



T.C. KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ KİMLİK
GELİŞİMLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

BÜŞRA NUR AKSOY

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

KIRIKKALE-2023



T.C. KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ KİMLİK
GELİŞİMLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

BÜŞRA NUR AKSOY

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

KIRIKKALE-2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Büşra Nur AKSOY tarafından hazırlanan “BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ KİMLİK GELİŞİMLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

İmza.....

Sosyal Psikoloji, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan : Prof. Dr. Hasan ATAK

İmza.....

Eğitimde Ölçme Değerlendirme, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye : Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER

İmza.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 19/06/2023

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Büşra Nur AKSOY

01.06.2023

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ÇOCUKLUK ÇAĞI RUHSAL TRAVMALARININ KİMLİK GELİŞİMLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Haziran 2023, 139 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutlarının (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) ve stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) üzerindeki etkisini incelemektir. Ek olarak, beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin cinsiyet ile yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup çalışma grubu 454 (%62.6) kadın; 271 (%37.4) erkek olmak üzere toplam 725 beliren yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Ego Kimlik Süreci Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklemelerde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur. Sonuç olarak, beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutlarından duygusal istismarın ve duygusal ihmalin kimlik gelişim süreçlerinden keşif üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkide bulunduğu ortaya konmuştur. Duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmalin ise içsel yatırım üzerinde negatif yönde ve anlamlı farklılaşmaya yol açtığı görülmüştür. Duygusal ihmal, stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı şekilde etkilemektedir. Duygusal istismar ve duygusal ihmal iyimser yaklaşım üzerinde negatif yönde anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Fiziksel istismar, çaresiz yaklaşım üzerinde negatif yönde anlamlı bir etki yaratır iken; duygusal istismar, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol çaresiz yaklaşım üzerinde pozitif yönde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmaktadır. Fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol boyun eğici yaklaşım üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etki yaratmaktadır. Aşırı koruma-kontrolün ise sosyal desteğe başvurma yaklaşımını negatif yönde anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beliren yetişkinlik, çocukluk çağı ruhsal travmaları, kimlik gelişimi, stresle başa çıkma becerileri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CHILDHOOD MENTAL TRAUMAS ON THEIR IDENTITY DEVELOPMENT AND COPING WITH STRESS IN THE EMERGING ADULTHOOD

Kırıkkale University

Social Sciences Institute

Department of Psychological Counseling and Guidance Science, Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

June 2023, 139 pages

The main purpose of this study is to examine the effects of the sub-dimensions of childhood mental traumas (physical abuse, emotional abuse, sexual abuse, physical neglect, emotional neglect and overprotection-control) on the sub-dimensions of identity development (exploration and commitment processes) and the sub-dimensions of coping with stress (self-confident approach, optimistic approach, helpless approach, submissive approach and seeking of social support approach) in emerging adulthood. In addition, it was also examined whether the identity development and coping skills of emerging adults differed according to gender and age. Relational survey research model was used in this study and the study group consisted of 725 emerging adults, 454 (62.6%) female and 271 (37.4%) male. "Personal Information Form", "Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33)", "Ego Identity Process Questionnaire", and "Styles of Coping with Stress Scale" were used as data collection tools in the study. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used in the analysis of the data. As a result, it was revealed that emotional abuse and emotional neglect, which are sub-dimensions of childhood mental traumas, have a positive and significant effect on the exploration, which is the sub-dimensions of identity development of emerging adults. Emotional abuse, sexual abuse, and emotional neglect were found to cause negative and significant differentiation on internal investment. Emotional neglect negatively and significantly affects the self-confident approach, which is one of the sub-dimensions of coping with stress. Emotional abuse and emotional neglect have a negative and significant effect on the optimistic approach. While physical abuse has a significant negative effect on the helpless approach; emotional abuse, emotional neglect and overprotection-control lead to a positive and significant differentiation on the helpless approach. Physical neglect and excessive protection-control have a significant positive effect on the submissive approach. It has been determined that excessive protection-control negatively affects the approach of seeking social support in a significant way.

Key words: Emerging adulthood, childhood mental traumas, identity development, coping with stress.

TEŞEKKÜR

Öncelikle lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde sayısız emeği bulunan, beni her zaman destekleyen, yanımda olan, yüreklendiren, katkılarıyla, öğrettikleriyle ve tecrübesiyle yolumu aydınlatan değerli tez danışmanım Sayın Profesör Doktor Nuray TAŞTAN'a özel olarak tüm emekleri, sabrı ve güveni için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği bulunan ve bu noktaya ulaşmamı sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Tez savunmamda yer alan Sayın Doçent Doktor Çiğdem YAVUZ GÜLER hocama değerli katkıları için teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinden çok kıymetli bilgiler edindiğim, eğitim ve meslek hayatım üzerinde fark yaratan, tez savunmamda da yer alarak birbirinden önemli katkılarda bulunan Sayın Profesör Doktor Hasan ATAK hocama ayrıca çok teşekkür ederim.

Her zaman ve her koşulda bana ve kararlarıma saygı duyarak destekleyen, inanan, güvenen, yanımda olan ve bugün olduğum kişi olabilmemde üzerimde çok büyük emekleri bulunan sevgili annem Vesile AKSOY'a ve babam Abdullah AKSOY'a çok teşekkür ederim. Canım kardeşlerim Fatma Beyza AKSOY'a ve Ömer Berat AKSOY'a her daim yanımda oldukları ve sevgileriyle kalbimi ısıttıkları için teşekkür ederim.

Varlıklarıyla hayatımı daha güzel bir hale getiren, yaşadığım tüm zorlu süreçlerde yanımda olan ve ellerini daima omuzlarımda hissettiğim güzel dostlarıma ve benimle birlikte emek vererek çalışmama katkıda bulunan herkese teşekkürü borç bilirim.

Son olarak her şeye rağmen yılmadan devam edebildiğim için, tüm gayretim, özverim ve emeklerim için kendime teşekkür ederim...

Büşra Nur AKSOY

Kırıkkale, 2023

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

| | |
|---|-----|
| ÖZET..... | III |
| ABSTRACT..... | IV |
| TEŞEKKÜR..... | V |
| İÇİNDEKİLER DİZİNİ..... | VI |
| TABLolar DİZİNİ..... | IX |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ..... | X |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem..... | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı..... | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi..... | 6 |
| 1.4. Varsayımlar..... | 8 |
| 1.5. Sınırlılıklar..... | 8 |
| 1.6. Tanımlar..... | 8 |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 10 |
| 2.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları..... | 10 |
| 2.1.1. İstismar..... | 15 |
| 2.1.1.1. Fiziksel İstismar..... | 17 |
| 2.1.1.2. Duygusal İstismar..... | 18 |
| 2.1.1.3. Cinsel İstismar..... | 19 |
| 2.1.2. İhmal..... | 21 |
| 2.1.2.1. Fiziksel İhmal..... | 22 |
| 2.1.2.2. Duygusal İhmal..... | 23 |
| 2.1.3. Aşırı Koruma ve Kontrol..... | 24 |
| 2.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile İlgili Araştırmalar..... | 24 |
| 2.2. Kimlik ve Kimlik Gelişimi..... | 25 |
| 2.2.1. Kimlik Gelişimi ile İlgili Kuramlar..... | 28 |
| 2.2.1.1. Kimlik Keşfi ile İlgili Kuramlar..... | 29 |
| 2.2.1.2. Kimlik Statüleri ile İlgili Kuramlar..... | 37 |
| 2.2.1.3. Kimlik Stilleri ile İlgili Kuramlar..... | 45 |
| 2.2.2. Kimlik Gelişimi ile İlgili Araştırmalar..... | 46 |
| 2.3. Stres..... | 47 |

| | | |
|----------|--|----|
| 2.3.1. | Stres Türleri..... | 50 |
| 2.3.2. | Stres Kaynakları | 50 |
| 2.3.3. | Strese Yönelik Fizyolojik Tepki | 51 |
| 2.3.4. | Stresin Etkileri..... | 52 |
| 2.3.5. | Stresin Değerlendirilmesi..... | 53 |
| 2.3.6. | Stresle Başa Çıkma | 54 |
| 2.3.6.1. | Kuramsal Açıdan Stresle Başa Çıkma | 55 |
| 2.3.6.2. | Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları | 56 |
| 2.3.6.3. | Stresle Başa Çıkma ve Kültür Faktörü | 58 |
| 2.3.6.4. | Stresle Başa Çıkma Süreci..... | 59 |
| 2.3.6.5. | Etkili ve Etkisiz Stresle Başa Çıkma | 59 |
| 2.3.6.6. | Stresle Başa Çıkma Stratejileri | 62 |
| 2.3.6.7. | Stresle Başa Çıkma Becerileri ile İlgili Araştırmalar | 63 |
| 2.4. | Beliren Yetişkinlik Dönemi..... | 64 |
| 2.4.1. | Beliren Yetişkinlik Dönemi ile İlgili Araştırmalar | 67 |
| 3. | YÖNTEM..... | 68 |
| 3.1. | Araştırma Modeli | 68 |
| 3.2. | Araştırma Grubu..... | 68 |
| 3.3. | Veri Toplama Araçları..... | 71 |
| 3.3.1. | Kişisel Bilgi Formu..... | 71 |
| 3.3.2. | Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33) | 72 |
| 3.3.3. | Ego Kimlik Süreci Ölçeği (EKSÖ)..... | 73 |
| 3.3.4. | Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)..... | 74 |
| 3.4. | Verilerin Analizi..... | 74 |
| 4. | BULGULAR..... | 77 |
| 4.1. | Kimlik Gelişimine İlişkin Bulgular | 77 |
| 4.1.1. | Kimlik Gelişiminin Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguları | 77 |
| 4.1.2. | Kimlik Gelişiminin Yaş Gruplarına Göre Bulguları..... | 77 |
| 4.2. | Stresle Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Bulgular | 79 |
| 4.2.1. | Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguları | 79 |
| 4.2.2. | Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Yaş Gruplarına Göre Bulguları..... | 79 |
| 4.3. | Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Kimlik Gelişimi Arasındaki Korelasyon Bulguları ve Kimlik Gelişiminin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları . | 82 |
| 4.4. | Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki Korelasyon Bulguları ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Çocukluk | |

| | |
|---|-----|
| Çağı Ruhsal Travmaları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 84 |
| 5. TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER..... | 90 |
| 5.1. Tartışma..... | 90 |
| 5.1.1. Kimlik Gelişimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... | 90 |
| 5.1.2. Stresle Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... | 93 |
| 5.1.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... | 96 |
| 5.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Stresle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... | 99 |
| 5.2. Araştırmanın Sonuçları..... | 104 |
| 5.3. Araştırmanın Önerileri..... | 105 |
| 5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler..... | 105 |
| 5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler..... | 106 |
| KAYNAKLAR..... | 108 |
| EKLER..... | 128 |
| EK-1 Kişisel Bilgi Formu..... | 128 |
| EK-2 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)..... | 129 |
| EK-3 Ego Kimlik Süreci Ölçeği..... | 130 |
| EK-4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği..... | 133 |
| EK-5 Etik Kurul Raporu..... | 135 |
| EK-6 Ölçek Kullanım İzinleri..... | 136 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 138 |

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

| | |
|--|----|
| Tablo 2. 1. Erikson'un yaşam ve psikososyal gelişim dönemleri ile kimlik duygusu ilişkilendirmeleri. | 31 |
| Tablo 2. 2. Keşif ve bağlanma süreçleri ile kimlik statülerinin ilişkisi..... | 39 |
| Tablo 2. 3. Luyckx ve diğerlerinin Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Yaklaşımı ... | 45 |
| Tablo 3. 1. Araştırma grubunun çeşitli değişkenler açısından tanımlayıcı özellikleri | 70 |
| Tablo 3. 2. Çarpıklık ve basıklık verileri..... | 76 |
| Tablo 3. 3. Tolerans ve VIF değerleri..... | 77 |
| Tablo 4. 4. Kimlik gelişimi alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları.. | 77 |
| Tablo 4. 5. Kimlik gelişimi puanlarının yaşa göre oluşturulan gruplar açısından betimsel istatistikleri | 78 |
| Tablo 4. 6. Kimlik gelişimi alt boyutlarının yaş gruplarına göre ANOVA sonuçları | 78 |
| Tablo 4. 7. Stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları | 79 |
| Tablo 4. 8. Stresle başa çıkma becerileri puanlarının yaşa göre oluşturulan gruplar açısından betimsel istatistikleri | 80 |
| Tablo 4. 9. Stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının yaş gruplarına göre ANOVA sonuçları | 81 |
| Tablo 4. 10. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile kimlik gelişiminin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları | 82 |
| Tablo 4. 11. Çoklu regresyon analizi sonuçları (keşif) | 83 |
| Tablo 4. 12. Çoklu regresyon analizi sonuçları (içsel yatırım) | 84 |
| Tablo 4. 13. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları | 85 |
| Tablo 4. 14. Çoklu regresyon analizi sonuçları (kendine güvenli yaklaşım)..... | 86 |
| Tablo 4. 15. Çoklu regresyon analizi sonuçları (iyimser yaklaşım) | 87 |
| Tablo 4. 16. Çoklu regresyon analizi sonuçları (çaresiz yaklaşım) | 88 |
| Tablo 4. 17. Çoklu regresyon analizi sonuçları (boyun eğici yaklaşım)..... | 88 |
| Tablo 4. 18. Çoklu regresyon analizi sonuçları (sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) | 89 |

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada yer verilen simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda aktarılmıştır.

| Simgeler | Açıklamalar |
|-----------------|-------------------------------|
| % | Yüzde |
| β | Beta Değeri |
| f | Frekans |
| F | Varyans |
| N | Kişi Sayısı |
| p | Anlamlılık Düzeyi |
| r | Korelasyon Katsayısı |
| R | Çoklu Korelasyon Katsayısı |
| R ² | Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı |
| sd | Serbestlik derecesi |
| SS | Standart Sapma |
| \bar{X} | Ortalama |

| Kısaltmalar | Açıklamalar |
|--------------------|---|
| Akt | Aktaran |
| ANOVA | Analysis of Variance |
| APA | American Psychiatric Association |
| Bkz | Bakınız |
| CTQ | Childhood Trauma Questionnaire |
| Çev | Çeviren |
| DSM | The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| Ed | Editör |
| EKSÖ | Ego Kimlik Süreci Ölçeği |
| OECD | Organisation for Economic Co-operation |
| SBÖ | Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği |
| SPSS | Statistical Package for the Social Sciences |

UNICEF

United Nations International Children's Emergency
Fund

WHO

World Health Organization



1. GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, amacı ve önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ile çalışmada ele alınan değişkenlerin çalışma içerisindeki tanımları aktarılmıştır.

1.1. Problem

Çocukluk çağı ruhsal travmalarına ilişkin ilgili alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde çocukluk çağında ruhsal travmalar yaşayan bireylerin birçok farklı alanda günlük yaşamlarını etkileyen çeşitli olumsuzluklar yaşayabildikleri görülmüştür. Özellikle belirli psikopatolojik rahatsızlıklara sahip bireyler incelendiğinde çocukluk döneminde çeşitli yönlerden istismara uğrayan bireylerin istismara uğramayan bireylere göre daha yüksek oranda bu rahatsızlıklarla karşı karşıya kaldıkları tespit edilmiştir (Örsel, Karadağ, Kahiloğulları ve Aktaş, 2011). Gelişimsel olarak kritik bir öneme sahip ve dış faktörlerin etkisine oldukça açık olunan çocukluk dönemindeki yaşantıların bireyin bütün hayatı üzerinde etkide bulunduğu ve hayatına şekil verdiği bilinmektedir (Cüceloğlu, 1997; Gökler, 2002). Bundan dolayı da çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar gibi travmatik durumların bireyin yakın ve uzak geleceği üzerinde çeşitli olumsuz etkilerinin ve sonuçlarının bulunduğu söylenebilir (Nemeroff, 2004; De Bellis ve Zisk, 2014).

Çocukluk çağı ruhsal travmaları, çocukluk yıllarında gerçekleşen acı verici ve olumsuz birtakım deneyimlerdir. Şiddet, istismar, kötü muamele gibi ifadeler genel anlamda travma kavramının yerine kullanılsa da ilgili alanyazında çocukluk çağı ruhsal travmaları, çocuğun ihmal ve istismarına karşılık gelen yaşantılar kapsamında değerlendirilmektedir (Öztürk, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından çocuk ihmali ve istismarı; yetişkin bir birey eliyle gerçekleştirilen ve çocuğun hem fizyolojik hem psikolojik sağlığı ile hem fiziksel hem de psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen istemli ya da istem dışı davranışlar olarak açıklamıştır (WHO, 1992). Çocuk ihmali ve istismarı, ihmalin edilgen; istismarın ise etken bir eylem olmasıyla birbirlerinden farklılık göstermektedir (Zoroğlu vd., 2001). Bununla birlikte çocuk istismarını genel anlamda fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar olmak

üzere üç; çocuk ihmalini ise fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olarak iki boyutta incelemek mümkündür (Taner ve Gökler, 2004). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının başka bir boyutu da aşırı koruma ve kontroldür. Bakım verenleri tarafından çocuğun yoğun biçimde korunması ve kontrol altında tutulması sonucunda dış dünyayı kendi başına deneyimleyemeyen çocuğun kendi kararlarını alarak bağımsızlaşması zorlaşmaktadır. Bu da çocuk üzerinde travmatik bir etki yaratmaktadır (Şar, Necef, Mutluer, Fatih ve Türk-Kurtça, 2021). Çocukluk yıllarında yaşanan travmatik deneyimler ise birey üzerinde uzun vadede fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal birtakım olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Perry, 1994). Bireyden bireye değişebilen bu etkiler ve etkilerin boyutları; yaşın küçülmesiyle birlikte psikolojik savunma ve stresle başa çıkma mekanizmaları henüz bir yetişkine göre yeterince gelişmiş olmayan çocuklar üzerinde daha yıkıcı bir boyut kazanmaktadır (Ruppert, 2014; Şar, 2018; Meneguzzo vd., 2021). Yaşın büyümesi, olgunlaşma ya da farklı deneyimler yaşama gibi durumlar çocuklukta maruz kalınan travmatik koşulların yarattığı olumsuz etkileri belli bir oranda azaltabiliyor olsa da çoğunlukla çocukluğunda travma yaşamış bireylerin tüm yaşamları boyunca travmanın bu rahatsız edici yansımaları ile karşı karşıya kaldıkları da bilinmektedir (Dumlu ve Cimilli, 2003).

