p>0.05$) ile sıkıntıya dayanıksızlık ($r=0.07, p>0.05$) faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rahatsızlığa dayanıksızlık, erteleme, mükemmeliyetçilik, sıkıntıya dayanıksızlık

BABANIN ÇOCUK DAVRANIŞ PROBLEMLERİ VE

İYİ OLMA HALİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hilal CAN

Danışman: Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Bu araştırmada 8 - 10 yaş aralığında bulunan çocuklarda baba katılımı ile davranış problemleri ile iyi olma hali arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma İstanbul ili içindeki Avrupa yakasında bulunan 9 farklı ilçede yaşayan 8 -10 yaş arası 274 çocuk, anneleri ve babaları ile gerçekleştirilmiştir. Babaların kişisel ve ailesel özelliklere ilişkin veriler "Baba Bilgi Formu", babaların baba katılımına ilişkin veriler "Baba Katılım Ölçeği", çocukların davranış problemlerine ilişkin veriler "Conners Anne-Baba Değerlendirme Formu", çocukların iyi olma haline ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan "Çocukların İyi Olma Hali Anketi" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar için T-testi ve Pearson Momentler Çarpımı Katsayı tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre babaların kız çocuklarına yönelik daha fazla katılımında buldukları bulunmuştur. Baba katılımının yüksek olduğu çocuklarda iyi olma halinin yüksek olduğu bulunmuştur. Baba katılımının çocukların davranış problemleri üzerinde etki ettiği bulunmuştur. Anne ve babanın çocuklarını davranış problemleri açısından ayrı olarak değerlendirmeleri ilişkisel olarak anlamlı bulunmuştur. Son olarak Çocukların iyi olma hali ile bunu ölçen göstergelerin ilişkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Baba, çocuk, baba katılımı, davranış problemleri, çocukların iyi olma hali

EVLİLİKTE BAĞLANMA STİLİ İLE EVLİLİKTE SORUN ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI DEĞİŞKEN ROLÜ

Begüm KOCA

Danışman: Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin bağlanma stilleriyle evlilikteki sorun çözme becerileri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün olup olmadığının incelemektir. Bu amaç çerçevesinde bağlanma stilleri ve evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişki, duygusal zekâ ile evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişki, bağlanma stiliyle duygusal zekâ arasındaki ilişki ve demografik özellikler bakımından duygusal zekâ ve alt boyutları, bağlanma stilleri ve evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki farklar incelenmiştir. Araştırmaya 179 kadın (%58.7), 126 erkek (%41.3), olmak üzere 305 evli birey katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Kahramanmaraş ili merkezinde bulunan çeşitli kurum ve işyerinden, rastlantısal olarak seçilmiş gönüllü katılımı kabul etmiş evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında, güvenli bağlanma stili ve evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Duygusal zekâ ile evlilikte sorun çözme arasında ve güvenli bağlanma ile duygusal zekâ arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonrasında yapılan regresyon analizi sonuçlarında duygusal zekâ, güvenli bağlanma ve evlilikte sorun çözme arasındaki ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğu sonucu tespit edilmiştir. Araştırma değişkenlerinden bağlanma stilleri ve duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli bağlanmayla duygusal zekâ alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile duygusal zekâ alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Evlilikte sorun çözme becerisi ile duygusal zekâ alt boyutlarının tamamı arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada evli bireylerin cinsiyetleri, gelir durumları ve çalışma durumlarına göre duygusal zekâ ve alt boyutlarının değiştiği ayrıca gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin, diğer bağlanma stilleriyle bağlanan kişilere göre daha sağlıklı evlilikleri ve sosyal ilişkileri olduğu bilinmektedir. Bağlanma kavramının da bebeklikten başlayarak bakım verenle ilişkiye dayanması nedeniyle ebeveynlerin bağlanma ilişkisinin önemi konusunda bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi bağlanma stillerine dolayısıyla duygusal zekâ yeteneklerini kazanmalarında katkı sağlayacaktır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU TANISI ALMIŞ ERİŞKİNLERDE BİLİŞSEL ŞEMALAR KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA

Nihan KAVURMACI

Danışman: Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR

Bu çalışmada, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı almış yetişkin bireylerin, bu tanıyı almamış yetişkin bireylerle bilişsel şemalar bakımından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, örneklem olarak, Ankara ilinin Çankaya ilçesinde özel bir muayenehanede takip edilen, DEHB tanısı konmuş yetişkin bireyler ile bu tanıyı almamış yetişkinlerden oluşan iki ayrı grup belirlenmiştir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, erken çocukluk döneminde başlayan, etkileri yetişkinlik döneminde de devam eden, gelişimsel bir sendromdur. Temel belirtileri; dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik olan bu sendrom, bireylerin yetişkinlik döneminde de kişiler arası ilişkiler, eğitim ve mesleki beceriler gibi alanlarda zorluk çekmelerine neden olur. Süregelen DEHB semptomlarının varlığı ve birey üzerindeki olumsuz etkileri, bu bireylerde çeşitli bilişsel şemaların gelişmesi aşamasında oldukça önemli bir role sahiptir. Şemalar, insanlığın hayatta karşılaştığı birçok olayı değerlendirmesine ve anlamasına yarayan bilişsel yapılar ve mantıksal kategoriler olarak tanımlanmışlardır. Bu bağlamda, şema, olaylar karşısında, bireyin çocukluk yaşantılarından itibaren ebeveynleri ve çevresiyle kurmuş olduğu iletişimden elde ettikleri deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan duygu ve düşünce kalıplarıdır. Birey oluşturduğu bu duygu ve düşünce kalıpları ile kendisine sunulan yeni uyarıyı özümser ve sonucunda eyleme nasıl geçeceğini bu kalıpların yardımıyla belirler. Young, kötü geçen çocukluk sonucu gelişen şemalar başta olmak üzere, bazı şemaların; kişilik bozukluklarının, karakter problemlerinin ve birçok kronik Eksen I bozukluğunun temelinde yatan düşünce yapıları olabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, bazı şemalar tanımlanmış ve bunları “erken dönem uyumsuz şemalar” olarak adlandırmıştır. Çalışmada, Young Şema Ölçeği-Türkçe Kısa Form 3 kullanılarak, DEHB tanısı bulunan yetişkinlerle bu tanıyı almamış bireyler, erken dönem uyumsuz şemalar açısından kıyaslanmıştır. YŞÖ-KF3 Türkçe versiyonu, 14 şema ve 5 şema alanını incelemektedir. Çalışma sonuçlarında; klinik örnekleme dâhil olan yetişkin DEHB tanısı almış bireylerde yalnızca Kendini Fedâ ve Duyguları Bastırma şemalarına ait anlamlı sonuçlar bulunmamıştır. Bu bağlamda, DEHB’li yetişkinlerin, bu tanıyı almamış insanlara göre daha güçlü bir biçimde erken dönem uyumsuz şemalarının etkisi altında oldukları söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Yetişkin DEHB, şema, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel davranışçı terapi