Diğer taraftan, çocukluk çağında iken ihmal ya da istismar kaynaklı ruhsal travma yaşayan beliren yetişkinlerin, ergenlik dönemi ile içinde buldukları gelişim dönemini de kapsayan süreçte gerçekleşmeye başlayan ve bireyin tüm yaşamı üzerinde belirleyici bir etkisi bulunan kimlik gelişim süreçlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmede sorunlar yaşamalarına neden olması söz konusudur. Bu durum ise bireyin hayatının tüm alanlarında gözlenebilecek birtakım olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Şikel ve Harmancı, 2022). Bireylerin yaşamlarına yönelik birtakım ciddi tercihlerde bulunmalarını gerektirdiği ve bireyin tüm yaşamı boyunca yansımaları devam ettiği için kimlik gelişim sürecinin sağlıklı biçimde yürütülmesi önemli görülmektedir (Atak, 2011; Göğüş, 2013).

Kimlik, en genel anlamda bireylerin kendilerine “Ben kimim?” sorusunu sormaları karşılığında aldıkları cevapların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2011). Ergenlik döneminin son yıllarında başlayan kimlik gelişimi, on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında yaşanmakta ve beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan bu dönemde büyük oranda tamamlanmaktadır. Kimlik gelişimi, aynı zamanda bu döneme

özgü en önemli gelişimsel görevlerden kabul edilmektedir (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014). Bireyler kimliklerini ortaya koyarlarken kendileri, ilişkileri, değerleri, ilgileri, beceri ve istekleri hakkında düşünerek çeşitli kararlar almaya çalışırlar ve bireylerin kimlik gelişimlerini başarılı bir şekilde tamamlaması; sağlıklı bağlanma stiline ve kişilerarası ilişkilere, iyimser bakış açısına, sorumluluk bilincine, yüksek duyarlılığa, kararlılığa, aidiyet hissine sahip olma gibi özellikleri beraberinde getirmesinden dolayı hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük öneme sahiptir (Waterman, 1985; Derman, 2008; Demir, 2011; Göğüş, 2013; Kararımak, Özeke-Kocabaş ve Toker, 2016).

Zorlayıcı bir dönem olan kimlik gelişim sürecinde bireylerin yüksek oranlarda korku, endişe ya da tereddüt gibi çeşitli duygulara maruz kaldıkları ifade edilebilir (Pala, Keklik ve Çelik, 2021). Dönem süresince görülebilen bu gibi durumlar, belirli bir noktaya kadar doğal olarak kabul edilse de bu dönemin gerektirdiği aşk, iş ve dünya görüşü gibi alanlarda seçeneklerin incelenmesi, seçenekler üzerinde deneme yanılmalarda bulunulması, amaç belirleyerek seçim yapılması, bakım verenleri ya da akranları başta olmak üzere başka bireylerden ayrı olarak kim olduğunun tanımlanması gibi sorumluluklar, birey için zorlayıcı olmakla birlikte bireyin yoğun düzeyde stres yaşamasına da neden olabilmektedir (Akgül, 2021). Özellikle aşk ile iş konularında tüm olasılıklar değerlendirildikten sonra kalıcı tercihlerde bulunmayla çalışılan beliren yetişkinlik; her ne kadar geleceğe umutla bakılan bir dönem olsa da birçok anlamda belirsizliklerle belirgin olduğundan kaygı ve stresin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir (Uçar, 2018). Beliren yetişkinlerin kimlik gelişim sürecinde seçim yapabilecekleri çok sayıda olasılığın bulunması da birey üzerinde stres yaratan başka bir koşuldur (Bukobza, 2009). Temel gelişimsel görevlerinden biri kimlik edinimi olduğundan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin kimlik gelişimleri üzerindeki etkisinin beliren yetişkinlik ile birlikte incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Kimlik seçiminin bireyin tüm yaşamı üzerinde etkide bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda bireyin bu dönemde sağlıklı bir kimlik edinimi için karşılaştığı ve yaşamı üzerinde bedensel, duygusal, zihinsel ya da davranışsal anlamda çeşitli problemlere neden olabilen stres ile etkili başa çıkma yöntemlerini benimsemesinin gerekli olduğu söylenebilir.

Genç yaştaki bireyler kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları bir problem durumunda da yoğun strese maruz kalabilmekte, bu durumda depresif hissedebilir, içine

kapanabilir, duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan uzak durabilirler. Öyle ki bu duyguların yol açtığı rahatsız edici sonuçlar nedeniyle kendilerine zarar verme eğilimi içerisine dahi girebilmektedirler. İçerisinde buldukları yaş ve gelişim dönemi itibari ile risk grubunda yer alan beliren yetişkinlerin duygularını doğru anlama ve ifade etme becerisi kazanmaları problem ve stres durumlarıyla başa çıkmada etkili stratejiler belirleyebilmeleri, tüm yaşamlarına olumlu etkide bulunacağından önemli görülmektedir (Goleman, 1998; Ezer, 2019).

Stres, herhangi bir risk durumu altında ortaya çıkan, bununla birlikte bireyin yaşam kalitesini aşağıya çeken, yaratıcılığını körelten, diğer bireyler ve sosyal dünya ile olan temasını engelleyen öze yönelik tepkilerdir (Kırman, 2015). Doğum, ölüm, hastalık, işsizlik, ayrılık, savaş, göç, doğal afet, kayıp gibi durumlar stres için çeşitli risk faktörlerindedir (Smith ve Carlson, 1997). Bireyin hem fizyolojik hem de ruhsal iyilik halini devam ettirebilmesi, dış dünyayla uyum halinde olabilmesi, üretken ve doyum veren bir yaşam sürebilmesi gibi nedenlerden dolayı stres yaratan bu durumlarla etkili biçimde başa çıkılması önem taşımaktadır (Bektaş ve Karagöz, 2017). Deniz ve Yılmaz'a (2006) göre stresle başa çıkma, stresin birey üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerle mücadele etmek amacıyla bireyin davranışsal ve zihinsel uğraşlarda bulunmasıdır. Wills ve Filer (1996) ise problem ve duygu odaklı olarak temel anlamda iki şekilde stresle başa çıkılabileceğini ifade etmiştir.

Travmatik durumlar en belirgin stres kaynaklarıdır. Yaşamları boyunca insanların en az bir kez travmatik bir olay yaşama olasılığının en az yüzde yirmi sekiz olduğu; bunun yanı sıra bazı özelliklere sahip bireylerde ise bu oranın çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Hepp vd., 2006). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ortaya çıkardığı sonuçlara karşı bireylerin bu etkilerin oluşturduğu stres ve kaygı ile mücadelesi de önemli bir boyutu ifade etmektedir. Dolayısıyla ruhsal travmaların sonucu ile bireylerin bu sonuçlarla başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir (Gül, 2014).

Bu bilgilerden hareketle, günümüzde çocukluk çağı ruhsal travmalarının, kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin önemli bir problem alanı olduğu ifade edilebilir. İlgili alanyazındaki ulaşılabilir çalışmalar incelendiğinde ise çocukluk çağı ruhsal travmaları ile kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin ilişkisinin bilimsel olarak daha önceden araştırılmadığı görülmüştür. Ortaya konan bu çalışmanın ilgili alan uzmanlarının yürütecekleri önleme ve müdahale çalışmalarına katkı

sunabilmesi; ilgili alanyazındaki eksikliği gidererek sosyal bilimlerde yapılacak bu konudaki diğer çalışmalara kaynaklık edebilmesi; koruyucu, önleyici, iyileştirici ve gelişimsel ruh sağlığı hizmetleri kapsamında gerçekleştirilecek çalışmalara fikir verici olabilmesi; aile politikaları ve psikoeğitim programları hazırlanırken bir temel oluşturabilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimlerini ve stresle başa çıkma becerilerini yordayıp yordamadığını incelemektir. Bu çalışmada diğer bir amaç ise cinsiyet ile yaş gibi birtakım sosyo-demografik değişkenlere göre beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Ortaya konan bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) ve stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) ve stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) ile kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol), kimlik gelişimlerinin alt boyutlarını (keşif ve içsel yatırım) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol), stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarını (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İlgili alanyazında çocuğun maruz kaldığı aşırı koruma ve kontrol; fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar; fiziksel ve duygusal ihmal yaşantıları, çocukluk çağı ruhsal travmaları olarak tanımlanmıştır. Çocuğa yönelik toplumun ya da kültürün onaylamadığı ve çocuğun fizyolojik ya da psikolojik anlamda zarar görmesiyle sonuçlanan bu uygunsuz davranışlar çocuğun bakım verenleri, akrabaları, çocuğa yabancı kimseler ya da akranları tarafından istemli ya da farkına varılmadan gerçekleştirilebilmektedirler (Alsancak, 2016).

Kimlik gelişim süreci, bireylerin özellikle aşk, iş, dünya görüşü alanlarında olmak üzere tüm yaşamlarına ilişkin çeşitli alternatifleri değerlendirerek seçimde bulunmalarıyla belirgin olan zorlu bir süreçtir. Fiziksel, bilişsel ve toplumsal boyutları bulunan kimlik, en genel haliyle bireylerin kendilerine sorduğu, “Ben kimim?” sorusuna verdikleri cevaplarının bir bütünü olarak açıklanmaktadır (Atak, 2011). Bu süreç, ergenliğin son yıllarında başlamakta ve beliren yetişkinlikte tamamlanmaktadır (Arnett vd., 2014).

Stres, bireyin fiziksel, ruhsal ve toplumsal alanlarda uyumunu tehdit ederek bireyi sıkıntıya sokan durumlarda gösterilen tepkilerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). İnsan var olduğu sürece stres yaratan durumların da var olmaya devam edeceği bilindiğinden stres yaratan koşullara karşı etkili başa çıkma stratejilerinin benimsenmesi; bireyin fiziksel, ruhsal ve toplumsal uyum ve iyilik halinin korunması, zengin ve nitelikli bir

yaşam sürülmesi, yaşamdan doyum alınabilmesi için önemlidir (Cüceloğlu, 1997; Bektaş ve Karagöz, 2017). Stresle başa çıkma ise bireyin kendisi üzerinde stres yaratan koşulların rahatsız edici etkileriyle davranışsal ya da zihinsel çeşitli girişimlerde bulunarak kontrol altında tutulması olarak açıklanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu çalışma kapsamında beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Birçok yönden savunmasız olunan çocukluk döneminde bireyin maruz kaldığı ruhsal travma yaşantıları bireyin fiziksel, bilişsel ya da psikolojik alanları başta olmak üzere tüm yaşamı üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır (Nemeroff, 2004). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının bireyin hayatı üzerinde ciddi yansımaları bulunması nedeniyle bu konuda bir çalışma ortaya koymak koruyucu, önleyici, krize müdahale edici ya da gelişimsel ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanması, farkındalık oluşturulması, gerekli psikoeğitim ya da aile politikalarının hazırlanması bakımından önemlidir. Çalışma ile ulaşılan bulguların da bu alanda faaliyet gösteren psikolojik danışmanlara, ilgili alan uzmanlarına ve diğer alan çalışanlarına müdahale hizmetlerini belirlemeleri konusunda kaynaklık etmesi beklenmektedir.

Çocukluk çağı ruhsal travmalarının olumsuz etkilerinin bireyin tüm yaşamı boyunca devam ettiği bilinmektedir. Çalışmanın özellikle bir belirsizlik, arada kalmışlık ve kimlik arayışı döneminde yoğun strese maruz kalan risk altındaki beliren yetişkinler üzerinde yürütülmesi; bu bireylerin kimlik gelişim süreçlerini istedik biçimde tamamlayarak sağlıklı bir kimlik edinmeleri, stresle başa çıkarken etkin stratejileri benimsemeleri ve ruh sağlıklarını korumaları için gerekli müdahalelerin belirlenmesinde önemli olacağı öngörülmektedir. Bununla birlikte, kimlik gelişim sürecinin genç yetişkinlik dönemine geçilmeden beliren yetişkinlik dönemi sınırları içerisinde sağlıklı biçimde atılması; yetişkin dünyasına daha kolay uyum sağlanmasında ve yetişkinlik başta olmak üzere tüm gelişim evrelerinin sağlıklı biçimde tamamlanmasında bireyler için önem taşımaktadır (Arslan ve Arı, 2008). Bireyin geleceği ve tüm yaşamı üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda kimliğin farklı değişkenlerle ilişkisinin değerlendirilmesi, önemli görülen bir başka noktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere, ailelere, eğitimcilere ve ilgili diğer alan uzmanlarına farkındalık kazandırma ve ortak bilinç oluşturma noktasında önemli etkide bulunacağı da düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu çalışma, Türkiye’de ulaşılan alanyazında beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkileri ilk defa birlikte ortaya koyması açısından hem ilgili alanyazına hem de ilgili alan çalışanlarının önleme ve müdahale hizmetlerini planlamasına katkı sağlayacak olması nedeniyle önemlidir.

1.4. Varsayımlar

Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi kadın ve erkeklerde on dokuz ile yirmi altı yaşları arasında yaşanmaktadır (Atak, 2005). Ancak pratikte Türkiye için beliren yetişkinliğin on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında yaşandığı hatta son yıllarda 32 yaşa kadar uzadığı kabul görmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada beliren yetişkinliğin Türkiye’de on sekiz ile yirmi dokuz yaş arasında yaşandığı varsayılmıştır. Bununla birlikte, çocukluk çağında maruz kalınan ruhsal travmaların başlı başına stres yaratan bir arayış, kararsızlık, belirsizlik ve kimlik gelişim dönemi içerisinde yer alan beliren yetişkinler için yüksek risk oluşturduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Katılımcıların yaş değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanlar analiz edilirken yaş gruplarının Beliren Yetişkinlik Ölçeği (Atak ve Çok, 2008) ile bölünmeyerek ya da Cote’un (2002) beliren yetişkinlik kuramına uygun olarak üç grupta (18-20, 21-23, 24 ve üzeri) sınıflandırılmayarak eşit biçimde gruplandırılması; bu çalışma için sınırlılık yaratan bir durumdur.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik Dönemi: Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ile genç yetişkinlik dönemlerinin arasında yaşanan ancak taşıdığı özellikler açısından her iki dönemden de ayrılan bir gelişim dönemidir. Bu dönem on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında yaşanmakta; bir kararsızlık, sonsuz olasılıklar, istikrarsızlık, kendine aşırı odaklanma ve kimlik arayışı dönemidir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları: Çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal ya da istismar yaşantıları, çocuğun ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bakım verenlerinin fiziksel, psikolojik, cinsel, sosyal alanlarda alan uzmanlarının ve kültürün onaylamayacağı biçimde çocuğun gelişimini, sağlığını ve

güvenliğini tehlikeye sokacak birtakım davranışlarda bulunması ya da sergilemesi beklenen davranışları sergilememesi; çocukluk çağı ruhsal travmaları olarak tanımlanmaktadır.

Kimlik Gelişimi: Kimlik, “Ben kimim?” sorusunu bireyin kendisine yöneltmesi sonucunda verdiği cevapların tümüdür. Kimlik gelişimi döneminde birey aşk, iş, ideoloji alanlarında çeşitli deneme ve yanılgılarda bulunarak keşif/seçeneklerin araştırılması ve bağlanma/içsel yatırım süreçlerini tamamlayarak bir kimlik edinmeye çalışmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Becerileri: Stres, bireylerin içsel kaynaklarını işlevsiz bir hale getirerek psikolojik iyi oluşlarına zarar veren ve fizyolojik, psikolojik ya da sosyal bağlamlarda ortaya çıkabilen tepkilerdir. Stresle başa çıkma becerileri; organizma üzerinde stres yaratan herhangi bir durumda bireyin bu durumu ya da bu durumu algılayış ve anlamlandırılış biçimini değiştirmeye yönelik sergilediği davranışsal ya da bilişsel çabalarıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, çalışmaya ilişkin ilgili kavramsal tanım ve açıklamalar ile bu konularda yapılan diğer çalışmalar aktarılmıştır.

2.1. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları

Travma kavramının kökeni Yunancada “yaralamak” ya da “delmek” gibi anlamları bulunan “titrosko” kelimesine karşılık gelmektedir (Parman, 2017). Bu konu ile bilimsel anlamda ilgilenilmeye başlanması ise on dokuzuncu yüzyılda yoğunlaşan histeri çalışmalarına kadar dayanmaktadır (van der Kolk, Herron ve Hostetler, 1994). Birinci Dünya Savaşı yıllarında, savaş sırasında ya da sonrasında ölüm riski ve görev arkadaşlarını kaybetme gibi durumlarla karşı karşıya kalmaları, savaşa katılan askerlerin yaygın biçimde çeşitli ruhsal problemler yaşamalarına yol açmıştır. Özellikle “siper şoku”, “asker kalbi” ya da “savaş bunalımı” olarak ifade edilen savaş nevrozlarının bu yaygınlığı, dönemin araştırmacılarının dikkatini çekmiş ve onları bu konuda çalışmalar yürütmeye sevk etmiştir (Oktay, 2016). İkinci Dünya Savaşı yıllarında da özellikle toplama kamplarında tutulan bireyler olmak üzere birçok kişide ortaya çıkan bu belirtiler; 1941 yılında “Coconut Grove” isimli gece kulübünde gerçekleşen yangın sonrasında da birçok bireyde gözlemlenmiştir. Bu olayların ve sonrasında bireylerde ortaya çıkan belirtilerin travmatik olduğu dönemin bilim insanları tarafından değerlendirilerek asker ve sivil boyutları ayrı ayrı olmak üzere ilk defa söz konusu belirtilere Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nın İlk Baskısı’nda (DSM-I) yer verilmiştir (Battal ve Özmenler, 1997; akt. Oktay, 2016). Çocukluk çağı ruhsal travmalarına yönelik çalışmalar 1962 yılında Kempe tarafından “hırpalanmış çocuk sendromu”nun tanımlanmasıyla önem kazanmıştır (Dokgöz, 2009). Bin dokuz yüz yetmiş ile 1980 yılları arasında yoğunlaşan kadın hareketleriyle birlikte aile içi şiddet, çocuk ihmali ve istismarı gibi çocukluk çağında ruhsal açıdan travmatik olarak kabul edilen durumlar üzerinde yürütülen çalışmalarda, bu çalışmaların çeşitliliğinde ve devamlılığında bir artış gerçekleşmiştir (Oktay, 2016). Son yıllarda hız kazanan çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ilgili çalışmalar; durumun nedenlerini, risk faktörlerini, nasıl ortaya çıktığını, belirtilerini daha iyi anlama, ortak bilinç ve farkındalık sağlama, koruyucu ve önleyici çalışmalar gerçekleştirme, erken

tedavi ve müdahale hizmetlerini mağdur bireye ulaştırma gibi birçok açıdan oldukça önemli görülmektedir.

Tıp alanyazınında travma; kemikler ya da dokular üzerinde gerçekleşen birtakım fiziksel zedelenmeleri ifade etmektedir (Ruppert, 2014). Diğer taraftan, fiziksel zedelenmeler kadar bireylerin psikolojik bütünlüklerine zarar vermeye yönelik gerçekleştirilen eylemler de birey üzerinde travmatik bir etki yaratabilmektedir. Ruhsal travma olarak nitelendirilen bu durum; bireyleri derinden etkiler, bireylerin içsel kaynaklarını etkin kullanmalarının önüne geçer ve çeşitli psikolojik problemler yaşamalarına neden olur (Briere ve Scott, 2016). Birey üzerinde tehdit ya da risk oluşturan herhangi bir durumun ruhsal açıdan travmatik olarak kabul edilebilmesi için bireyin hem içsel hem de dışsal kaynaklarını devre dışı bırakarak söz konusu durumla başa çıkmasını engellemesi gerekmektedir (van der Kolk ve van der Hart, 1989). DSM-V'e göre travma; travmatik olarak nitelendirilen durumlara bireyin direkt olarak maruz kalması, bu travmatik yaşantılara bir başkası maruz kalırken şahit olması, ailesinden ya da arkadaşlarından birinin travmatik durumlara maruz kaldığına ilişkin haber alması, bu travmatik durumların hoş gitmeyen boyutlarıyla bireyin yoğun ve yineleyici biçimde karşı karşıya bulunması ile belirgin olan ve bireyin yaralanma, ölüm ya da cinsel anlamda tehlike içeren bir durum ile yüz yüze gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013). Uluslararası Hastalık ve Sağlık Sorunları Sınıflama Sistemi 10'a (ICD-10) göre ruhsal travma; birey üzerinde yaşamsal risk ya da tehdit durumu oluşturan ve yıkıcı etkileri bulunan yoğun stres koşullarıyla karşı karşıya kalması sonucunda bireyin uzamış ya da gecikmiş tepkileridir (WHO, 1992).

Ruhsal travma; bireylerin bellek, algı, düşünme ve düş kurma gibi bilişsel becerilerinde fonksiyonel bir düşüşe yol açabilmektedir (Ruppert, 2014). Perry (1994), maruz kalınan travmatik yaşantıların bireyde fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal olarak ağır ve etkileri uzun süre devam edecek izler bırakacağını belirtmiştir. Ruhsal travmaların birey üzerinde yarattığı etkiler kişiden kişiye göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu değişkenlik üzerinde; cinsiyet, yaş, deneyim, öz-farkındalık, başka bir travmatik yaşantı geçmişi, travmatik durumun yarattığı riskin düzeyi, travmatik durumun yarattığı sonuçlarla ve bireyin stresle başa çıkma mekanizmaları; etkilidir (Ruppert, 2014). Bununla birlikte, bireyin yaşı küçüldükçe maruz kaldığı ruhsal travmadan etkilenme düzeyinin arttığı bilinmektedir (Solmuş,

2015; Briere ve Scott, 2016). Diğer bir ifadeyle, çocukluk yıllarında maruz kalınan ruhsal bir travma; gelişim basamaklarını yeni yeni tırmanmaya başlayan bir ocuk için yetişkin bir bireye göre çok daha sarsıcı bir etki yaratmaktadır (Şar, 2018). Yetişkin bir bireyin psikolojik savunma ve stresle başa çıkma mekanizmalarının bir çocuğa oranla oldukça gelişmiş olması, bu durumun nedeni olarak görölmektedir (Meneguzzo vd., 2021).

Var olduğundan beri insanoğlu, ruhsal travmaya yol açan çeşitli durumlarla karşı karşıya kalmıştır. Travmatik yaşantılar; bir doğal afet, kaza, saldırı ya da tecavüz durumları gibi beklenmedik ve ani biçimde gelişerek kısa süreli olabileceği gibi çeşitli istismar, zorbalık, işkence durumları gibi sistematik ve yineleyen biçimde uzun süreli olarak da gerçekleşebilmektedir (Ruppert, 2014). Terr (1991) tarafından ani ve öngörülemez biçimde gerçekleşen travmatik durum Tip 1 travma; uzun süreler boyunca devam eden ya da yineleyen travmatik durum ise Tip 2 travma olarak ifade edilmiştir. Birtakım olayların uzun süreler boyunca birbirleri üzerinde etkide bulunduğu ve bu durumdan çok sayıda bireyin etkilendiği travmatik durumlar, Solomon ve Heide (1999) tarafından ise Tip 3 travma olarak kavramsallaştırılmıştır. Aynı zamanda birey üzerinde travma yaratan durumlar, doğal yollarla meydana gelebileceği gibi insan eliyle de oluşturulabilmektedir. Doğal afetler doğal yollarla oluşan travmalara örnek iken; ihmal, istismar gibi yaşantılar insan eliyle oluşturulan travmalardandır (Ruppert, 2014). Aker (2012) ise travmatik deneyimin insan eliyle, doğal afet ya da kaza sonucu ortaya çıkabileceğinin savunmaktadır. Ayrıca ona göre travma, bir kaza durumu sonucu bireysel olarak gerçekleşebileceği gibi doğal afet ya da savaş gibi bir durumla karşı karşıya kalınması sonucu toplumsal olarak da etkide bulunabilmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde çocukluk ağı ruhsal travmalarının ocuk ihmali ve istismarı çerçevesinde değerlendirildiği görölmektedir. Genel anlamda ocuk ihmali ve istismarı; çocuğa bakım veren tarafından çocuğun ilgili alan uzmanlarının ve kùltürün onaylamadığı, fiziksel, psikolojik, sosyal ve cinsel gelişimi açısından risk unsuru oluşturan, güvenliğini, sağlığını ve iyi oluş halini tehdit eden birtakım davranışlarda bulunma ya da gerçekleştirilmesi gereken davranışları sergilememe olarak ifade edilmektedir (Taner ve Gökler, 2004). ocuk ihmalinde çocuğa bakım veren tarafından yerine getirilmesi gereken belirli davranış kalıplarının sergilenmemesi ve pasif bir konumda kalınması söz konusu iken ocuk istismarı aktif

biçimde çocuğa bakım verenin sergilememesi gereken çeşitli davranışlarda bulunması ile belirgindir (Aral, 1997; Schumacher, Slep ve Heyman, 2001). Bununla birlikte, çocuk ihmali her ne kadar pasif bir olgu olarak nitelendirilse de çocuk üzerinde istismar yaşantılarında olduğu gibi oldukça olumsuz izler bırakmaktadır (Yılmaz, 2009). Şar vd. (2021) tarafından ise çocukluk çağında maruz kalınan aşırı koruma ve kontrol yaşantılarının da çocuk üzerinde travmatik bir etki bırakacağı değerlendirilmiş olup ayrı bir boyut olarak ortaya konmuştur.

Çocukluk çağı ruhsal travmalarına yol açan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Polat (2001), dış ve iç stres faktörleri olmak üzere bu faktörleri iki başlıkta incelemiştir. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının gerçekleşmesinde etkili olan düşük sosyo-ekonomik düzey, işsizlik, yetersiz beslenme ve sağlık açısından çeşitli problemler gibi birtakım çevreden kaynaklı etmenler dış stres faktörleri olarak açıklanmaktadır. Kültür ve toplumsal kurallar çerçevesinde bireyden beklenen çeşitli davranışlar ya da bireyin kişiliği ile ilgili özellikler ise çocukluk çağında maruz kalınan travmatik yaşantıların iç stres faktörleri arasında yer almaktadır. Diğer taraftan ilgili alanyazında çocukluk çağı ruhsal travmalarına neden olan faktörlerin farklı şekillerde kategorize edildiği görülmektedir. Genel olarak ev ortamının, çocukluk çağı ruhsal travmaları ya da başka bir deyişle çocuk ihmal ve istismar yaşantılarının kaynak noktası olduğu düşünülmektedir (van der Kolk, 2007). Ancak çocuğun kendisi, çocuğa bakım verenler ya da çevresel koşullar gibi değişkenler de çocukluk çağı ruhsal travmalarının gerçekleşmesine kaynaklık etmektedir (Taner ve Gökler, 2004). Çocuğa bakım verenin düşük eğitim düzeyine, çeşitli fizyolojik, psikolojik ve bilişsel problemlere ya da suça yatkınlığa sahip olması; çocukluk çağı ruhsal travmaları için ebeveynlerden kaynaklanan risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Çocukta fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal problemlerin varlığı da çocukluk çağı ruhsal travmalarını etkileyen, çocuktan kaynaklanan faktörlerdendir (Mulder, Kuiper, van der Put, Stams ve Assink, 2018). Horton ve Cruise (2001) ise çocukluk çağı ruhsal travmalarına yol açan faktörleri ebeveynin, çocuğun ve ailenin özellikleri olmak üzere üç başlıkta değerlendirmiştir. Çocuk sahibi olmak için hazır hissetmemek, ebeveynliğe ve çocuğun gelişim süreçlerine ilişkin yeterli bilgi ve donanıma sahip olmamak ya da öğrenme girişiminde bulunmamak, küçük yaşta anne-baba olmak, düşük öz-saygıya, kaygı bozukluklarına ya da sigara, alkol ve madde bağımlılıklarına sahip olmak gibi durumlar çocukluk çağı ruhsal travmalarına yol açan ebeveyn özellikleridir. Çocuğun

küçük yaşta olması, gelişim geriliğine ya da özel gereksinime sahip olması gibi durumlar çocukluk çağı ruhsal travmalarının çocuktan kaynaklanan nedenleri arasında değerlendirilir iken tek ve yalnız ebeveynlik ya da kök aile ile birlikte yaşama, aile içi uyum ve çatışma durumları, düşük aile bağlarının ve katı ya da aşırı geçirgen sınırların varlığı ise aileden kaynaklanan nedenlerdendir. Ek olarak istihdam oranlarının düşük ve yoksulluğun üst düzeyde olması, barınma, alt yapı, sağlık ve sosyo-kültürel hizmetlerin yeterli boyutta bulunmaması, destekleyici bir yetişkinin yokluğu çocukluk çağı ruhsal travmalarına neden olan toplumsal faktörler arasında kabul edilmektedir (Zuravin, 1989; Sedlak ve Broadhurst, 1996). Kara, Biçer ve Gökalp'e (2004) göre de istismar gibi çocukluk çağında ruhsal travmaya yol açabilecek yaşantılar; işsizlik ve maddi açıdan güçlük çekilen dönemlerde, hastalık ve kaza gibi durumlarda, problemlerle ya da stresle etkili başa çıkılmadığında daha çok gözlemlenmektedir. Diğer taraftan, çocuğun bakım verenlerinin destekleyici, ulaşılabilir, ilgili ve çözüm odaklı olması, herhangi bir bağımlılığının ya da davranış probleminin bulunmaması, bakım verenlerinden biriyle güvenli bağlanma geliştirmesi ise çocukluk çağı ruhsal travmaları için koruyucu faktörlerdendir (Masten, 1994).

Çocukluk dönemindeki yaşantılar, bireyin tüm yaşamını etkilemekte ve şekillendirmektedir (Cüceloğlu, 1997). Dolayısıyla çocukluk döneminde maruz kalınan ve travmatik etkiler yaratan ihmal ve istismar yaşantılarının bireyin hem yakın hem uzak geleceği üzerinde birtakım yıkıcı etki ve sonuçlarının bulunduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır (Nemeroff, 2004; Yılmaz, 2009; De Bellis ve Zisk, 2014). Bu etki ve sonuçlar başta fiziksel, bilişsel, psikolojik ve nörolojik olmak üzere çeşitli boyutlarda gerçekleşmektedir (Nemeroff, 2004; Briere ve Scott, 2016; Dye, 2018). Ruhsal travmaya maruz kalmış okul çağındaki çocuklar; sağlıklı ve zengin yaşantılara sahip akranlarına göre daha sabırsız, saldırgan ve antisosyal bir eğilime sahip olmakta, daha uyumsuz davranışlar ortaya koymakta, iletişim kurma ve dost edinme gibi psikososyal becerilerde güçlük yaşamakta, akademik performanslarında düşüş ve bilişsel becerilerinde sınırlılık ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1997; De Bellis, 2005). Dışsal faktörlerin etkisine oldukça açık olunan ve gelişimsel anlamda kritik bir evrede bulunan çocuğun; yaşamının ilk yıllarında travmatik bir deneyiminin bulunması nörolojik gelişimini de olumsuz yönde etkilemekte ve yaşamı boyunca çeşitli nörolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir (Gökler, 2002). Çocukluk yıllarında ruhsal travmaya maruz kalan ergenler de birtakım dissosiyatif bozukluklar

yaşayabilmekte, kendine zarar vermeye ya da intihara meyilli bir tutum içerisinde bulunabilmektedirler (Zoroğlu vd., 2001). Stres, kaygı, depresyon, uyumsuz kişilerarası ilişkiler, yalnızlık ve terk edilme korkusu; çocukluk çağı ruhsal travmalarının çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte gözlemlenebilen olumsuz psikolojik yansımaları arasında sayılmaktadır (Nemeroff, 2004; Bozgün ve Pekdoğan, 2018; Dye, 2018). Ruppert'a (2014) göre de ruhsal travmalar birey üzerinde ruhsal ve duygusal açıdan problemlere yol açabileceği gibi fiziksel problemlere de neden olabilmektedir. Ruhsal travmanın yarattığı ve bireyin yaşamsal enerjisini yoğunlaştırmak durumunda kaldığı duygusal çatışma; bireyin fiziksel, bilişsel ve psikolojik yapıları arasındaki etkileşimi uyumsuz ve dengesiz bir boyuta taşımaktadır. Dolayısıyla ruhsal travmalar bedensel belirtiler ve yakınmalarla kendini gösteren göğüs sıkışması, astım, dermatolojik problemler ya da kanser gibi çeşitli fiziksel hastalıkların da kaynağıdır. Bireyin travmatik durumlardan etkilenme düzeyi ise maruz kalınan travmatik durumun ne kadar devam ettiği, bu durum gerçekleşirken bireyin hangi yaşta bulunduğu, bireyin bu yaşantıyı nasıl anlamlandırıldığı gibi koşullara göre de farklılık gösterebilmektedir (De Bellis, 2005; Şar, 2018).