PSİKOPATOLOJİLER ve SIKINTIYA DAYANAMAMA İLE İLGİLİ İNANÇLAR

ARASINDAKİ İLİŞKİ: YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU İLE

OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK KARŞILAŞTIRMASI

İclal AYDIN

Danışman: Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR

Sıkıntıya dayanıksızlık, son dönemde yapılan araştırmalarda, başta anksiyete bozuklukları olmak üzere birçok ruhsal rahatsızlıkta rol oynadığı kabul edilen tanıya özgü olmayan genel bir etken olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada, literatürde sıkıntıya dayanıksızlığın önemli bir psikolojik bileşen olduğu varsayılan iki anksiyete bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluk ile obsesif kompulsif bozukluk, sıkıntıya dayanma düzeyi ve duygusal şemalar açısından karşılaştırılmıştır. Çalışmamızın amacı sıkıntıya dayanıksızlığın yaygın anksiyete bozukluk ile obsesif kompulsif bozukluk tanıları arasında farklılık gösterip göstermediği, eğer farklılık varsa hangi bileşenlerde olduğu ayrıca, sıkıntıya ilişkin şemalar açısından yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluğun farklılık gösterip göstermediğinin saptanmasıdır. Bu amaçla, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniğinde ayaktan tedavi gören sosyo-demografik özellikler açısından birbirine benzer, obsesif-kompulsif bozukluk-kirlenme obsesyonu alt tipi (n: 30) ve yaygın anksiyete bozukluğu (n: 30) olan toplam 60 hasta çalışmaya alınmıştır. Her iki tanı grubunu sıkıntıya dayanma düzeyleri açısından karşılaştırmak için, Türkçe standardizasyonu Sargın ve ark. (2012) tarafından yapılmış olan Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Simons ve Gaher, 2005); duygusal şemaları karşılaştırmak amacıyla Türkçe uyarlaması Yavuz ve ark. (2011) tarafından yapılmış olan Leahy Duygusal Şema Ölçeği (Leahy, 2002) kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin, sıkıntıyla ilişkili Tolerans alt ölçeğindeki iki madde ile Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin Dışavurum alt ölçeğindeki, duyguların ifade edilmesi ile ilgili bir maddede, OKB grubunun ortalaması YAB grubunun ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sıkıntıya dayanma, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, duygusal şema

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKA VE BENLİK SAYGISI

ARASINDAKİ İLİŞKİ

Derya DELİKOYUN

Danışman: Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Yapmış olduğumuz çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Duygusal zeka düzeylerini ölçmek için Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği, benlik saygı düzeylerini ölçmek için ise Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin ortalamasının üzerinde iken benlik saygılarının ise yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile duygusal zekanın kişisel farkındalık boyutu ve bu boyutun özsaygı, iddialılık ve bağımsızlık alt boyutları arasında ve aynı zamanda kişisel farkındalık boyutu ve bu boyutun özsaygı, iddialılık ve bağımsızlık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu saptanmıştır. Kadınların duygusal zekanın kişiler arası beceriler boyutu ve bu boyutun empati ve sosyal sorumluluk alt boyutlarından anlamlı şekilde daha yüksek, erkeklerin ise duygusal zekası stres yönetimi boyutunun strese dayanıklılık alt boyutundan anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettiği görülmüştür. Öğrencilerin yaşı ile duygusal zeka boyutlarından kişisel farkındalık ve bu boyutun iddialılık, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yaş ile kişiler arası beceriler boyutu ve bu boyutun alt boyutları ile stres yönetimi boyutu ve bu boyutun strese dayanıklılık alt boyutu hariç diğer alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığı; yaş ile uyum yeteneği boyutu ve bu boyutun esneklik ve problem çözme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yaş ile genel ruh hali ve bu boyutun tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf ile duygusal zekanın boyutları arasında kişisel farkındalık boyutu ve bu boyutun bağımsızlık alt boyutu ve uyum yeteneği boyutuyla anlamlı bir ilişki tespit edilmişken diğer boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Üniversitede kaldıkları yere göre kişiler arası beceriler boyutunda ve bu boyutun empati, sosyal sorumluluk ve bireyler arası ilişkiler alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Üniversiteye başlamadan önce köyde yaşadığını ifade edenlerin empati alt boyutundan şehirde yaşayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Ailelerinin ekonomik durumlarına göre duygusal zeka boyutlarından kişisel farkındalık boyutu ve bu boyutun özsaygı ve duygusal öz farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

LUEBECK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMUNUN GEÇERLİLİK- GÜVENİRLİĞİ