Çocuk ihmal ve istismarını çoğunlukla çocuğun en yakınında, en çok güvendiği ve çocuk üzerinde söz hakkı bulunan kişiler gerçekleştirmektedir (Greydanus ve Merrick, 2017). Ancak çocukluk çağında maruz kalınan ihmal ve istismar gibi travmatik yaşantılar; çocukla sağlıklı bir bağlanma gerçekleştirme, çocuğun güvenliğini sağlama ve çocuğa bakım vermekle yükümlü bireyler tarafından gerçekleştirildiğinde çocuk üzerinde yarattığı travmatik etkiler çok daha ağır olmaktadır (Johnson, 2000). Aynı zamanda çocuklukta deneyimlenen bu travma durumu, bireyin yaşamının sonraki dönemlerinde herhangi bir travma ile karşı karşıya kalma durumunda, bu durumu nasıl karşılayacağına da yön vermektedir (De Bellis, 2005; Şar, 2018).

2.1.1. İstismar

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre çocuk istismarı; yetişkin bir bireyin çocuğun fizyolojik ve psikolojik sağlığı ile fiziksel ve psikososyal gelişimini olumsuz anlamda etkileyen istemli ya da istem dışı davranışların tümüdür (WHO, 1992). Aral (1997) istismarı; çocuğun, bakım vereni tarafından istemli bir şekilde başta fiziksel, duygusal ya da cinsel olmak üzere çeşitli boyutlarda aktif biçimde kötü muameleye maruz kalması olarak tanımlamaktadır. Bu kötü muameleler çocuğun fiziksel, ruhsal, sosyal ya da cinsel sağlığını ve güvenliğini olumsuz anlamda etkilemekte; çocuğa zarar

vermekte, çocuk üzerinde kalıcı hasarlar bırakabilmektedir (Tıraşçı ve Gören, 2007). Herhangi bir istismar durumunun yok sayılması, teşvik edilmesi ya da bu durumdan kazanç sağlanması da istismar olarak değerlendirilmektedir (Saçarçelik, 2009). Dolayısıyla bir davranışın istismar olarak nitelendirilip nitelendirilmeyeceğine davranışın hangi niyetle gerçekleştirildiği, yarattığı sonuçlar ve kültürel bağlam göz önünde bulundurularak karar verilmektedir (Aral, 1997).

İstismarın; depresyon, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, işlevsellikte düşüş, stresle etkili başa çıkmada zorlanma, çeşitli psikosomatik rahatsızlıklar, duygu düzenlemede problemler, risk içeren, suç olarak kabul gören ve saldırganca davranışlara eğilim gibi kısa ya da uzun vadeli çeşitli sonuçları bulunmaktadır (Jelic-Tuscic, Buljan-Flander ve Mateskovic, 2013). Çocuk istismarı birtakım nörolojik sorunlara da neden olabilmekte, bireyin bilişsel gelişimi ile beyin gelişimini geciktirebilmekte, psikolojik sağlığını ve sosyal iletişimini olumsuz yönde etkileyebilmekte, çeşitli uyum ve davranış problemlerine yol açabilmektedir. Bununla birlikte çocukluk döneminde maruz kalınan istismar yaşantıları, kaygılı, korkulu-kaçıngan ya da dezorganize (düzensiz/dağınık bağlanma) gibi istendik olmayan bağlanma tarzlarının benimsenmesine de neden olabilmektedir (Al Odhayani, Watson ve Watson, 2013).

İstismar; gerçekleştiği bağlam bakımından ebeveyn tarafından ya da kurumda istismar olmak üzere iki başlık altında incelenebilmektedir. İstismarı gerçekleştiren birey, aile içerisindeki bir üye ise durum, ebeveyn tarafından istismar olarak adlandırılmakta iken; istismarcı okul, kreş, kurs, yurt gibi çeşitli kurumlardaki öğretmen ya da idareci gibi görevlilerden biri ise kurumda istismar olarak ifade edilmektedir (Polat, 2001).

Çocuk istismarı gerçekleşme şekli bakımından temel olarak fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar olarak üçe ayrılmaktadır (Zeanah ve Humphreys, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda ekonomik istismarın da istismar sınıflandırmaları arasına dâhil edildiği görülmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). Ekonomik istismar; bakım veren tarafından, yaşına ve içinde bulunduğu gelişimsel dönemin gereklerine uygun olmayan bir şekilde çocuğun, oyun ve eğitim gibi ihtiyaçlarının da yok sayılarak çalıştırılması ile çocuk üzerinden maddi kazanç elde edilmesidir (Aydın, 2018). Ekonomik istismarda; yasal olmayan ve gelişim özelliklerine uygun olmayan biçimde çocuğun okul saatlerinde ya da okul dışında

kalan zamanlarda çalıştırılması, kazandığı paraya el konulması söz konusudur. Ekonomik istismar aynı zamanda çocuğun başka istismar durumlarına karşı da savunmasız kalmasına, fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel ve ahlaki gelişiminin zarar görmesine neden olur (Küntay ve Dikmen-Özarslan, 2011).

2.1.1.1. Fiziksel İstismar

Çocuğa bakım verenlerin gerçekleştirdiği ve direkt biçimde çocuğun beden bütünlüğünü bozmaya yönelik girişimlerin tümü fiziksel istismardır (Al Odhayani vd., 2013). Fiziksel istismarda çocuğa yanlışlıkla ya da kaza ile değil; bilerek, isteyerek bir zarar verme durumu söz konusudur ve fiziksel istismarın birey üzerinde yol açtığı fizyolojik etkiler en az 48 saat boyunca sürmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009; Saçarçelik, 2009). Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel istismar; çocuğun onurunun, gururunun, sağlığının ve çeşitli alanlardaki gelişiminin olumsuz olarak etkilenmesi ile sonuçlanan, istedik bir biçimde çocuk üzerinde orantısız güç kullanımı olarak açıklanmaktadır (WHO, 1992). Çocuğa bakım verenin, çocuğun bedeninin görünen ya da görünmeyen yerlerinde hasara yol açabilecek bu zararlı ve tehlikeli girişimleri; bakım veren tarafından bir kereliğine ya da sistematik bir biçimde çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilmektedir (Al Odhayani vd., 2013). Bakım veren tarafından doğrudan el ile ya da bir araç yardımıyla çocuğa vurulması, çocuğun tekmedenmesi, sarsılması, ısırılması, kesici bir nesne ile yaralanması, yakılması ya da dağlanması, aç ve susuz bırakılması, bir yere bağlanması ya da kilitlemesi, evden atılması ve eve alınmaması, çocuğu zehirleme ya da boğma girişiminde bulunması gibi eylemler fiziksel istismar yaşantıları arasında sayılmaktadır (Aral, 1997; Tıraşçı ve Gören, 2007; Yılmaz-Irmak, 2010). Çoğunlukla çocuğu cezalandırma, çocuk üzerinde denetim ve otorite kurma ya da çocuğa öfke ve nefret gibi duyguları yansıtmaya niteliği taşıyan fiziksel istismar yaşantılarında, bakım verenin kontrolünü yitirdiğinden söz edilebilir (Tıraşçı ve Gören, 2007; Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

Bakım verenin kollarından ya da gövdesinden sıkıca kavrayarak çocuğu oldukça şiddetli biçimde sallaması ve sarsması ile belirgin olan “Sarsılmış Bebek Sendromu”, fiziksel istismar durumlarından biridir. Bu yaşantı sonucunda bebeğin beyni, kafatasının içerisinde hareket etmekte; solunumda zorluk, nabzın yavaşlaması, bilinç kaybı, doku ve damar hasarları, beyin kanaması gibi belirtilere neden olmaktadır (Guthkelch, 1971). Annelerin babalara göre daha fazla gerçekleştirdiğinin bilindiği bu sendrom, beş yaşa kadar, çocuklarda görülebilmektedir (Christian ve Block, 2009). İlgili

alanyazında “aktarılan yapay bozukluk” ya da “Munchausen by Proxy Sendromu” olarak adlandırılan bir diğer sendrom da fiziksel istismar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu sendromda; çocukta herhangi bir fizyolojik rahatsızlık, hastalık durumu bulunmamasına karşın çocuğa bakım veren tarafından çevredekilerin dikkatini aktif biçimde kendi üzerinde tutabilmek amacıyla çocuğun bir hastalığa sahip olduğunu iddia etmesi söz konusudur. Bakım veren ya kurgu bir hastalık öne sürerek ya da fizyolojik belirtilere yol açabilecek girişimlerde bulunarak hasta hale getirdiği çocuğu, aslında ihtiyacı olmadığı halde sürekli olarak doktora götürür, çeşitli kontrollerden geçirir, testlere sokar ve çocuğa müdahalede bulunulmasını sağlar. İddia edilen hastalıkla ilgili belirtiler ise çoğunlukla sadece çocuğa bakım veren kişinin yanında gerçekleşir, organik olarak açıklanamaz ve çocukta, çocuğun ani bir şekilde ölümüyle dahi sonuçlanabilecek birtakım etkilere yol açabilmektedir (Jain, 1999).

Çocuğun vücudunun çeşitli bölgelerinde başka şekilde açıklanamayan lezyon, morluk, çürük, kırık, yara, yanık, ısırık izinin varlığı, mevsim ya da hava durumu fark etmeksizin kıyafet seçiminin uzun ve kapalı olanlardan yana olması, bakım vereni tarafından tekrar fiziksel istismara uğrayacağına yönelik kaygılı bir bekleyiş içerisinde bulunması ve fiziksel temasa aşırı duyarlı olması gibi durumlarda fiziksel istismar olasılığı değerlendirilmelidir (McDonald, 2007; Al Odhayani vd., 2013). Fiziksel istismar; çocuğun bedeninde doku bozukluğu, zedelenme, kesik, yanık ve kırık gibi belirtilere yol açtığından duygusal ya da cinsel istismara oranla daha çabuk tanımlanmaktadır (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

Fiziksel istismar mağduru çocuklarda nörolojik, bilişsel ve akademik problemler, düşük öz-saygı, düşük sosyal uyum, yoğun öfke ve saldırganlık, suç işleme ve istismar davranışı sergileme, madde bağımlılığı, kişilik bozukluğu, depresyon, intihar eğilimi, riskli cinsel davranış, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, anksiyete, travma sonrası stres bozuklukları görülebilmektedir (Taner ve Gökler, 2004; Jelic-Tuscic vd., 2013). Fiziksel istismar, çocuğun fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılarından olumsuz olarak etkilenmesinin yanı sıra ölümle dahi son bulabilmektedir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

2.1.1.2. Duygusal İstismar

Çocuğun duygularını önemsememe ve küçümseme, çocuğu yok sayma, hor görme, başkalarıyla kıyaslama, dalga konusu haline getirme ve çocuğa lakap takma gibi

durumları içeren sözel ya da sözel olmayan kötü muameleler duygusal istismardır (Al Odhayani vd., 2013). En çok karşılaşılan ve en zor ortaya çıkarılan istismar türü olan duygusal istismar; aynı zamanda bakım vereni tarafından çocuktan potansiyelinin üzerinde taleplerde bulunma, çocuğa karşı ses yükseltme, saldırganca bir tutum sergileme, argo sözcükler kullanma, çocuğu korkutma ve tehdit etme, aşırı koruyup kontrol etme ve çocuğun kendine bağımlı olmasına yol açma ile belirlenir (Tıraşçı ve Gören, 2007).

Devamlı olması durumunda duygusal istismarın çocuğun fiziksel, sosyal, duygusal dünyası ve kişiliği üzerinde kalıcı birtakım hasarlar bıraktığı söylenebilir (Öztürk, 2007; Al Odhayani vd., 2013). Bununla birlikte, genel olarak duygusal istismar; fiziksel ya da cinsel istismar yaşantılarına eşlik etmektedir (Aral, 1997). Çünkü tüm travmatik istismar yaşantıları birey üzerinde duygusal olarak hasar bırakmaktadır. Dolayısıyla duygusal istismarın, tüm istismar çeşitlerini içine aldığı söylemek de yanlış olmayacaktır (Pears, Kim ve Fisher, 2008). Fiziksel, duygusal, bilişsel gelişimde gecikme, dikkat eksikliği, içe kapanıklık, düşük öz-saygı, özgüven ve özyeterlik, haz yitimi, karamsarlık, sosyal izolasyon, yalan söyleme, hırsızlık, öfke, saldırganlık, alt ıslatma, sallanma, tırnak ve tırnak etini koparma ya da yeme, parmak emme gibi davranış ve uyum problemleri, çeşitli yeme ve uyku bozuklukları, depresyon, kaygı bozuklukları, intihar eğilimi gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar duygusal istismarın neden olduğu sonuçlardandır (Aral, 1997; McDonald, 2007; Jelic-Tuscic vd., 2013).

2.1.1.3. Cinsel İstismar

Çocuktan en az altı yaş daha büyük bir başka çocuk ya da bir yetişkin tarafından korkutma, zorlama, şiddete başvurma, ikna etme ve kandırma gibi yöntemlerle çocuğun cinsel doyum aracı olarak kullanılması ya da bir başkası tarafından kullanılmasına göz yumulması cinsel istismardır (Tıraşçı ve Gören, 2007; Topçu, 2009; Alpaslan, 2014). Crosson-Tower'a (2005) göre çocuğun cinsel doyum aracı olarak kullanılmasının yanı sıra fuhuş ya da çocuk pornografisi gibi eylemlere aracı edilmesi de cinsel istismar yaşantıları içerisinde değerlendirilmektedir. Cinsel istismar yaşantılarında çocuğun gelişim özellikleri bakımından rıza veremeyeceği; toplumsal, kültürel ve evrensel kurallar ve yasaların onaylamayacağı çocuğa yönelik cinsel kötü muameleler söz konusudur.

Genel anlamda cinsel istismar, çocuğun aile bireylerinden biri ya da aile bireylerinin dışında tanıdığı ya da çocuğa tamamen yabancı olan biri tarafından gerçekleştirilebilmektedir. Çocuğun arkadaşı, öğretmeni ya da hiç tanımadığı herhangi bir kimse aile dışındaki istismarcılara örnek iken; çocuğun annesi, babası, kardeşleri, üvey annesi, üvey babası, üvey kardeşleri ya da akrabaları ise aile içerisindeki istismarcılara dâhil edilmektedir (Fischer ve McDonald, 1998). Cinsel istismarın evlilik bağı bulunmayan aile ya da akraba üyeleri arasında gerçekleştiği bu özel durumlar ilgili alanyazında “ensest” olarak ifade edilmektedir (Polat, 2007).

Kişide mevcut olan sigara, alkol ya da madde bağımlılıkları, birtakım psikolojik problemler, sosyo-ekonomik düzeyinin düşüklüğü, sosyal açıdan izolasyon, çocuğun bakım verenleri ile aynı yatak odasını ya da yatağı kullanması, bakım verenlerden birinin geç saatlere kadar çalışması, organik ya da psikolojik bir rahatsızlığının bulunması, evi ve çocuğunu terk edip gitmesi, bakım verenlerin istismar belirtilerini fark etmemesi, görmezden gelmesi ya da bir diğer bakım verenin tehdidi ile baskı altına alınarak istismarı engelleme girişiminde bulunmasının önüne geçilmesi, çocuğun özellikle zihinsel anlamda bir özel gereksiniminin bulunması; çocuk cinsel istismarının gerçekleşmesi açısından risk faktörlerindedir (Polat, 2001; Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2018).

Cinsel organlarının zorlanması sonucunda çocuğun başka türlü açıklanamayan kanamalarının bulunması, ağırlı bir şekilde tuvalet ihtiyacını gidermesi, oturmakta ve yürümekte sıkıntı yaşaması, fiziksel temas aşırı duyarlı olması ve fiziksel temas gerektiren egzersizleri yapmak istememesi, vücudunu gizlemeye çalışması, cinsellik ile ilgili bilgisi olduğu için başkalarına karşı cinsel eylemlerde bulunması ya da baştan çıkarıcı davranışlar göstermesi, erken yaşta hamile kalması ya da sadece cinsel yollarla bulaşabilecek hastalıklarının olması; cinsel istismara maruz kalmış ya da maruz kalmaya devam eden çocuklarda görülen belirtilerindedir (Al Odhayani vd., 2013). Karın, baş gibi çeşitli bedensel ağrılardan yakınma, tek başına uyumayı reddetme, aşırı yemek yeme ya da yemek yemekten kaçınma, konuşmalarında cinsel terimlere yer verme, kişisel bakım ya da günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirmeye karşı isteksiz olma durumları da çocuğun cinsel kötü muameleye maruz kaldığının işaretlerindedir (Ruppert, 2014). Bununla birlikte, çocuğun yalnız kalmaktan kaçınması, enürezis (alt ıslatma), enkoprezis (dışkı kaçırmaya), yeme ve uyku problemleri yaşaması, yoğun korku ve kaygı duygularının olması, akademik

performansının düşmesi, kendine, başkalarına ya da hayvanlara zarar vermeye yönelik girişimlerinin bulunması, yalan söylemesi, saldırganlık sergilemesi, hırsızlık yapması, yangın çıkarması, evden kaçması ve diğer insanlarla ilişki kurarken, resim çizerken ya da oyun oynarken abartılı bir şekilde cinselliğe yer vermesi, mastürbasyon yapması durumları da cinsel istismarın varlığına işaret etmektedir (Al Odhayani vd., 2013; Alpaslan, 2014).