ÖZLEM UCA

Danışman: Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR

Bu araştırmanın amacı, Kühnen ve arkadaşları tarafından geliştirilen İşlem Öncesi Düşünmeyi Kaydetme Ölçeğinin (Luebeck) Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Bu ölçeğin temel kullanım amacı ruhsal bozukluk tanısı almış hastaların bilişsel gelişim açısından değerlendirmek ve özellikle de işlem öncesi (pre-operasyonel) düşünce özelliklerini saptamaktır. Literatürde özellikle bilişsel psikoloji açısından, patolojilerde düşünce içeriklerinin anlaşılması ve tedaviye dâhil edilmesi önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, düşünce biçiminin faktörlerinden biri olan işlem öncesi düşünme özelliklerini farklı patolojiler açısından incelemek önemli olarak değerlendirilmektedir. Araştırma, hiçbir ruhsal bozukluk tanısı bulunmayan 33 sağlıklı birey ve farklı ruhsal tanısı bulunan 60 birey üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Sosyo-demografik Bilgi Formu, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve İşlem Öncesi Düşünmeyi Kaydetmek için Luebeck Ölçeği kullanılmıştır. Luebeck için güvenilirlik çalışmaları kapsamında Cronbach Alpha katsayısı $\alpha = 0,887$ ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,902 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının 0,189-0,705 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçerlilik çalışmaları kapsamında ölçüt geçerliliği ve ayırma geçerliliği metotları kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla kullanılan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ile Luebeck arasında $p < .001$ düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayırma geçerliliği analizi sonucunda kontrol ve deney grubu arasında anlamlı fark olduğu sonucunda varılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Luebeck Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuş, ölçeğin madde kullanımı, duygu durum, anksiyete ve somatoform ruhsal bozukluklarının işlem öncesi düşünce içeriklerinin ölçümünde kullanılabilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İşlem öncesi düşünme, ruhsal bozukluklar, geçerlilik-güvenirlik

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SALDIRGANLIK VE NARSİZM

DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Zeynep Betül TORUN

Danışman: Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin saldırganlık ve narsisizm düzeylerinin hangi değişkenlere göre farklılaştığını ve bu iki düzey arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada önce saldırganlık ve narsisizm düzeylerinin cinsiyet, okul türü, anne eğitimi, baba eğitimi, kardeş sayısı ve gelir grubu gibi değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş, daha sonra saldırganlık ve narsisizm arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma Ankara ilindeki üç eğitim kurumunda 2015-2016 Eğitim - Öğretim yılında ortaokul seviyesinde öğrenim gören 368 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilere ilk olarak, kendileri ve aileleri hakkında demografik bilgileri elde etmek için 10 soruluk demografik bilgi formu dağıtılmıştır. Ardından Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen, Buss ve Warren (2000) tarafından güncellenen "Aggression Questionnaire" adlı ölçeğin Can (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmış biçimi kullanılmıştır. Son olarak da Thomaes vd. (2008) tarafından geliştirilen "Childhood Narcissism Scale" adlı ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış biçimi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ortaokul öğrencileri arasında saldırganlık düzeyinin cinsiyet, okul türü, ebeveyn eğitimi ve gelir seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, narsisizm düzeyinin ise baba eğitimine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin saldırganlık ve narsisizm düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin cinsiyet ve okul türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, narsisizm, ortaokul öğrencilerinde saldırganlık.

PSİKOTERAPİDE ATASÖZLERİ ve DEYİMLERİN KULLANIMI

Ramazan USLU

Danışman: Prof. Dr. Can TUNCER

Psikoterapilerde genelde Batı'nın, özeld Amerika'nın yerel (kendi kültürüne ait) psikolojisi olan ana akım psikoloji yaklaşımlarından esinlenen psikoterapi yöntem ve yaklaşımlarının kullanılıyor oluşu, farklı kültürel zemine sahip bireyler için, kimi zaman güvensizliklere, tereddütlere ve bazen de

yanlış anlaşılmalara neden olmaktadır. Bu nedenle gerek psikoterapi hizmetinin daha geniş kitlelere ulaşması ve de terapi sürecinde danışanların daha etkin yararlanabilmesi için psikoterapi ve psikolojinin yerleşmesi önemlidir. Bu çalışmada, psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesi ihtiyacına dayalı olarak, atasözleri ve deyimlerin psikoterapide kullanımı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmanın amacı, psikoterapinin etkinliğini artırma ve nihai amaçlara ulaşma konusunda atasözleri ve deyimler kullanılabilir mi, bu konuda terapistlerin düşüncelerini anlamak olmuştur. Ayrıca danışan ile terapistin ortak dil kullanarak terapötik bağlantıyı sağlama konusunda atasözleri ve deyimlerin etkisini öğrenmeyi amaçlamıştır. Bunların sonucu olarak da, atasözleri ve deyimlerin psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesine katkısını incelemek amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede katılımcılarla yarı yapılandırılmış sorular bağlamında görüşme gerçekleştirilerek kaydedilmiştir. Çalışmanın katılımcılarını, İstanbul'da yaşayan ve farklı alanlarda çalışan, farklı yaşlarda ve farklı cinsiyetten 10 psikoterapist oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, atasözleri ve deyimler psikoterapinin etkinliğini artırmak ve danışanın hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesine katkı için kullanılabilirliği belirlenmiştir. Terapötik ittifakın sağlanmasına katkı sağlayan atasözleri ve deyimlerin, terapi sürecinin farklı bağlamlarında kullanılabilirliği ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, psikoterapinin ve psikolojinin yerleşmesine yönelik olarak atasözleri ve terapi ilişkisinin araştırılmaya devam etmesi ve atasözlerinin terapötik etkisinin araştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikoterapi, atasözleri, deyimler, kültür, kültürel psikoloji, psikoterapinin yerleşmesi, terapide atasözleri, psikoloji

HAYATTA AMAÇ ÖLÇEĞİ, HAYATTA ANLAM ANKETİ VE YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ

REVİZE TÜRKÇE VERSİYONUNUN GEÇERLİK, GÜVENİRLİĞİ VE FAKTÖR YAPISI

Gökçe KAHLEOĞULLARI

Danışman: Doç. Dr. Hanna Nita SCHERLER

Bu çalışmada, Hayatta Amaç Ölçeği, Hayatta Anlam Anketi ve Yaşam Yönelimi Testi Revizenin Türkiye toplumunda geçerliği, güvenilirliği ve faktör yapısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini farklı üniversitelerde eğitim görmekte olan (İskenderun Teknik Üniversitesi, Yakın Doğu Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Girne Amerikan Üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Harran Üniversitesi) 18-41 yaş aralığındaki 273'ü kadın, 375'i erkek olmak üzere toplamda 648 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan kişi sayısı en fazla olan bölümlerimiz sırasıyla; Psikoloji Bölümü (74), İnşaat Mühendisliği (64), İşletme Yönetimi (57), İlahiyat (47), Dış Ticaret (35), Su Altı Teknolojileri (33), Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik (31), Hukuk (30), Lojistik (27) kişidir. Türkçe HAÖ, HAA ve YYT-R'nin iç tutarlılığı Cronbach Alfa güvenilirlik analizi tekniği ile hesaplanmıştır. HAÖ, HAA ve alt ölçekleri olan Hayatta Anlamın Varlığı ve Hayatta Anlam Arayışı ile YYT-R'NİN Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0.63, 0.74, 0.80, 0.79 ve 0.38 bulundu. Yapılan test-tekrar test analizlerinde HAÖ, Hayatta Anlamın Varlığı ile Hayatta Anlam Arayışı alt ölçeği ve YYT-R'NİN test-tekrar test puanları arasındaki korelasyon katsayıları sırasıyla 0.79, 0.64, 0.73, 0.75 bulundu. Türkçe HAÖ ile Hayatta Anlamın Varlığı alt ölçeği ($r=0.332, p<0.01$) ve Hayatta Anlam Arayışı alt ölçeği ($r=0.137, p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu. Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde HAA'nın Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir. HAÖ'nin Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir ancak, toplam varyansın %26.84'ünü açıklıyor olması ve hayatta anlam anketi ile yüksek derecede korelasyon göstermiş olması sadece Hayatta Amaç ölçmediğini Hayatta Anlam ve Amaca yönelik ölçümler yaptığını düşündürmüştür. YYT-R'nin Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanıma uygun değildir. Sonuç olarak Hayatta Anlam Anketi ve Hayatta Amaç Ölçeğinin Türkçe versiyonları geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Yaşam Yönelimi Testi Revizenin Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bulunmamıştır.

Anahtar kelimeler: Hayatta amaç ölçeği, hayatta anlam anketi, yaşam yönelimi testi, anlamın varlığı, anlam arayışı.

TIP I DİYABET HASTALIĞI OLAN ÇOCUKLAR VE ANNELERİNİN ALGILARINDAKİ

KABUL RED DÜZEYLERİ İLE SAĞLIKLI ÇOCUKLAR VE ANNELERİNİN KABUL

RED DÜZEYLERİNİ KARŞILAŞTIRARAK YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Erol KURT

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Bu çalışma, Tip I Diyabet tanısı almış çocuklar ve annelerinin ebeveyn kabul-red algılarının diyabet tanısına ilişkin anlamlı bir fark gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma için Tip I diyabet tanısı almayan çocuklar ve annelerinden oluşan sağlıklı grup oluşturularak, iki grubun arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır. Araştırma için Gaziantep ilinde bulunan bir devlet hastanesi polikliniğine tedavi için gelen 8-15 yaş arası tip 1 diyabet tanısı almış çocuk ve anneleri ile 8-15 yaş arası herhangi bir kronik hastalığı bulunmayan çocuklar ve annelerinden seçilmiştir. Araştırmaya katılan 52 Tip I diyabet tanısı alan çocuk, 52 anne; 52 tanı almayan çocuk ve anneleri bulunmaktadır. Araştırmada, Ebeveyn-Kabul Red algısını ölçmek için “Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne ve Çocuk Formları” kullanılmıştır. Ayrıca, Tip I diyabet tanısı alan gruba ve sağlıklı gruba kişisel ve klinik değişkenleri ölçmek amacıyla anne tarafından doldurulan bir “Kişisel ve Demografik Bilgi Formu” verilmiştir. Annelerin bilgilendirilmiş onamı doğrultusunda hem anne hem de çocukların verileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gruplar arasında ebeveyn kabul red algısı tanı alan ve tanı almayan çocuklar arasında ebeveyn kabul-red boyutları arasındaki “Sıcaklık/Duygulanım”, “Farklılaşmamış Red” ve anne formundaki “Farklılaşmamış Red” boyutlarının anlamlı ölçüde daha farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, tanı almayan çocukların ters puanlanan Sıcaklık/Duygulanım alt boyutu ve Farklılaşmamış Red alt boyutu anlamlı düzeyde yüksektir. Tanı alan çocukların algıladıkları reddedici tutum tanı almayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Bununla birlikte, annelerin ebeveyn tutum algısı anlamında “Farklılaşmamış Red” boyutunun tanı alan çocukların annelerinde tanı almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tanı alan ve tanı almayan çocukların ve annelerin Ebeveyn Kabul-Red boyutları arasındaki korelasyon analizine göre tanı alan gruptaki çocukların alt boyut skorlarının annelerin alt boyut skorları ile tanı almayan grup ile karşılaştırıldığında olumsuz ve anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, çocukların kronik hastalıkları sebebiyle söz konusu olabileceği düşünülen duygusal, psikolojik ve sosyal sonuçların ebeveyn tutum algısına etkisi olabileceği düşünülmektedir. Çocukların algıladıkları reddedici tutum, annelerinin belirttiği algılanan ebeveyn tutumuna göre daha fazla bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda, kronik hastalık tanısı konulmuş çocuk ve ergenlerin iyilik hali ve işlevselliğini sağlamak ve ailelerin bu noktada daha etkin bir tutum sergileyebilmeleri bakımından sağlanabilecek desteklerin yapılandırılması hususunda katkı sağlayabilecek bulgular elde edildiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Tip I diyabet, ebeveyn tutumu, ebeveyn kabul-red