Cinsel istismara maruz kalan çocukları ilerleyen yıllarda da davranışsal, duygusal ve psikolojik birtakım problemler beklemektedir (Aktepe, 2009). Bunlar arasında olayın sorumlusu olarak kendini görme, kaygı bozuklukları, depresyon, rastgele ve riskli cinsel ilişkiler yaşama, yeme bozuklukları, tütün, alkol ve madde bağımlılıkları, intihar eğilimi gibi problemler yer almaktadır (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismar; birey üzerinde utanma, kendini suçlama, kendisine inanılmayacağını, ceza alacağını ya da terk edileceğini düşünme gibi etkilere yol açtığı için özellikle kapalı kültürlerde en çok saklanan ve ortaya konması en zor olan istismar türüdür (Aktepe, 2009). Cinsel istismarın tamamen önüne geçilebilmesi ya da erken teşhis/tanı ile en uygun şekilde duruma müdahale edilebilmesi noktasında çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olarak çocuğa vücudunu ve özel bölgelerini tanımaya, iyi-kötü dokunuşlar hakkında bilgilenmeye, cinsel istismara maruz kaldığında yapması gerekenleri öğrenmeye yönelik cinsel eğitim ile mahremiyet eğitiminin verilmesi oldukça önemlidir. Aynı zamanda aile bireyleri ile okul ve sağlık personellerinin cinsel istismar konusunda bilgilendirilmesi de bu süreç için kritik bir önem taşımaktadır (Aktepe, 2009).

2.1.2. İhmal

En genel anlamıyla ihmal, çocuğun pasif bir şekilde istismarı olarak açıklanabilir (Zoroğlu vd., 2001). Çocuk ihmali; bakım vereni tarafından çocuğun ihtiyaç duyduğu bakım ve korumadan yoksun bırakılması, fiziksel ve ruhsal iyi oluşunun sağlanması için gerekli eylemlerin gerçekleştirilmemesi olarak açıklanmaktadır (Yılmaz, 2009). Dünya Sağlık Örgütü tarafından ise çocuk ihmali; çocuğun sağlığı, gelişimi ve güvenliği için ihtiyaç duyabileceği çeşitli koşulların, çocuğa bakım sağlamaktan sorumlu bireylerce karşılanmaması ya da yok sayılması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1992). İhmal yaşantılarında, bakım verenin sergilediği tutum, pasif bir nitelik

taşımaktadır (Aral, 1997). Bununla birlikte, istismar tek seferde dahi gerçekleşebilir iken ihmal; çoğunlukla süregelen, kronik bir seyir izler (Hildyard ve Wolfe, 2002).

Çocuğa karşı uygun ve doğru olmayan davranışlardan en yaygını çocuk ihmali olarak kabul görmesine karşın dışarıdan fark edilmesinin güçlüğü nedeniyle diğer travmatik yaşantılara göre ihmalin ortaya konmasının kolay olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır (Hilyard ve Wolfe, 2002; Jacobi, Dettmeyer, Banaschak, Brosig ve Herrmann, 2010). Çocuğun büyüme ve gelişim geriliği yaşaması, psiko-sosyal anlamda uyum problemlerine sahip olması, devam eden tıbbi ve eğitimsel ihtiyaçlarının bulunması; ihmalin belirtileri arasında yer almaktadır (Topbaş, 2004).

Çocuk ihmalinin birey üzerinde uzun vadede de oldukça ciddi sorunlara yol açtığı bilinmektedir (Jacobi vd., 2010). Bunlar içerisinde travma sonrası stres bozukluğu, sağlıklı olmayan bir bağlanma stiline sahip olma, madde bağımlılığı, davranış problemi sergileme ve şiddet eğiliminin varlığı, riskli ve rastgele cinsel ilişkiler yaşama gibi sorunlar dahil edilebilir (Stoltenborgh, Bakermans-Kranenburg ve van Uzendoorn, 2013).

Çocukluk çağı ihmalleri, ilgili alanyazında, genel olarak fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olarak iki başlık altında incelenmektedir. Ancak çocuğun okul ihtiyaçlarını temin etmemek, çocuğu okula göndermemek ya da çocuğun okula devam/devamsızlık durumunu takip etmemek gibi durumlar ile belirgin olan ve eğitimsel ihmal olarak adlandırılan bir başka ihmal türünden de söz edilebilir (McDonald, 2007; Stoltenborgh vd., 2013). İlgili alanyazın incelendiğinde, bazı çalışmalarda tıbbi ihmalin de ayrı bir başlık altında değerlendirildiği görülmüştür. Tıbbi ihmal; bakım vereni tarafından çocuğun ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetlerinden yararlanmasının engellenmesi ya da bu hizmetlere ulaşmasının ertelenmesi ile belirgindir (McDonald, 2007). Cinsel ihmal ise çocuğun cinsel gelişiminin takip edilmemesi, çocuğa mahremiyet eğitimi verilmemesi ve çocuğun cinsel istismara uğrama riskine karşı herhangi bir önlem alınmaması olarak tanımlanmaktadır (Aral, 1997).

2.1.2.1. Fiziksel İhmal

Fiziksel ihmal; çocuğun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin ve giyim eşyalarının çocuğa ulaştırılamamasını, gerekli güvenlik ve temizlik koşullarının çocuk için sağlanamamasını, barınacak yer ve sağlık gibi gereksinimlerinin giderilememesini, çocuğun takip ve kontrolünün yapılamamasını ifade etmektedir (McDonald, 2007).

Aral'a (2001) göre bakım vereni tarafından çocuğa gerekli toplumsal kaynakların sağlanmaması da bir fiziksel ihmal durumudur.

Fiziksel ihmal, çeşitli istismar yaşantılarına göre daha pasif ve subjektif bir nitelik taşımaktadır. Bu nedenle diğer çocukluk çağı ruhsal travmalarına göre fiziksel ihmalin tanımlanması da daha zordur (Polat, 2004). Fiziksel ihmal mağduru çocuklarda düzenli ve yeterli beslenmenin ya da fiziksel bakımın sağlanamamasından dolayı zayıflık, güçsüzlük, soluk beniz ya da bakımsız bir vücuda sahip olmak gibi dışarıdan fark edilebilen belirtiler görülebilmektedir (Lynch, 1999). Bu nedenle fiziksel ihmal olasılığı değerlendirilirken büyüme ve gelişim geriliği gösteren çocuklar öncelikli olarak göz önünde bulundurulmalıdır (Polat, 2004).

Uzun vadede fiziksel ihmal; bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal alanlarda problemler yaşamasına neden olmaktadır. Çeşitli gelişimsel ve psikolojik sorunlar, düşük akademik performans, saldırganlık ve problem davranış sergileme, madde bağımlılığı, rastgele cinsel ilişkiler yaşama, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmakta güçlük; bu problemlerden bazılarıdır (Taner ve Gökler, 2004; Jacobi vd., 2010).

2.1.2.2. Duygusal İhmal

Çocuğun ilgi, sevgi, şefkat, bağlanma, duygusal ve sosyal destek gibi ihtiyaçlarını karşılamadaki bakım vereninin yetersizliği; duygusal ihmal olarak açıklanmaktadır (McDonald, 2007). Çocuğun çeşitli davranış problemleri sergilemesi, aile içi şiddet yaşantılarına şahit olması ya da maruz kalması gibi durumlarda bakım veren tarafından müdahale edilmemesi ve korunmaması da duygusal ihmal olarak kabul edilmektedir (Glaser, 2002; Stoltenborgh vd., 2013).

Duygusal ihmalin fark edilmesi ve tanımlanması ise oldukça güçtür. Çünkü birey üzerinde gözle görülür bir etki yaratmamaktadır (Hilyard ve Wolfe, 2002). Ancak çocukların psiko-sosyal açıdan uyum problemleri yaşaması da duygusal ihmale uğradığının belirtileri arasında olabilmektedir (Polat, 2004).

Çocukluk döneminde duygusal ihmale maruz kalmış bireyler, ilerleyen dönemlerde psiko-sosyal açıdan çeşitli problemler yaşamakta, kendilerini sosyal ortamlarda özgüvenli, aktif ya da güçlü hissetmekte zorluk çekmektedirler (Howe, 2005). Bununla birlikte, erken gelişimsel dönemde duygusal ihmale uğrayan bebeklerin ve çocukların uğramayanlara göre ölüm oranlarının daha yüksek olduğu

bilinmektedir (De Bellis, 2005). Duygusal ihmal ölümle sonuçlanmasa da zaman içerisinde bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının bozulması, beyin gelişiminin olumsuz etkilenmesi gibi durumlara yol açmaktadır (Al Odhayani vd., 2013). Bu durum erken gelişimsel dönemde çocuğun duygusal ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanmasının ve çocuk ile bakım veren arasında sağlıklı bir duygusal ilişki geliştirilmesinin oldukça önemli olduğunu göstermektedir (De Bellis, 2005).

2.1.3. Aşırı Koruma ve Kontrol

Aşırı koruma ve kontrol yoluyla çocuğun travmatize edilmesinde çocuğa bakım verenlerin yoğun biçimde çocuğu koruması, kontrol altında tutması söz konusudur. Bakım verenler, çocuğun kendi başına dış dünyayı deneyimlemesine, keşfetmesine, herhangi bir karar almasına, bu kararı uygulamasına, bağımsızlaşmasına izin vermezler (Şar vd., 2021). Davranışlarına karışıklar ve dolayısıyla çocuğun kendilerine bağımlı hale gelmesine, yoğun kaygı, davranış ve yeme problemleri yaşamalarına neden olurlar (Cella, Iannaccone ve Cotrufo, 2014; Şar vd., 2021). Şar vd. (2021) tarafından bu durumun, çocuğun bakım ve güvenliğini sağlamak konusunda bakım verenlerin yoğun korku ve kaygıya sahip olmaları, kendilerini yeterli hissetmemeleri ve kendilerine güvenmemeleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile İlgili Araştırmalar

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nde yer alan ifade on sekiz yaş ve altında yer alan her birey çocuk olarak değerlendirilmiştir (UNICEF, 2004). Genel kabulün bu doğrultuda olmasına karşın ilgili alanyazında çocukluk döneminin hangi yaş aralığını kapsadığına ilişkin farklı çalışmalar ve tanımlamalar bulunmaktadır. Ancak tüm bu görüş ayrılıkları çocukların birçok gelişimsel alanda henüz yeterli gelişim olgunluğuna ulaşmamış olduğu noktasında hemfikirdir (Karadoğan, 2019). Bu doğrultuda yeterli gelişimsel olgunluğa sahip olmayan çocuğun, gelişimini büyük ölçüde tamamlamış bir yetişkine göre dış etkilere daha fazla açık olduğu yorumu yapılabilir.

Travma kavramı, ortaya çıkmaya başladığı ilk zamanlarda daha çok fiziksel travma deneyimleri için kullanılır iken savaş gibi çeşitli travmatik olaylar travmanın sadece fiziksel etkileri olmadığının anlaşılmasında ve daha genel travma tanımlamalarının yapılmasında etkili olmuştur (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010). İlgili alanyazında örselenme olarak da ifade edilebilen travma kavramı; bireyi dışarıdan etkileyen, yaralayan ve bireye zarar veren birtakım durumlar olarak da araştırmalarda yer almıştır

(Koç, 2018). Çalışma grubunu toplam 448 kadın ve erkek katılımcının oluşturduğu çalışmada çocukluk çağında yaşanan ruhsal travmaların, bireyin yaşamında o süreçte olumsuz etkiler oluşturduğu gibi ilerleyen yıllara yönelik olumsuz yansımalarının da olduğu belirlenmiştir (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012). Üç yüz kadın katılımcının çalışma grubunu oluşturduğu çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı ve güçlü ilişki olduğu belirlenmiştir (Alpay, Aydın ve Bellur, 2017). Çocukluk çağında ruhsal travmalara maruz kalan bireylerin depresyon yaşama riskinin, çocukluğunda travmatik deneyimi bulunmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu; çocukluk çağı ruhsal travmalarına sahip bireyler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışma ile de ortaya konmuştur (Nelson, Klumparentt, Doebler ve Ehring, 2017). Psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireyler üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada da çocuklukta deneyimlediği bir duygusal istismar yaşantısı bulunan bireylerin ilerleyen yıllarda kaygı ya da duygu durum bozuklukları yaşama olasılıklarının yüksek olduğu görülmüştür (Örsel vd., 2011). Bununla birlikte çocukluk çağı ruhsal travmalarına neden olacak eylemler, genel olarak yakın ilişkide olunan insanlar tarafından çocuklara yaşatıldığı ve çocuklar tekrar tekrar bu travmatik durumların rahatsız edici boyutlarına maruz kaldıkları için tedavisi en zor olan travma grupları içerisinde değerlendirilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2018). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının uzun vadede psikiyatrik rahatsızlıklara neden olduğu; erken gebelik, sigara, alkol ve madde bağımlılığı, intihar, obezite, çeşitli kalp ve karaciğer hastalıkları gibi olumsuz durumlar üzerinde de etkili olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Şar vd., 2012; Van der Kolk, 2018). Benzer şekilde Anda vd. (2005) de 17.337 yetişkin üzerinde yürüttükleri araştırma sonucunda, katılımcılara uygulanan çocukluk çağı travmaları ölçeğinden alınan puanların arttıkça çeşitli fizyolojik ve psikolojik problemlerin yanı sıra stres ile ilgili problemlerin de görülme oranında artış olduğunu ortaya koymuşlardır.

2.2. Kimlik ve Kimlik Gelişimi

Değişik kapsamlarda ve çeşitli anlamlarda ele alınan kimlik kavramı; felsefe, psikoloji, sosyoloji, tarih, antropoloji, siyaset ve edebiyat gibi çeşitli dalların ilgisini ve dikkatini yıllarca üzerinde tutmuştur (Morsünbül, 2011; Aslan ve Dönmez, 2013; Morsünbül ve Atak, 2013). Özellikle psikoloji alanında sıklıkla incelenen kimlik,

başlarda klinik anlamda ele alınmasına karşın son yıllarda daha çok gelişim psikolojisi ve sosyal psikolojinin çalışma konuları arasındadır (Morsünbül, 2005).

Bireylerin yaşamlarına ilişkin çeşitli alanlarda birtakım zorlu seçimlerde bulunmalarını gerekli kılan kimlik gelişim süreci; bünyesinde bilişsel, fiziksel ve toplumsal çeşitli unsurlar barındırdığından üzerinde hemfikir olunmuş bir tanımlı bulunmamaktadır (Atak, 2011; Göğüş, 2013). Ancak kimlik, en yaygın ve en genel şekliyle bireylerin kendilerine yönelttiği, “Ben kimim?” sorusuna karşılık cevaplarının bir bütünü olarak ifade edilmektedir (Atak, 2011).

Kimlik gelişimi, ergenlik yıllarının sonlarında başlayan ancak beliren yetişkinlik dönemi adı verilen ve yaklaşık on sekiz ile yirmi dokuz yaşlarını kapsayan dönemde büyük ölçüde tamamlanan bir süreçtir (Arnett vd., 2014). Son yıllarda ortaya konulan çalışmalarda, kimlik gelişiminin liseden sonra ele alınmasının daha uygun olacağı savunulmaktadır (Ercan ve Eryılmaz, 2013). Ergenliğin yaklaşık on ile on sekiz yaşlarında yaşandığı; beliren yetişkinliğin ise on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında kapsadığı göz önünde bulundurulursa, kimlik gelişiminin beliren yetişkinlik döneminde gerçekleştiği ve ergenlik dönemine kıyasla bu dönemde daha büyük bir gelişimsel öneme sahip olduğu söylenebilir (Atak, 2005; Arnett vd., 2014). Bu bağlamda, üniversite öğrencileri tam anlamıyla kimlik gelişim süreçlerini sonlandırmamıştır ve kimlik gelişimi üniversite yıllarında da sürmektedir (Uçar, 2017). Bu noktada kimlik gelişiminin, beliren yetişkinlik döneminin bir özelliği ve en önemli gelişimsel görevi olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır.

Kimlik; bireyin psikolojik ve sosyal yapısının, benimsediği değer, görüş, inanç ve rollerinin değişmezliği ve devamlılığı olarak da ifade edilebilmektedir (Côté, 2009). Oldukça karmaşık bir özellikte olan kimliği; içerik, durum, yapı, süreç, fonksiyon gibi etkileşim içerisindeki birçok faktör oluşturmaktadır (Berzonsky, 1992). İçerik, süreç ve fonksiyon olmak üzere üç temel boyutta çalışan kimlik mekanizmasında; bireyin belirlediği değerleri, amaçları, görüş ve inançları kimliğinin içeriğini oluşturmaktadır. Kimlik gelişim süreçleri tercih, benimseme, özdeşleşme ya da atıfla belirgin iken; kimliğin güdüleyici fonksiyonları arasında bireye anlam, değer, hedef kazandırmak yer almaktadır. Kimlik edinimi; bireyin iradesini kullanarak birtakım tercihler yapması, hayatta değer verdiği diğer bireylerin tercihlerini benimseyerek onlarla özdeşleşmesi ya da kendisine uğruna çaba göstereceği bir hedef ve hayatına anlam veren atıflarda bulunması gibi yöntemlerle kazanılabilmektedir. Ancak nasıl

edinildiğine bakılmaksızın kimliğin; görüşleri, değerleri, inançları ve amaçları doğrultusunda bireyin kendisini ortaya koyması olduğu söylenebilir (Waterman, 2017). Sağlam bir kimliğe sahip olan bireyler, zaman ya da koşullar değişse de kendilerini yine aynı kişi olarak nitelendirmekte ve diğer insanlardan ayrı bir şekilde var olduklarını duyumsamaktadırlar (Côté, 2009). Kimliğin, bireyin kim olduğunu fark etmesine yardımcı olmak; bireye, kendisini ve kendi yaşamını yine kendi istek ve seçimleri aracılığıyla yönetme imkanı vermek; bireyin inanç ve değerleri ile bağlanmalarını bağdaşım içerisinde tutmasına fırsat tanımak; gerçekleştirdiği bağlanmaları ve belirlediği amaçları doğrultusunda bireye anlamlı bir yaşam sunmak; çeşitli seçeneklerin ve ihtimallerin değerlendirilmesiyle bireyin gizil gücünü keşfetmesini sağlamak gibi fonksiyonları bulunmaktadır (Adams ve Marshall, 1996).