SURİYE VE IRAK'TAN GELEN SAVAŞ MAĞDURU ÇOCUK VE GENÇ MÜLTECİLERDE

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU DÜZEYİ

Hüseyin BİNAY

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Bu çalışmada Türkiye'ye sığınan Diyarbakır il sınırları içerisinde yer alan çadır kentte bulunan Iraklı mültecilerde ve Batman ili Beşiri ilçesi sınırları içerisinde yer alan çadır kentte bulunan Iraklı mülteciler ile Batman merkezde kalıp kampta kalmayan Suriyeli mültecilerde TSSB düzeyini saptamayı gidişatını değerlendirmeyi, çeşitli sosyodemografik değişkenler ve bazı olaylara ilişkin bilgi değişkenleri ile ilişkisini, savaş sonrasında meydana gelen ruhsal mağduriyetin düzeyini tespit etmek, savaşın yarattığı etkileri anlayabilmek ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlayabilmek gibi olgular araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Diyarbakır il sınırları içerisindeki mülteci kampı ve Batman il sınırları içerisinde kalan 202 mülteci oluşmuştur. Çalışmada mültecilerin TSSB olup olmadığını varsa da şiddetin ne düzeyde olduğunu 36 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek kişilerin yeniden yaşama belirtilerinin belirlendiği birinci bölüm, kaçınma ve küntleşme belirtilerinin belirlendiği ikinci bölüm, Artmış uyarılmışlık belirtilerinin belirlendiği üçüncü bölüm, bozukluğun süresi belirlendiği dördüncü bölüm, Önemli derecede sıkıntı veya işlevsellikte bozulmanın belirlendiği beşinci bölüm, TSSB tanısının belirlendiği altıncı bölüm ve ilişkili özelliklerin belirlendiği altıncı bölümden oluşmuştur. 123 Erkek ve 79 kadından oluşan çalışmamızın bulgularını özetlemek gerekir ise; çalışmamıza dâhil edilen Suriyeli ve Iraklı mültecilerde şimdiki (son 1 ay) TSSB sıklığı %57,9, Hayat Boyu TSSB sıklığı ise % 58,9 olarak tespit edilmiştir. Mültecilerde yaş ilerledikçe, ailede ve arkadaşlarda kayıp oldukça, cinsel istismara maruz kaldıkça, patlamaya tanıklık ettikçe, şiddet gördükçe TSSB tanısı alma ihtimalinin arttığı görülmüştür. Çalışmamıza dâhil edilen

Suriyeli ve Iraklı mültecilerde şimdiki (şon 1 ay) TSSB Şimdiki Şiddet Puanı ortalaması 78,07, TSSB Hayat Boyu Şiddet Puanı ortalaması 81,28 olarak tespit edildi. CAPS Ölçeği şiddet puanlarının skalasının 0-136 puan arasında olduğunu göz önüne alırsak eğer, hem TSSB Şimdiki Şiddet Puanı ortalamasının hem de TSSB Hayat Boyu Şiddet Puanı ortalamasının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların savaş kaybı, ölüme tanıklık, rehine kalma durumu, şiddete maruzluk, yaralanma ve kaza geçirme, patlamaya tanıklık ile cinsel istismara uğrama değişkenleri ile hem TSSB Tanısı Şimdiki puanları arasında hem de TSSB hayat boyu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<.05). Katılımcıların maruz kaldıkları bu durumlarla TSSB şimdiki ve hayat boyu tanıları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyleri incelendiğinde, birinci sırada “cinsel istismara maruz kalmak ya da tanık olmak” değişkeninin TSSB riskini artırdığı ve sonra sırasıyla ikinci sırada “savaşta aile bireylerinizden kayıp ya da kayıplar olma” değişkeni, üçüncü sırada “aile üyelerinden birinin ya da yakın bir arkadaşınızın ölümüne tanıklık etme” değişkeni, dördüncü sırada “savaş esnasında işkenceye, şiddete maruz kaldınız ya da tanık olma” değişkeni, beşinci sırada “ciddi anlamda yaralanma ya da kaza yaşadınız veya tanık olma” değişkeni ve “görsel ya da işitsel herhangi bir patlamaya tanıklık etme” değişkeninin son sırada TSSB riskini artırdığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: TSSB, savaş, mülteci, travma, çocuk, genç

Psikoterapilerde genelde Batı'nın, özde Amerika'nın yerel (kendi kültürüne ait) psikolojisi olan ana akım psikoloji yaklaşımlarından esinlenen psikoterapi yöntem ve yaklaşımlarının kullanılıyor oluşu, farklı kültürel zemine sahip bireyler için, kimi zaman güvensizliklere, tereddütlere ve bazen de

yanlış anlaşılmalara neden olmaktadır. Bu nedenle gerek psikoterapi hizmetinin daha geniş kitlelere ulaşması ve de terapi sürecinde danışanların daha etkin yararlanabilmesi için psikoterapi ve psikolojinin yerleşmesi önemlidir. Bu çalışmada, psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesi ihtiyacına dayalı olarak, atasözleri ve deyimlerin psikoterapide kullanımı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmanın amacı, psikoterapinin etkinliğini artırma ve nihai amaçlara ulaşma konusunda atasözleri ve deyimler kullanılabilir mi, bu konuda terapistlerin düşüncelerini anlamak olmuştur. Ayrıca danışan ile terapistin ortak dil kullanarak terapötik bağlantıyı sağlama konusunda atasözleri ve deyimlerin etkisini öğrenmeyi amaçlanmıştır. Bunların sonucu olarak da, atasözleri ve deyimlerin psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesine katkısını incelemek amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede katılımcılarla yarı yapılandırılmış sorular bağlamında görüşme gerçekleştirilerek kaydedilmiştir. Çalışmanın katılımcılarını, İstanbul'da yaşayan ve farklı alanlarda çalışan, farklı yaşlarda ve farklı cinsiyetten 10 psikoterapist oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, atasözleri ve deyimler psikoterapinin etkinliğini artırmak ve danışanın hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesine katkı için kullanılabilirliği belirlenmiştir. Terapötik ittifakın sağlanmasına katkı sağlayan atasözü ve deyimlerin, terapi sürecinin farklı bağlamlarında kullanılabilirliği ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, psikoterapinin ve psikolojinin yerleşmesine yönelik olarak atasözü ve terapi ilişkisinin araştırılmaya devam etmesi ve atasözlerinin terapötik etkisinin araştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikoterapi, atasözleri, deyimler, kültür, kültürel psikoloji, psikoterapinin yerleşmesi, terapide atasözü, psikoloji

DOWN SENDROMLU ÇOCUĞA SAHİP ANNELERİN AİLE GEREKSİNİMLERİNİN BELİRLENMESİ VE SOSYAL DESTEK ALGILARINA YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Merih TOKER

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Araştırmanın amacı, down sendromlu çocuğu olan annelerin aile gereksinimlerinin incelenmesi ve sosyal destek algıları hakkındaki görüşleri belirlemektir. Araştırmaya Gaziantep ve İstanbul illerinden araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 20 down sendromlu bireylerin anneleri dahil edilmiştir. Nitel olarak desenlenen ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılan çalışmanın verileri annelerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. İçerik analizi ile değerlendirilmiş ve bu analiz sonucunda ana tema ile alt temalara ulaşılmıştır. DS tanısı almış çocuğa sahip annelerin, çocuklarının normal gelişim gösteren akranlarına göre bireysel farklılıkları olduğunu belirttikleri, ancak toplum yaşamında bu farklılıkların çocukları ve kendilerini olumsuz yönde etkilemeden sosyal kabul görmeleri istekleri olduğu belirlenmiştir. Çocuklarının hangi alanlarda eksiklikleri olduğu ve neler yapabilecekleri gibi konularda bilgiye gereksinimleri olduğu, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak ve daha iyi eğitim olanaklarından faydalanmak için maddi gereksinime ihtiyaçları olduğu sonucu bulunmuştur. Annelerin en çok çocuklarının eğitimi üzerinde durulmuştur. Yönetim birimlerinden eğitim aldıkları kurumların eğitim süresinin artırılması, eğitimcilerin denetlenmesi ve sosyal aktivitelerin düzenlenmesi için yönetim birimlerine yönelik ihtiyaçlarını dile getirmişlerdir. Anneler çocuklarının dil-konuşma alanında uzmanlardan beklentileri olduğuna değinmişlerdir. Sosyal destek açısından geniş ailede yaşayan annelerin destek düzeylerinin fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÇOCUK MERKEZLİ OYUN TERAPİSİNİN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN DAVRANIŞ SORUNLARININ ÇÖZÜMÜNE ETKİSİ

Mehmet TEBER

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Oyun terapisinin birçok çeşidi vardır. Bunlardan biri de Çocuk Merkezli Oyun Terapisidir. Bu çalışma kapsamında Çocuk Merkezli Oyun Terapisinin çocuklarda görülen davranış sorunlarının çözümüne etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında İstanbul'da 6-10 yaş arasındaki 30 çocuğa Çocuk Merkezli Oyun Terapisi uygulanmıştır. Örneklem özel danışmanlık merkezine başvuran çocuklar arasından seçilmiştir. Araştırmada öntest-sontest deseni kullanılmıştır. Çocukların davranış sorunları araştırma öncesinde ve sonrasında 6-18 Yaş Çocuk ve Gençler için Davranış Değerlendirme Ölçeği (ÇDDÖ) kullanılarak ölçülmüştür. Elde edilen veriler bağımlı t testi ve wilcoxon testi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda Çocuk Merkezli Oyun Terapisinin çocuklarda görülen davranış sorunlarını ve psikolojik sorunları azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.

EMDR İLE GRUP TERAPİSİ UYGULAMASININ 10. VE 11. SINIFA GİDEN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Zeynep Tuba AKAY

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Bu araştırma Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) grup terapisi uygulamasının 10. ve 11. sınıfa giden öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılan deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni EMDR teknikleri kullanılarak yapılan grup terapi uygulaması, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin sınav kaygısı envanterinden aldıkları puanlardır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarına ön test uygulanmış, sonrasında deney grubuna araştırmacı tarafından tek oturumluk EMDR grup terapi programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama sonrası deney ve kontrol gruplarına son test uygulanarak programın etkisi incelenmiştir. Grup terapisi uygulamasından bir ay sonra deney ve kontrol gruplarına izleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda EMDR teknikleri kullanılarak yapılan grup terapi uygulamasının öğrencilerin sınav kaygısı puanını azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceği ve bu etkinin kalıcı olabileceği görülmüştür.