Bireyler kimlik gelişim süreçlerinde; kendileri, değer, ilgi, beceri ve istekleri, kişilerarası ilişkileri gibi pek çok konu üzerinde düşünürler. Bu noktada belirtilmelidir ki bu süreç, bireyin sosyal çevresinden ve dış dünyadan bağımsız işlememektedir. Bireylerin sosyal çevreleriyle ve dış dünyayla karşılıklı ilişkileri, onların kimlik gelişim süreçlerine etki etmektedir (Göğüş, 2013). Sürecin başarılı bir şekilde sonuçlanmasında bireyin ebeveynleri, varsa öğretmenleri ya da değer verdiği diğer yetişkin bireyler tarafından koşulsuz bir biçimde kabul edilmesi, sevgi, ilgi, değer ve saygı görmesi, hoşgörülle karşılanması, cesaretlendirilmesi, kendisine güven duyulması, zaman ayrılması, çeşitli imkanlar sunulması gibi durumlar büyük öneme sahiptir (Kararımak vd., 2016). Dolayısıyla, kimlik gelişim sürecinin sağlıklı bir şekilde yorumlanabilmesinde, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal, çevresel ve kültürel koşulların göz önünde bulundurulmasında yarar vardır (Morsünbül ve Çok, 2013). Kimlik gelişim süreçlerinin birey tarafından başarılı bir şekilde tamamlanması, bireysel ve toplumsal açılardan önemlidir (Göğüş, 2013). Ruh sağlığı perspektifinden de kimlik gelişim sürecinin başarılı bir şekilde tamamlanması, bireyin patolojik olmayan bir ruh sağlığına sahip olabilmesi için ayrı bir önem taşımaktadır (Morsünbül ve Uçar, 2017).

İlgili alanyazında ben, benlik, kişilik, kendilik gibi ifadelerin kimlik ile bazı durumlarda aynı anlamda; bazı durumlarda ise başka anlamlara gelecek şekilde kullanıldığı bilinse de tüm bu ifadeler, bireyleri başkalarından farklı kılan tutumlarına karşılık gelmektedir (Morsünbül, 2005). Bu ifadelerden, en çok kimlik ile benlik kavramları birbirleriyle karıştırılmaktadır. Benlik; bireyi kendi nitelikleriyle

özdeşleştirerek, onun başkalarından farkını ortaya koymak olarak ifade edilirken kimlik; bireye toplumda bir pozisyon atfedilmesi olarak açıklanmaktadır. Kimliğin ortaya konması için birey kendisine, “Ben kimim?” sorusunu sorar. Benlikte ise bireyin kendisine, “Ben nasıl bir insanım?” sorusunu yöneltmesi söz konusudur (Morsünbül, 2011). Bununla birlikte ego kimliği, kişisel kimlik, öz kimlik, cinsel kimlik, grup kimliği, ulusal ya da etnik kimlik; kimlik duygusunu meydana getiren bir dizi kimlik boyutu olarak tanımlanmıştır (Atak, 2011). Ancak ego kimliğinin, tüm bu boyutların merkezinde yer aldığı belirtilmektedir (Dereboy, 1993).

Oldukça karmaşık olan kimlik kavramını ve kimlik gelişim süreçlerini açıklamaya duyulan ihtiyaç, bu kavramları açıklamaya çalışan birçok görüş ortaya konmasını ve çok sayıda kuram geliştirilmesini gerektirmiştir.

2.2.1. Kimlik Gelişimi ile İlgili Kuramlar

Kimlik gelişimine yönelik alanyazın incelendiğinde, kimlik gelişiminin değişik şekillerde ele alındığı çok sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, kimlik konusunda bir görüş ortaya koyan araştırmacıların görüşlerini genel anlamda Erikson’un psikososyal gelişim kuramına dayanarak geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada kimlik gelişimi ile ilgili kuramlar, Atak’ın (2011) sınıflaması temel alınarak kimlik keşfi, kimlik statüleri ve kimlik stilleri ile ilgili kuramlar olarak üç başlık altında sunulmuştur. Kimlik keşfi ile ilgili kuramlar içerisinde sırasıyla Erikson, Arnett, Blos, Grotevant, Bosma ve Kunnen, Kerpelman ve Kegan gibi isimlerin kimlik konusundaki görüşlerine yer verilmiştir. Kimliği statüler olarak ortaya koyan kuramlar arasında Marcia, Waterman, Luyckx ve diğerlerinin yaklaşımları ele alınırken; kimlik stilleri ile ilgili kuramlar başlığı altında Berzonsky’nin görüşlerinden söz edilmiştir.

Bununla birlikte, bu kuramlardan Erikson, Bosma ve Kunnen, Marcia, Waterman, Berzonsky’nin geliştirdiği kuramların direkt kimlik gelişimiyle ilgili olduğunu; Arnett, Blos, Grotevant, Kerpelman ve Kegan gibi isimlerin ortaya koydukları kuramların ise ana konuları farklı olsa da kimliğe ilişkin de değerlendirmelerde bulduklarını belirtmekte yarar vardır (Atak, 2011).

2.2.1.1. Kimlik Keşfi ile İlgili Kuramlar

- **Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında Kimlik Gelişimi**

Kaynağını Freud'un psikoseksüel gelişim kuramından alsa da Erikson, görüşlerini birçok boyutta farklılaştırıp derinleştirerek psikososyal gelişim kuramını ortaya koymuştur (Atak, 2011). İki yaklaşım arasındaki ayrım noktaları değerlendirildiğinde psikoseksüel gelişim kuramında, çocukluktaki deneyimlere ve cinsellikle ilgili konulara ayrı bir önem verilmekte olduğu görülmektedir. Psikososyal gelişim kuramında ise daha çok toplumsal ve sosyal dinamiklere dikkat çekilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bununla birlikte psikoseksüel yaklaşımda, gelişim dönemleri ergenlik dönemiyle son bulurken; psikososyal yaklaşımda ise yaşam boyunca süren gelişim dönemlerinin varlığından söz edilmektedir (Geçtan, 1995). Erikson (1968), doğumdan yaşamın son bulmasına kadar devam eden sekiz temel psikososyal gelişim dönemi tanımlamıştır. Bununla birlikte hem Freud hem de Erikson gelişim dönemlerini tanımlarken her döneme atlatılması gereken bir gelişimsel görev de eklemiştir. Ancak Freud, tanımladığı dönemlerin ilk üçünden herhangi birinde atlatılmayan çatışmanın saplanmaya neden olacağını belirtirken Erikson, bu görüşe katılmamış ve daha sonraki süreçte de atlatılmayan krizin üstesinden gelinebileceğini öne sürmüştür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Psikososyal gelişim kuramında çeşitli kavramlar mevcuttur. Bu kavramlardan biri olan aşamalı oluşum ilkesi, gelişimin daha önceden saptanmış aşamalar ve planlamalar doğrultusunda gerçekleştiğini belirtmektedir (Erikson, 1963). Bölge, bireyin vücudunun içinde bulunduğu gelişim aşamasına karşılık gelen kısmı olarak aktarılırken; organ işlev biçimi, bu beden bölümünün davranış kalıplarıdır. Toplumsal işlev örüntüsü de gelişim aşaması ile uyumlu beden bölümünün ve davranış tarzlarının, kişilerarası ilişki örüntülerini şekillendirmesi olarak açıklanmaktadır (Erikson, 1984). Kuramda öne çıkan kavramlardan psikososyal bunalım ise belirtilen sekiz gelişim döneminde atlatılması gereken krizlere karşılık gelmektedir. Bu kuramda, her dönem için olumlu ya da olumsuz sonuçlanabilecek bir çatışma durumu tanımlanmıştır. Dönemler hiyerarşik bir yapıya sahip olduğundan bir dönemden alınan sonuç, diğer dönemler üzerinde de belirleyici bir role sahiptir. Birey, çatışmalarla sağlıklı ya da dengeli bir biçimde başa çıkamazsa, bu kriz durumu bireyi yaşamının ilerleyen süreçlerinde de meşgul etmektedir (Erikson, 1963; 1984). Ancak bu durum, bir dönemde atlatılmayan krizin başka dönemde çözülebilmesine de imkân

yaratmaktadır. Ayrıca Erikson, belirlediği sekiz dönemin evrensel bir nitelikte olduğunu aktarmıştır. Ancak her dönemde yerine getirilmesi gereken görevlerle ya da atlatılması gereken krizlerle bireyin kendi kültürüne özgü yöntemlerle başa çıkabilmesi de mümkündür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Öte yandan kuramda kimliğe ilişkin ego kimliği, ego kimlik duygusu, sosyal kimlik, kişisel kimlik gibi çeşitli kavramlara da yer verilmiştir. Dinamik ve subjektif bir yapıya sahip olan ego kimliği, hayatın ilk yıllarında bebek ile ona bakım verenin gerçekleştirdiği alışveriş temelli iletişimde, bebeğin kendisine yönelik geliştirdiği ilkel algılarıdır (Erikson, 1963; 1968). Ego kimliği duygusu, bireyin hayatının ilk yıllarındaki ilkel kimliğinin ilerleyen süreçte tekrar yapılandırılarak daha gelişmiş kimliğine evrilmesiyle, yeni kimliğine yönelik güven duyması ve bireyin benlik algılarının aynılık ve devamlılık gösteriyor olmasıdır (Erikson, 1984). Erikson (1968), ego kimliğinin kişisel ve sosyal kimliğin bir araya gelmesiyle meydana geldiğini bildirmektedir. Kişisel kimlik, bireyin geçmişine ve geleceğine ilişkin istekleri doğrultusunda değişmezlik ve devamlılık algıları olarak açıklanmaktadır. Sosyal kimlik, bireyin kişiler arası iletişiminde diğer insanların onu değişmezlik ve devamlılık boyutlarında nasıl algıladığını değerlendirmesidir.

Erikson (1963), olumlu ya da olumsuz sonuçlanabilecek sekiz psikososyal gelişim dönemi tanımlamıştır. Bununla birlikte Erikson, her bir yaşam ve psikososyal gelişim dönemiyle bir kimlik duygusunu eşleştirmiştir. Erikson'un ortaya koymuş olduğu yaşam dönemi, psikososyal gelişim dönemi ve kimlik duygusu ilişkilendirmeleri Tablo 2. 1.'de aktarılmıştır (akt. Atak, 2011).

Tablo 2. 1. Erikson'un yaşam ve psikososyal gelişim dönemleri ile kimlik duygusu ilişkilendirmeleri (Erikson, 1963; akt. Atak, 2011).

| Yaşam Dönemleri | Psikososyal Gelişim Dönemleri | Kimlik Duygusu |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| "Bebeklik" | "Temel Güven X Güvensizlik" | "Ben bana verilenim." |
| "İlk Çocukluk" | "Özerklik X Utanç/Kuşku" | "Ben oluşturduğum şeyim." |
| "Oyun Çağı" | "Girişimcilik X Suçluluk" | "Ben olacağımı hayal ettiğim şeyim." |
| "Okul Çağı" | "Çalışkanlık X Aşağılık Duygusu" | "Ben öğrenebildiklerimin tümüyüm." |
| "Ergenlik" | "Kimlik Duygusu X Rol Karmaşası" | "Ben kimim?" |
| "Genç Yetişkinlik" | "Yakınlık X Yalıtılmışlık" | "Biz sevebildiklerimizin tümüüz." |
| "Yetişkinlik" | "Üretkenlik X Durgunluk" | "Ben ürettiğim şeyim." |
| "Yaşlılık" | "Ego Bütünlüğü X Umutsuzluk" | "Ben geride bırakabildiklerimim." |

Tablo 2. 1. incelendiğinde Erikson'un (1963) kimlik duygusuna karşı rol karmaşası psikososyal dönemini, ergenlik dönemi içerisinde ele aldığı ve ergen bireyin, "Ben kimim?" sorusuna verdiği cevapların onun kimlik duygusunu ortaya koyduğu görülmektedir.

Kimlik duygusu kazanmaya karşı rol karmaşası, yaşam dönemlerinden yaklaşık on iki ile on sekiz yaşları arasında yaşanan ergenlik döneminde çözülmesi gereken çatışma durumudur (Erikson, 1963). Erikson'a (1968) göre kimlik gelişimi, ergenlik döneminde başlayarak yine bu dönemde sonlanmaz. Ona göre kimlik gelişimi, bireyin bütün hayatı süresince devam etmekte, değişmekte ve gelişmekte olan bir süreçtir. Ancak ergenlik döneminin kimlik gelişimi için bir kritik dönem özelliği taşıdığı sonucuna varılabilir. Bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal değişim ve gelişimin yüksek olduğu bu dönemde, özellikle bilişsel yetileri artan bireylerin kendilerinin ve kendi yaşamlarının hakimiyetini, sorumluluğunu üstlenmeleri gerektiğini kavramalarıyla bireyler, birtakım keşfetme ve sorgulama yaşantıları içerisine girmektedirler (Morsünbül ve Çok, 2013; Işık, 2015; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bu noktada kendilerine, "Ben kimim?", "Yaşamda neler elde etmek istiyorum?", "İsteklerime ulaşmak için neler yapmalıyım?" gibi sorular yöneltirler ve bu sorulara yanıt ararlar (Işık, 2015).

Bireylerin mesleki seçimleri, cinsiyet ve toplumsal rolleri kimlik duygusunu oluşturan boyutlardır. Çeşitli sorgulamalar sonucu, bireyin yapmak istediği mesleğe karar vermesi ve bu karara yönelik hedefler belirlemesi kimlik gelişimi için önemli bir adımdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Ancak bireyin mesleki kimliği konusunda bir karara varması, bireylerin kendilerini bu konuda yeterince yeterli görmemelerinden ve şüpheye düşmelerinden dolayı zorluklarla belirgin bir dönemdir (Erikson, 1963). Bu dönemde cinsiyet rolü konusunda da çeşitli şüpheler yaşayan bireyler, diğer bireylerin cinsiyet rolleriyle kendi cinsiyet rollerini karşılaştırır ve gerçeğe uygun değerlendirmelerde bulunarak bir uzlaşma sağlarlar. Toplumsal roller bağlamında ise çoğunlukla bireylerin ebeveyn, akraba ya da öğretmen gibi yetişkinlerden ve onların beklentilerinden uzaklaşarak akranlarıyla bir bağlılık geliştirdikleri, onların fikirlerini kabul ederek onlarla özdeşleştikleri bilinmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Özetle bu dönem, bireylerin bir kimlik sahibi olabilmeleri için mesleki seçimleri, cinsiyet ve toplumsal rolleri, dini ve ideolojik görüşleri üzerinde sorgulama, arayış, keşif ve deneme-yanılmalar ile belirgin bir dönemdir (Burger, 2006).

Erikson'a (1968) göre birey, toplumda var olabilmek amacıyla kim olduğuna, yaşamdan neler istediğine, hayatta önem verdiği şeylerin neler olduğuna karar vererek kimliğini ortaya koymak için uğraşmaktadır. Bu şekilde birey, kendisi için hiç de kolay olmayan bu süreçte kimlik bunalımı yaşamaktadır. Kimlik bunalımı ifadesi, Erikson tarafından ortaya konmuştur. Kimlik bunalımı, sağlam bir kimlik duygusuna sahip olmayan bireylerin deneyimlediği kararsızlık, çaresizlik, bilişsel dağınıklık gibi sıkıntılı durumlara karşılık gelmektedir (Burger, 2006). Ergenlik döneminde açığa çıkan kimlik bunalımı, kimlik duygusunun edinilmesi, psikososyal moratoryum/askıya alma, kimlik karmaşası ya da ters/olumsuz kimlik olarak dört durumla son bulabilmektedir (Erikson, 1968; 1984). Erikson'a (1968) göre kimlik duygusu, yaşamsal bir değerdedir. Ergenler aşk, iş, dünya görüşü alanlarında çeşitli sorgulamalar ve deneme yanılmalarda bulduktan sonra tutarlı, güven duydukları ve hoşnut oldukları seçimler yaparak, sağlıklı bir biçimde kimlik bunalımını atlatabilirler. İlerleyen dönemlere de olumlu bir şekilde devam edilmesine imkân sağlayan bu durumda, kimlik duygusunun kazanıldığından söz edilebilmektedir (Erikson, 1968; 1984). Askıya alma, ergen bireyin yetişkinliğin gerektirdiği ağır sorumlulukları üstlenmeden ve kesin kararlara varmadan seçenekleri değerlendirmesine fırsat ve zaman tanıyan bir süreçtir (Erikson, 1968). Ergenlerin içerisinde buldukları bu

süreçte aşk, meslek ve dünya görüşü gibi konularda sağlıklı tercihlerde bulunabilmeleri amacıyla deneme-yanılma yaşantıları geçirebilmeleri için ihtiyaç duydukları erteleme evresini, toplum da onaylamaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Eğer toplum, ergenlerin alternatifleri deneme yaşantılarında onlara engel olursa bireyler kimlik karmaşası yaşayabilirler. Bireylerin birtakım roller ile yaşantıları uyumlu ve dengeli biçimde konumlandırılmaması durumunda yaşanan kimlik karmaşası, homotetisin zarar görmesi ve çeşitli duygu durumu bozuklukları gibi sıkıntılara da neden olabilmektedir. Son olarak kimlik bunalımı, ters kimliğin oluşmasına yol açabilmektedir. Ters kimlikte, toplumun talepleri reddedilerek tamamen bu taleplere zıt olan rollerle özdeşleşilmektedir (Erikson, 1968; 1984).