Anahtar kelimeler: EMDR, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma, sınav kaygısı

YARDIM DAVRANIŞININ TRAVMA SONRASI GELİŞİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE YARDIM YÖNELİMİNİN YORDAYICISI OLARAK SUÇLULUK DUYGUSU

Huriye TAK

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Özge MERGEN

Suçluluk duygusunun psikopatolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisi bilinmekle beraber olumlu davranışlar üzerinde de bir etkisi olduğu araştırmalarca kanıtlanmıştır. Bununla beraber olumlu davranışlar ve travma sonrası gelişim arasındaki pozitif ilişki bilinmektedir. Bu çalışmada suçluluk duygusunun yardım yönelimi üzerindeki yordayıcı etkisini ve yardım davranışının travma sonrası gelişim üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla; 1992'de Nesrin Şahin ve Nail Şahin tarafından; Johnson ve Noel'in 1987'deki Dimension of Conscience Questionnaire' inden esinlenilerek geliştirilmiş olan Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Romer, Charles ve Lizzadro tarafından 1986 yılında geliştirilmiş ve Erdinç Duru tarafından 2002'de standardizasyonu yapılan Yardım Yönelimi Ölçeği, Tedeschi ve Calhoun' un 1996'da geliştirdiği 2008'de Türkçe' ye uyarlamasını Karancı'nın yaptığı Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve demografik form kullanılmıştır. 62'si travma yaşantısı algısına sahip, 62'si böyle bir yaşantıya sahip olmadığını söyleyen toplamda 124 yetişkin gönüllü katılımcıyla çalışılmıştır. Ölçekler katılımcılara değişik sırayla uygulanmıştır. Sonuçlar SPSS (Statistical Package for Social Science) 17 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Suçluluk Duygusu puanının Yardım Yönelimi puanı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ve travma yaşantısı algısı olan kişilerin yardım davranışlarının artması Travma Sonrası Gelişim puanını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. İlgili bulgular tartışılmıştır.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN BAZI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE YORDANMASI

Yekta KORKMAZ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

Bu araştırma, Diyarbakır ili merkez ilçesindeki özel bir lisenin lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisine etki eden yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, internet kullanma nedeni gibi faktörler ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 50 lise 1 ve 50 lise 2 toplam 100 kişi oluşturmuştur. Veri toplama için Kişisel Bilgi Formu, İnternet Kullanım Ölçeği, Depresyon, Anksiyet, Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi "SPSS 19.0 for Windows" programı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrasında verileri değerlendirmeye başlamadan önce, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesi için Cronbach Alpha Katsayısı yapılmıştır. Pearson çarpım moment korelasyon katsayısı gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kullanılmıştır Kontrol değişkenleri açısından dağılımın homojen olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, genel olarak değişkenlerin yordama gücü yüksek çıkmıştır. Bu çerçevede, DASÖ' nün ve alt boyutlarından depresyon ile anksiyetenin ve eğitim durumu, internet kullanma amaçlarından arkadaş bulma ve sohbet amaçlı kullanımının internet kullanımı yordama gücü yüksektir. DASÖ' nün alt boyutlarından stres ile internet kullanımı yordama gücü anlamlı bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı gelecekte büyük bir sağlık sorunu olarak görülmektedir. Bundan dolayı risk grubundaki ergenlere internet bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda hem risk grubundaki ergenlere hem de ailelerine uzmanlar tarafından eğitim programları hazırlanması gerektiği düşünülmektedir. Sosyal alanların kısıtlı olmasının internet kullanımını arttırdığı düşünülmektedir. Sosyal alanda çeşitli imkânların sunulması ve bu alanların rahat ulaşılabilir olmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: İnternet Bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres, eğitim durumu, cinsiyet.

KANSER HASTALARINDA ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU DEPRESYON ANKSİYETE VE STRES İLE OLAN İLİŞKİSİ

Handan ERDOĞAN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

Amaç: Bu çalışmada, kanser hastalarında algılanan sosyal destek düzeyinin, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon anksiyete ve stres gelişiminde bir etkisi olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. **Yöntem:** Çalışmaya, İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi onkoloji servisinde kanser tedavisi görmekte olan ve araştırmaya gönüllü katılan 50 yetişkin hasta (36 kadın, 14 erkek) dâhil edilmiştir. Veriler Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MPSS), yarı yapılandırılmış bir klinik ölçeği olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Soru Formu (SCID I), Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği (DASO) kullanılarak elde edilmiştir. **Bulgular:** Katılımcıların %64'ünde travma sonrası stres bozukluğu geliştiği görüldü. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan kişilerde algılanan sosyal destek puanı, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşamayan kişilere göre daha düşük bulunurken, depresyon, anksiyete ve stres (DASO) puan ortalamaları yüksek bulundu ($p < 0,05$). Algılanan sosyal destek puanı yüksek olan kişilerde, depresyon, anksiyete ve stres (DASO) puanı anlamlı düzeyde daha düşük bulundu ($r = -0,592$; $r = -0,419$). Eğitim düzeyi ile sosyal destek ölçeğinin (SDÖ) "arkadaş" alt ölçeği ve SDÖ' den alınan toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p < 0,05$). Tanı süresi ile algılanan sosyal destek "özel bir insan" alt ölçeği arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görüldü ($p = 0,037$; $p < 0,05$). **Sonuç:** Aksüllü ve Doğan'ın algılanan sosyal destek düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada, algılanan sosyal destek puanı ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aksüllü, 2004). Anderw' in, şiddet mağdurlarında sosyal destek ve TSSB ilişkisini incelediği çalışma, araştırmamızla örtüşmektedir. Araştırmada, sosyal destek memnuniyeti olumsuz yanıt veren mağdurlar, travma sonrası stres bozukluğu tanısı ile ilişkilendirilmiştir (Andrew, 2003).