- **Arnett'in Beliren Yetişkinlik Kuramında Kimlik Gelişimi**

Ergenlik ile genç yetişkinlik dönemlerinin arasında yer alan beliren yetişkinlik dönemi, on sekiz ile yirmi dokuz yaşlarını kapsamaktadır (Arnett vd., 2014). Arnett'e (2000) göre, bu dönemde yer alan bireyler ne tam anlamıyla bir ergenin özelliklerine sahiptir ne de bir bütün olarak yetişkin rollerini benimsemiştir. Beliren yetişkinlik dönemi aşk, iş, dünya görüşü gibi alanlardaki keşfetme ve farklılaşmalar ile hem ergenlik hem de genç yetişkinlik dönemlerinden ayrılarak, başlı başına bir gelişim dönemi olarak ortaya konmuştur (Arnett, 2000; Arnett vd., 2014).

Bu yaklaşımda Erikson'un görüşlerinin aksine kimlik gelişiminin, ergenlik döneminin değil beliren yetişkinlik döneminin bir özelliği olduğu ifade edilmektedir (Arnett, 2005). Son yıllarda da kimlik konusunda çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından bu görüş, kimlik gelişiminin her ne kadar ergenlik dönemiyle başlasa da beliren yetişkinlik dönemiyle önem derecesinin artarak, daha ciddi bir boyuta evrildiği şeklinde kabul görmüştür (Arnett vd., 2014).

Kimlik gelişim sürecinde bireylerin aşk, iş, dünya görüşü boyutlarında deneme-yanılmalarda bulunması, ilk olarak ergenlik dönemiyle açığa çıkmaktadır. Ancak beliren yetişkinlik döneminde de bu sorgulamalar ve deneme-yanılmalar devam etmekte ve çoğunlukla yine bu dönemin sonunda bireyler kararlı seçimlerde bulunmaktadırlar (Arnett, 2000).

Aşk, ilk olarak ergenlik döneminde deneyimlenmesine karşın beliren yetişkinlik dönemiyle bir anlam kazanmaktadır (Arnett, 2000). Çünkü ergenlik dönemindeki aşk, yüzeysel ve istikrarsızdır (Arnett, 2014). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler,

hayat boyu nasıl biriyle birlikte olmayı istediklerini kendilerine sormaktadırlar. Bu soruya verecekleri cevaplar ise kendi kimlik tarzlarına bağlıdır (Arnett, 2005). Başka bir deyişle partner seçimi, kimlikle uyumlu olacak şekilde yapılmaktadır (Arnett, 2000). Bireyler, iş konusunda da ergenlik döneminde çeşitli yaşantılar geçirebilseler de hayatları süresince nasıl bir işte başarılı, becerikli ve mutlu olacaklarını beliren yetişkinlik döneminde değerlendirmektedirler. Bu değerlendirmeleri de bireyler, kimlikleriyle paralel bir şekilde ortaya koymaktadırlar (Arnett, 2005). Aynı zamanda bu süreçte bireylerin, değerlendirdikleri iş alanlarının gerektirdiği eğitim koşullarını da fark ettikleri söylenebilmektedir (Arnett, 2014). Bununla birlikte Arnett (2014), kimlik ediniminde dini, siyasi, felsefi bir görüş benimsemenin gerekli ve önemli olduğunu öne sürmüştür. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler devamlı olarak aşk, iş, eğitim, dünya görüşü alanlarında farklılıklar yaparlar. Ancak bu durum da kimlik gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmektedir (Arnett vd., 2014). Bu noktada aşk, iş, eğitim, dünya görüşü gibi alanlarda yapılan denemeler ile kimliğin hem birbirini etkilemekte hem de birbirlerinden etkilenmekte olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır (Arnett, 2014).

Beliren yetişkinlik döneminde aşk, iş ve dünya görüşü konularında bireylerin karşısına sınırsız olanaklar çıkmaktadır ve bu sayede bireyler çeşitli olanakları değerlendirebilmektedirler (Arnett, 2000). Bu dönem, olasılıklar ya da fırsatlar dönemi olarak nitelendirilmektedir ve bunun iki sebebi vardır. Bunlardan ilki, beliren yetişkinlik döneminin bireylere kendi yaşamlarında birtakım farklılıklar gerçekleştirebilme şansı sunmasıdır (Arnett, 2005). Beliren yetişkinler, ne çocuklar ya da ergenler kadar onlara bakım verenlere bağımlıdırlar ne de yetişkinliğin beraberinde getirdiği yükümlülükleri üstlenmişlerdir. Onları bağlayan kalıcı ve kararlı bir işe, hayatlarını paylaşmaları gereken bir eşe ve sorumlu olacakları çocuklara sahip değildirler. Bazıları ebeveynlerinden ayrı yaşamaktadır, maddi özgürlüklerini kazanmışlardır ancak bütünüyle onlardan bağımsız değil, özerktirler. Tüm bu koşullar, beliren yetişkinlere aşk, iş, ideoloji alanlarında farklı deneyimlerde bulunarak, kimliklerini belirleyebilmeleri için olanaklar tanımaktadır (Arnett, 2014). Geleceklerine ve kendilerine ilişkin iyimser bir tutum benimsemeleri ise beliren yetişkinlik döneminin fırsatlar dönemi olarak kabul görmesindeki diğer sebeptir (Arnett, 2005).

Kısacası bu yaklaşıma göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden aşk, iş, eğitim, dünya görüşü bağlamlarında çeşitli sorgulamalarla, deneme-yanılmalarla, değerlendirmelerle nasıl biri olduğunu, nasıl biriyle olmak istediğini, nasıl bir eğitimden geçerek hangi mesleği tercih edeceğini, nasıl fikirler, değerler, inançlar benimseyeceğini ortaya koyarak kimlik gelişim süreçlerini tamamlaması beklenmektedir (Arnett vd., 2014).

- **Blos'un Kuramında Kimlik Gelişimi**

Blos'un kimlik gelişimi konusunda ortaya koyduğu görüşlerinde, psikodinamik bir anlayış benimsemiş olan Mahler'den etkilendiği görülmektedir. Mahler'e (1963) göre, sıfır ile üç yaş arasındaki bir bireyin, diğerlerinden ayrı olarak ilk defa kendisini ve isteklerini algılaması sonucunda özerk olma girişimlerinde bulunması, "birincil ayrılma-bireyleşme" dönemidir. Bu doğrultuda Blos (1967) da ergenlik döneminde yer alan bireylerin bağımsızlık ve kimlik sahibi olma taleplerini gerçekleştirmek için sergiledikleri çabayı, "ikinci bireyleşme" döneminin bir ürünü olarak değerlendirmektedir. Şimdiye kadarki süreçte ebeveynleriyle özdeşleşmiş olan ergen birey, ikinci bireyleşme dönemiyle birlikte onlardan farklı ve bağımsız biri olduğunu kanıtlamaya uğraşmaktadır. Kimlik gelişim sürecinde ergen birey öncelikle fiziksel anlamda, ilerleyen süreçlerde de tümüyle diğerlerinden ayrıştığı konusunda bir iç görü geliştirmektedir. Bazı bireyler, kazandıkları bu iç görü doğrultusunda harekete geçerek kimlik gelişim süreçlerini başarıyla tamamlarlar. Ancak bazı bireyler, her ne kadar diğerlerinden ayrı bir şekilde var olduklarının ayırdına varsalar da bu durumun beraberinde getireceği sorumluluklarla yüzleşmek istemezler. Bundan dolayı, kimlik gelişim süreçlerini başarılı ve sağlıklı bir şekilde tamamlayamazlar.

- **Grotevant'ın Süreç Yaklaşımında Kimlik Gelişimi**

Grotevant'ın süreç yaklaşımı kimlik gelişim sürecini; bireyin kendisi ile işi hakkındaki görüş ve yeteneklerini ele alması, alternatifleri etkin bir biçimde inceleyerek kariyer fırsatlarını belirlemesi ve bunlar doğrultusunda hazırladığı eylem planına sadık kalarak bu plana uygun bir şekilde hareket etmesi olarak açıklamaktadır (Grotevant ve Thorbecke, 1982). Bu yaklaşıma göre, kimlik hem gelişim hem bağlam hem de kapsam boyutlarında bireyin yaşamı süresince gelişmeye devam etmektedir (Atak, 2010). Yaklaşım, kişiliği ya da zihinsel becerileri kapsayan çeşitli bireysel özelliklerin ve aile, arkadaş, meslek, iş, okul, içinde bulunulan toplum ile kültür

benzeri bağlamsal özelliklerin bir ilişki içinde bulunarak kimlik gelişim sürecini şekillendirmesi açısından önemlidir (Philips ve Pittman, 2003; akt. Atak, 2010).

- **Bosma ve Kunnen'in Yaklaşımında Kimlik Gelişimi**

Bosma ve Kunnen (2001) kimliği; mikro ve makro süreçler arasındaki geçişlerle belirgin olan dinamik bir yapı olarak tanımlamışlardır. Buna göre, bu yaklaşımın temel öğelerini oluşturan yaşantıların kalitesi, seçeneklerin araştırılması, içsel yatırımda bulunma ve içsel yatırımda bulunmanın gücü; devamlı birbirini etkileyen boyutlardır. Bireyin herhangi bir yaşantısından hoşnut olmaması sonucunda, bu durumu değiştirmek amacıyla seçenekleri araştırarak kendisi için daha uygun seçenekler bulması ve içsel yatırımlarını bu yönde yapılandırması, ardından da bu içsel yatırımlarla yeniden yaşantılar geçirerek bunları da değerlendirmesi şeklinde ilerleyen bir süreç örneği, bu dinamik yapıyı açıklamaktadır (Van der Gaag, De Ruiter, Kunnen ve Bosma, 2020). Kısacası bu yaklaşımda, kimlik gelişiminin tekrarlayan bir özellik taşıdığı ifade edilmektedir. Buna göre kimliğin uzun süreçteki gelişimi, devamlı kısa tekrarlar sonucu ortaya çıkmaktadır ve bu sayede kimlik aktif bir biçimde şekillenmeye devam etmektedir (Kunnen, 2006). Anlaşılacağı üzere, birbiriyle etkileşim halinde bulunan bu süreçlerden mikro süreçler daha çok dakika, saat, gün gibi kısa süreler ile belirtilirken makro süreçler aylar, yıllar boyunca devam eden ve bireylerin kimliğini meydana getiren mikro süreçlerin birleşiminden oluşmaktadır (Bosma ve Kunnen, 2001). Mikro boyutta yapılan tekrarlar, birey ya da bireyin gerçekleştirdiği içsel yatırımlar ile bağlam arasındadır. Bu yinelemeler sonucunda, bağlam ile bireyin içsel yatırımları dengede olabileceği gibi ikisi arasında bir denge pozisyonuna ulaşılamayabilir. Bireyin içsel yatırımları ile bağlamın uyumsuz bir ilişkide olması ise çatışma yaşanmasına yol açmaktadır. Çatışma durumunun ortaya çıkması içsel yatırımlar ile bağdaşım içerisinde bulunulmadığının göstergesidir ve herhangi bir olaydan, bir insandan ya da bireyin içsel koşullarından kaynaklanabilir. Kaynağın ne olduğu fark etmeksizin çatışmanın varlığı, bireyi harekete geçirici bir güçtür (Kunnen, 2006).

Bununla birlikte bu yaklaşımda, kimlik gelişiminin ergenlik dönemiyle açığa çıktığı ve keşif yaşantılarına daha çok vakit ayrılabilmesinden dolayı sürece erken adım atmanın bağlanmaların daha güçlü olmasını sağladığı savunulmaktadır (Kunnen, 2013). Ergen bireylerin kimlik gelişim sürecinde yapmaları gereken bağlanmaların ise cinsel yönelim, dış görünüş, cinsiyet rolleri, kişilik özellikleri, aile ve akran ilişkileri,

romantik ilişkiler, okul ve meslek seçimi, boş zaman aktiviteleri, dini ve siyasi görüş gibi çok çeşitli boyutlarda olduğu bildirilmektedir (Lannegrand-Willems ve Bosma, 2006).

- **Kerpelman’ın Kimlik Kontrol Yaklaşımında Kimlik Gelişimi**

Bu yaklaşıma göre kimlik kazanım süreci, ergenliğin vazgeçilmez gelişimsel görevleri arasında yer almaktadır (Kerpelman, Pittman ve Adler-Baeder, 2008). Kontrol kuramı ve sibernetik üzerine yapılandırılan yaklaşım, kimlik gelişimi üzerinde hem psikolojik hem de sosyal süreçlerin etkisine dikkat çekmektedir (Kerpelman ve Pittman, 2001). Benlik algısı, sosyal geribildirim ve kimlik standartları kavramlarının önem taşıdığı bu yaklaşımın sistematığı; kontrol mekanizmasının aracılığıyla, bireyin kendisine dair geri dönütleri algılama biçimi ile benlik algısını kıyaslayarak, bunlar arasındaki uyum ve dengeyi sağlayıp korumaya yöneliktir. Denge halinin bozulması durumunda ise birey, kimlik standartlarını tekrar ele alarak düzenler (Kerpelman, 2001; Kerpelman ve Pittman, 2001).

- **Kegan’ın Yapısal Gelişim Yaklaşımında Kimlik Gelişimi**

Bu yaklaşımda kimlik gelişim süreci, bireyin hayatına anlam kazandırma süreci ile eşdeğer görülmüştür (Kegan, 1982; akt. Atak, 2011). Nesne ilişkileri, ego psikolojisi, bilişsel ve ahlaki gelişim gibi kuramlardan izler taşıyan bu yaklaşımda, kimlik ve dolayısıyla anlam edinim süreci yineleyen ve dinamik bir işleyiştir. Bireyin, ben ve diğerleri arasındaki örüntüleri tekrar biçimlendirmesi, kimlik gelişiminin bir parçasıdır. Bu noktada, ben ve diğerleri arasındaki uyum önem kazanmaktadır. Uyumun zarar görmesi halinde, dengeli bir örüntü oluşturmak için birey tekrar bir anlamlandırma süreci içerisine girmektedir ve böylece kimliği son halini almaktadır (Kegan, 1987; akt. Atak, 2010).

2.2.1.2. Kimlik Statüleri ile İlgili Kuramlar

Erikson’un görüşlerinin daha çok soyut bir boyutta kalması ve yeterince anlaşılır olmaması Marcia’yı kimlik statüleri kuramını geliştirmeye sevk etmiştir. Marcia’nın ve diğer kuramcılarının Marcia’yı temel alarak kimlik gelişimi konusundaki görüşlerini statü bağlamında açıklaması, kimliğin daha somut, anlaşılır, gözlemlenebilir ve ölçülebilir bir boyutta ele alınabilmesini mümkün kılmıştır (Atak, 2010).

- **Marcia'nın Kimlik Statüleri Kuramı**

Marcia (1980) tarafından kimlik, bireyin kendisini algılayış biçiminin, beceri ve gereksinimlerinin ruhsal ve yaşamsal anlamda düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Ego kimliği ise bireyin geçmişte kendini nasıl nitelendirdiği ile ileride nasıl nitelendireceği doğrultusunda aslında olduğu kişi hakkındaki algılarıdır (Marcia, 2002). Kimlik; durağan olmayan, farklılığa uğrayabilen, güncellenebilir ve etkileşime uygun bir yapıya sahiptir (Stephen, Fraser ve Marcia, 1992). Marcia (1980) kimliği; duyu, tutum ve çözüm olmak üzere üç faktörün bir araya gelmesiyle açıklamaktayken dürtü, inanç, yetenek ve bireysel tarih süreçlerinin de kimlik üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bunların yanı sıra Marcia (1980) kimliği, “içsel bir kendilik yapılanması” olarak belirtmenin daha doğru olacağı görüşündedir.

Marcia (1993) kimliği; fenomenolojik, yapısal ve davranışsal olmak üzere üç yönden değerlendirmektedir. Fenomenolojik boyut, kimlik gelişim sürecinde bireyin öznel yaşantılarına dikkat çekmektedir. Yapısal boyut ile kimlik gelişiminin psikodinamik açıdan uyum halinin korunmasındaki rolü belirtilmektedir. Davranışsal boyut, kimlik gelişiminin gözlemlenebilir boyutudur ve kimlik gelişimi boyunca diğer insanlar tarafından fark edilebilen noktalara vurgu yapmaktadır.