Anahtar kelimeler: kanser, travma, algılanan sosyal destek, depresyon, stres, anksiyete

PSİKODRAMA VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ YÖNTEMİ İLE GRUP

ÇALIŞMASININ SINAV KAYGISI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN

KAYGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Necla TAŞPINAR GÖVEÇ

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Bu araştırmanın amacı bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının öğrencilerin sınav kaygısını azaltmadaki etkileri karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma, iki deney ve kontrol gruplu ön test, son test modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma, İstanbul'da bulunan bir özel okulda öğrenim gören onuncu ve onbirinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Yapılan uygulama ve değerlendirme sonucunda öğrencilerden, sınav ve durumluluk-süreklilik kaygı düzeyleri en yüksek olan toplam 32 öğrenci seçilmiştir. Rastgele yöntemle bilişsel davranışçı terapi grubuna 10, psikodrama grubuna 11, kontrol grubuna 11 kişi atanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden sınav kaygısı "Sınav Kaygısı Envanteri" ile ölçülmüştür. Diğer bağımlı değişkenler olan durumluluk ve süreklilik kaygı düzeyleri de, "Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği" ile ölçülmüştür. Ölçekler, deney ve kontrol gruplarına ön test olarak verilmiştir. Birinci deney grubuna, araştırmacı tarafından gerçekleştirilen psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma 10 oturum, ikinci deney grubuna ise yine araştırmacı tarafından gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma 8 oturum halinde uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Uygulamalar bittikten sonra ölçekler son test olarak tekrar verilmiştir. Uygulanan deneysel işlemin sonucunda elde edilen bulgular Kruskal Wallis-H testi, Mann Whitney-U testi ve Wilcoxon test tekniği ile incelenmiştir. Bulgular; psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının kontrol grubuna göre sınav kaygısı toplam puan, duyus, kuruntu, durumluluk kaygı puanları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Süreklilik kaygı puanları üzerinde ise etkisi bulunamamıştır. Bilişsel davranışçı tekniklerle yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının kontrol grubuna göre sınav kaygısı toplam puan, duyus, kuruntu, puanları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Durumluluk ve süreklilik kaygı puanları üzerinde ise etkisi bulunamamıştır. Karşılaştırmaya ilişkin analizlerde, psikodrama teknikleri ile uygulama yapılan grubun, bilişsel davranışçı tekniklerle yapılan gruba göre öğrencilerin toplam sınav kaygısı, duyus ve kuruntu alt bölümü ve durumluluk kaygı üzerinde göre daha etkili olduğu görülmüştür. Her iki çalışma grubu süreklilik kaygı puanları açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Anahtar kelimeler: Sınav kaygısı, Durumluluk kaygı, Süreklilik kaygı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Psikodrama

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan 8-15 Yaş Arası Bir Grup Çocukta

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Alt Tipleri İle Anksiyete

Bozuklukları Alt Tipleri Belirtilerinin Birlikteliği

Fazilet SEYİTOĞLU

Danışman: Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı İle Olumsuz Otomatik

Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet DEMEZ

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Otistik Çocuğa Sahip Ailelerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi

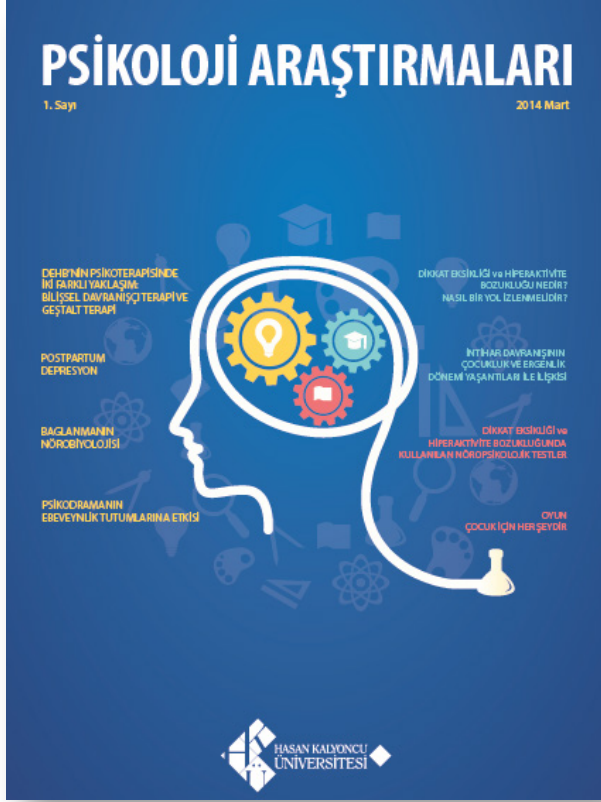
Nergiz TURAN

Danışman: Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Bu çalışmada otistik spektrum bozukluğu tanısı almış ve almamış çocukların ebeveynlerinin yılmazlık seviyesini değerlendirmek amacıyla rehabilitasyon merkezlerinde hizmet alan otistik çocukların ve sağlıklı olan çocukların ebeveynlerinden oluşan 164 kişiye Aile Yılmazlık Ölçeği uygulandı. Mücadelecilik-Meydan Okuma, Öz-Yetkinlik, Yaşama Bağlılık ve Kontrol alt faktörlerinden oluşan ölçeklerin verileri ile ebeveynlerin demografik bilgileri karşılaştırıldı. Otistik spektrum bozukluğu tanısı alan çocukların ebeveynlerinin Öz-Yetkinlik değeri puanları, tanı almayan çocukların ebeveynlerinin ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktü. Ebeveynlerin eğitim durumu ile Aile Yılmazlık Ölçeği Mücadelecilik-Meydan Okuma, Öz-Yetkinlik, Yaşama Bağlılık puan ortalamaları, ebeveynlerin medeniyet durumları ve Aile Yılmazlık Ölçeği Mücadelecilik-Meydan Okuma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardı. Aile Yılmazlık Ölçeği puan ortalamaları ile ebeveynlerin yaş, cinsiyet, aylık gelir, çalışma durumu grupları arasında anlamlı farklılık bulunmadı.

Anahtar kelimeler: Aile yılmazlık ölçeği, otistik spektrum bozukluğu, öz-yetkinlik, yılmazlık

ÖNCEKİ SAYILARIMIZ





Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü
www.hku.edu.tr
Havalimanı Yolu Üzeri 8.Km 27410 Şahinbey/GAZİANTEP
+90 (342) 211 80 80 - info@hku.edu.tr