Marcia (1989), kimlik ediniminde keşif/seçeneklerin araştırılması ve bağlanma/içsel yatırım yaşantılarının ön plana çıktığını bildirmektedir. Keşif; bireyin meslek-iş, sosyal ve romantik ilişki, din ve dünya görüşü alanlarında davranışsal ve zihinsel birtakım deneme yanılmalarında bulunmasıdır (Marcia, 1988). Marcia ve Archer'a (1993) göre, ergenlik dönemi tamamlanırken keşif süreci başlamaktadır. Keşif, bireye bakım verenler tarafından sunulan alternatiflerin haricinde bireyin dış dünyayı, kendi gereksinim ve becerilerini tanımasını sağlayarak onun bireyleşme ve kimlik gelişim sürecine katkıda bulunmaktadır (Marcia, 1988). Keşif; beceri ve gereksinimleri ele alma, seçenekleri fark etme ve seçenekleri değerlendirmek için harekete geçme, çeşitli yaşantılarla seçenekleri deneme gibi süreçlerle belirgindir (Marcia ve Archer, 1993). Keşif sürecinin sonucunda, birey değerlendirmeleri doğrultusunda bir seçimde bulunmaktadır (Marcia, 1966). Bununla birlikte keşif süreci boyunca bireyin ebeveynleri, kardeşleri, akrabaları ya da akran grupları ile görüş ayrılıkları yaşaması, zaman zaman hararetli tartışmalar içerisinde bulunması, dini inanç ve ritüellerin eleştirilmesi gibi durumlar kimlik gelişim sürecinin olağan bir parçasıdır (Marcia ve Archer, 1993). Bağlanma ise yapılan seçimler ile ilgili olarak

bireyin kişisel yatırımlarda bulunmasıdır (Marcia ve Friedman, 1970). Bağlanma sürecinde, birey seçimleriyle bağdaşım içerisinde eylemlerde bulunmaktadır ve seçimleri doğrultusunda yaşantılar geçirmektedir (Marcia ve Archer, 1993).

Kimlik şekillenmesi, ergenlik döneminde bütünüyle tamamlanan bir durum değil; bireyin hayatı süresince devam eden, dinamik bir yapıdır (Marcia, 1980; 1988). Ergenlik dönemiyle ön plana çıkan keşif ve bağlanma süreçlerinin hedefi, bireyin ergenlik döneminin sonunda kendisi için en doğru seçimleri yaparak genç yetişkinlik dönemine sağlıklı bir biçimde girebilmesini sağlamaktır (Marcia ve Archer, 1993; Marcia, 1988). Kendisine bakım verenlerin bireye bu süreçteki desteği de bireyleşme ile keşif ve bağlanma evrelerinin daha rahat yaşanmasına katkı sunmaktadır (Marcia, 1988).

Marcia (1988) meslek, romantik ilişki ve ideoloji boyutlarında keşif ve bağlanma yaşantılarından hareketle başarılı, ipotekli, moratoryum ve dağınık olarak dört temel kimlik statüsü belirlemiştir. Kimlik statüleri ile keşif ve bağlanma süreçlerinin ilişkisi Tablo 2. 2.'de aktarılmıştır.

Tablo 2. 2. Keşif ve bağlanma süreçleri ile kimlik statülerinin ilişkisi (Marcia, 1993).

| Kriter | Kimlik Statüleri | | | |
|----------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Başarılı Kimlik Statüsü | Moratoryum Kimlik Statüsü | İpotekli Kimlik Statüsü | Dağınık Kimlik Statüsü |
| Keşif | Var | Var | Yok | Var-Yok |
| Bağlanma | Var | Yok | Var | Var |

Başarılı kimlik statüsünde, bireyin aktif bir biçimde keşif döneminden geçmesi ve kendi tercihi olan bir seçeneğe bağlanması söz konusudur (Marcia, 1980). Başka bir ifadeyle başarılı kimlik statüsüne sahip bireyler, seçenekleri detaylıca inceleyip değerlendirmiş ve aşk, iş, dünya görüşü konularında kendilerine uygun bağlanmalarda bulunmuşlardır (Marcia ve Josselson, 2013). Bu üç alanda bireyin yapmış olduğu tercihler, bireye bakım verenlerin beklentileri ya da bireyin süregelen eğilimleri doğrultusunda olsa da başarılı kimlik statüsünde önemli olan, bireyin kendi isteği ile bu doğrultuda tercih yapmış olmasıdır (Marcia, 1966). Başarılı kimlik statüsünde bulunan bireyler yüksek bir öz saygıya sahiptirler, değişim ve gelişimlere

duyarlıdırlar, kim olduklarını daha rahat bir biçimde ifade edebilirler (Marcia, 1966; Marcia ve Friedman, 1970; Marcia, 1980).

İpotekli kimlik statüsünde, birey bir bağlanma yaşamıştır ancak bu bağlanmadan önce herhangi bir arayış ve alternatifleri değerlendirme dönemi yaşamamıştır (Marcia, 2006). Birey, kendisi dışındaki kişilerin, çoğunlukla anne ve babasının seçimlerine bağlanmakta ya da çocukluğundan beri süregelen inanç ve davranışları devam ettirerek kendisi bir seçim yapmamaktadır (Marcia, 1966). Bu bireyler, çevresinin kendisine dayattığı seçeneklere dogmatik bir biçimde bağlanarak değişime kapalı, katı, zorlayıcı bir tavır benimsemektedirler (Marcia ve Josselson, 2013). Eğer birey körü körüne benimsemiş olduğu eğilimlerin görüldüğü kadar kusursuz, fonksiyonel ve kazançlı olmadığı ayırına varırsa derinden sarsılmakta, yoğun bir öfke halinde savunma mekanizmalarına başvurmaktadır (Marcia, 1966; Marcia ve Josselson, 2013). İpotekli kimlik statüsünde bulunan bireylerin, daha düşük bir benlik saygısına sahip olabileceklerini de söylemek yanlış olmayacaktır (Marcia ve Josselson, 2013). Buraya kadar söz edilenler özetlenecek olursa, başarılı ve ipotekli kimlik statüsünün her ikisinde de bir bağlanmanın gerçekleştiği görülmektedir. Ancak ipotekli kimlik statüsündeki birey, bir keşif sürecinden geçmemektedir ve seçimleri de kendi seçimleri değildir. Başarılı kimlik statüsüne sahip birey ise aktif bir keşif yaşantısı geçirerek kendi seçimlerine bağlanmaktadır (Rogow, Marcia ve Slugoski, 1983). İki statü arasındaki temel ayrım noktası da budur.

Moratoryum/askıya alınmış kimlik statüsünde birey net bir seçim yapamamış, bağlanmada bulunmamıştır ve halen etkin bir şekilde keşif sürecine devam etmektedir (Marcia, 1967). Bu statüdeki bireyler anne, baba, çevre ve toplumun beklentileri ile kendi ilgi, istek, ihtiyaç ve becerileri arasında bir denge kurmak için seçenekler üzerinde düşünmeyi sürdürmektedir (Marcia, 1966). Bireyin bazı seçimleri bulunabilse de bu seçimler net, kararlı ve spesifik olmayan bir özellik taşımaktadır (Rogow vd., 1983). Bir kimlik krizi içerisinde bulunan bu bireyler, bağlanma konusunda kararsızlıklarını sürdürdükleri için kimi durumlarda yüksek stres, kaygı, çaresizlik duygularına ve uygun tercihi bulamayacaklarına ilişkin karamsar düşüncelere sahip olabilmektedirler. Bu durumun varlığı da keşif sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Marcia ve Josselson, 2013). Moratoryum kimlik statüsünde herhangi bir bağlanma olmamasına rağmen meslek, ilişkiler ve ideoloji alanlarında alternatiflerin birey tarafından bilinçli bir biçimde değerlendirilmesinden

dolayı bu statünün ipotekli kimlik statüsüne göre daha sağlıklı olduğu ve bu statüye sahip bireylerin başarılı statüye ulaşmalarının daha olanaklı görüldüğü söylenebilir (Marcia, 1967). Başka bir deyişle Marcia'nın modelinde, moratoryum kimlik statüsü ile başarılı kimlik statüsü arasında bir önkoşul ilişkisi bulunmaktadır (Morsünbül, 2005).

Dağınık kimlik statüsünde birey bir keşif yaşantısı geçirebileceği gibi geçirmeyebilirler de (Marcia, 1976). Ancak bu statüdeki bireyler, herhangi bir bağlanmada bulunmamış ya da zayıf bir bağlanma gerçekleştirmişlerdir (Marcia, 1988). Bu statüye sahip bir birey alternatifleri incelemeye, değerlendirmeye ve denemeler yapmaya karşı kayıtsızdır (Marcia, 1966). Aynı zamanda düşük kaygı düzeyine sahiptirler, kolaylıkla başkalarının etkisi altında kalabilmektedirler, yönlendirmelere karşı dirençsizdirler, herhangi bir hedefleri yoktur ve bağdaşım içerisinde değildirler (Marcia, 1988; Marcia ve Friedman, 1970; Marcia, 2006; Marcia ve Josselson, 2013). Moratoryum kimlik statüsüne sahip olan bir birey, sağlıklı bir bağlanma yapabilmek amacıyla keşif evresinde etkin bir biçimde çaba gösterirken; dağınık kimlik statüsündeki birey, böyle bir çaba sergilememektedir (Marcia, 1966). Dağınık kimlik statüsü ile moratoryum kimlik statüsü arasındaki temel fark ise bu şekilde açıklanmaktadır.

Öte yandan bu modelde, kimlik statülerini üst ile alt kimlik statüleri olmak üzere ikiye ayırmak da mümkündür ve başarılı ile moratoryum kimlik statüsü, üst kimlik statüsünde yer alırken; ipotekli ile dağınık kimlik statüsü, alt kimlik statüsü bağlamında değerlendirilmektedir (Morsünbül, 2005).

Aynı zamanda ilgili alanyazın incelendiğinde, kimlik üzerine yapılan araştırmalarda Marcia'nın kimlik statüleri yaklaşımının araştırmacılar tarafından daha çok benimsendiği ve tercih edildiği belirtilmiştir (Morsünbül ve Atak, 2013).

- **Waterman'ın En İyi Psikolojik İşlev Olarak Kimlik Yaklaşımı**

Waterman (1999) da Marcia gibi, Erikson'un kimlik gelişimi konusundaki görüşlerini baz alarak en iyi psikolojik işlev olarak kimlik yaklaşımını meydana getirmiştir (akt. Morsünbül, 2011). Waterman (2004) bireyin kendisini adadığı ve hayatını şekillendiren, zenginleştiren, değerli kılan her türlü ilke, değer yargısı ve ideali kimlik olarak tanımlamaktadır. Waterman (2017) aynı zamanda, kimliğin esnek bir özellik taşıdığını savunmuştur ve bireyin benimsediği görüşlerin, amaçların,

ideallerin kısacası kimlik yöneliminin, ilerleyen süreçlerde farklılaşabileceğini belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre, herhangi bir kimlik statüsü içerisinde bulunma durumu sabit ve devamlı görülmemekte, bir statüden başka bir statüye geçiş olanaklı bulunmaktadır (Waterman, 1999).

Waterman (1992; 1999) geliştirmiş olduğu yaklaşım için kimlik statülerini belirlerken Marcia'nın keşif ile bağlanma süreçlerine kişisel anlamlılık duygusunu dahil ederek kişisel anlamlılık duygusunu; bireyin kimliğini yapılandırırken yaptığı tercihleri ve bu tercihlerin tutarlılığını sorgulamayı kolaylaştıran bir süreç olarak betimlemiştir. Her bireyin kimlik gelişim sürecinde politik ya da dini görüş, iş, meslek, aşk gibi konulara atfettiği değer değişkenlik gösterdiğinden ve sürece cinsiyet, yaş, ırk, sosyoekonomik algı benzeri demografik özellikler etki ettiğinden kişisel anlamlılık duygusu, ayrı bir önem kazanmaktadır (Waterman, 2017).

Waterman (1992; 1999) Marcia'nın yaklaşımından hareketle anlamlandırılmış başarılı, anlamlandırılmamış başarılı, anlamlandırılmış ipotekli, anlamlandırılmamış ipotekli, anlamlandırılmış askıya alınmış, anlamlandırılmamış askıya alınmış ile dağınık kimlik statüsü olmak üzere yedi kimlik statüsü ortaya koymuştur. Anlamlandırılmış başarılı kimlik statüsünde birey, çeşitli alternatifleri değerlendirdiği aktif bir keşif sürecinden geçerek kendi kapasite ve eğilimleri doğrultusunda bağlanmalarda bulunmaktadır. Ardından bu bağlanmaları, hayattaki hedefleri içerisine dahil etmekte ve buna uygun davranmaktadır. Anlamlandırılmamış başarılı kimlik statüsündeki bireyler, seçenekleri incelerler ancak kendi beceri, ilgi, değer ve idealleri ile uyumlu olmayan birtakım bağlanmalar gerçekleştirmektedirler. Anlamlandırılmış ipotekli kimlik statüsüne sahip olan bireyler, etkin bir keşif yaşantısı geçirilmeden karşısına çıkan ilk seçeneğe bağlanmaktadır. Ancak ilerleyen süreçte birey beceri, ilgi, değer ve idealleri açısından başka seçenekleri de tecrübe edebilmektedir. Anlamlandırılmamış ipotekli kimlik statüsündeki bireyler, alternatifleri değerlendirmeden kendi beceri, ilgi, değer ve idealleriyle hiçbir şekilde bağdaşmayan bağlanmalarda bulunmaktadır. Anlamlandırılmış askıya alınmış kimlik statüsünde, henüz bağlanma gerçekleşmese de kimlik edinimi için belli ölçütler çerçevesinde seçeneklerin araştırılıp incelenmesi söz konusuysa anlamlandırılmamış askıya alınmış kimlik statüsünde, kimlik gelişimi için herhangi bir ölçüt ortaya konmamaktadır. Dağınık kimlik statüsünde yer alan bireyler ise hiçbir bağlanma

gerçekleştirmediklerinden dolayı kimlik gelişimlerini tamamlayamazlar. Bununla birlikte, kişisel anlamlılık duygusundan da yoksundurlar.

- **Luyckx, Goossens, Soenens ve Beyers'in Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Yaklaşımı**

Luyckx, Goossens, Soenens ve Beyers'in (2006) geliştirmiş oldukları beş boyutlu kimlik biçimlenmesi yaklaşımıyla ilgili ilk olarak süreç temelli bir yaklaşım olduğu söylenebilir (akt. Atak, 2011). Bu yaklaşıma göre, her ne kadar kimlik gelişim sürecine ergenlik dönemiyle birlikte adım atılsa da kimlik edinimine ilişkin yaşantıların beliren yetişkinlikte ön plana çıktığı savunulmaktadır (Luyckx vd., 2008b).

Yaklaşımda Marcia tarafından kimlik statülerinin atanması amacıyla başvurulmuş keşif/seçeneklerin araştırılması ve bağlanma/işsel yatırım boyutları detaylandırılarak yeni boyutlar elde edilmiştir (Atak, 2011). Yaklaşım ilk ortaya atıldığında işsel yatırım boyutu, işsel yatırımda bulunma ve işsel yatırımla özdeşleşme olarak; seçeneklerin araştırılması boyutu ise seçeneklerin genişlemesine ve derinlemesine araştırılması olarak ayrılarak dört boyuta ulaşılmıştır (Luyckx, Goossens, Soenens ve Beyers, 2006). Ancak ilerleyen süreçte seçeneklerin araştırılması boyutuna, seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutunun da eklenmesiyle yaklaşım son şeklini almıştır (Luyckx vd., 2008a).

İşsel yatırımda bulunma boyutu, kimlik gelişim süreci sonunda bireyin bir karara varması, bağlanmada bulunması şeklinde tanımlanmaktadır (Luyckx vd., 2006). Aynı zamanda işsel yatırımda bulunma, Marcia'nın kimlik statüleri yaklaşımında yer alan bağlanma kriterine denktir (Morsünbül ve Çok, 2013).

İşsel yatırımla özdeşleşme boyutuyla bireyin gerçekleştirdiği işsel yatırımları ele alması ve yorumlaması, onlarla bir bütün haline gelmesi, onların kendisine uygunluğu hakkındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi ifade edilmektedir (Luyckx vd., 2006). İşsel yatırımla özdeşleşme, Waterman'ın yaklaşımındaki kişisel anlamlılık duygusuna karşılık gelmektedir (Morsünbül ve Çok, 2013).

Seçeneklerin genişlemesine araştırılması, bireylerin herhangi bir işsel yatırım gerçekleştirmeden çeşitli seçenekleri değerlendirmesidir (Luyckx vd., 2006). Seçeneklerin genişlemesine araştırılması yine Marcia'nın yaklaşımında bulunan keşif kriteriyle eşdeğerdir (Morsünbül ve Çok, 2013).

Seçeneklerin derinlemesine araştırılması, bireyin gerçekleştirmiş olduğu içsel yatırımların kendisi için uygunluğu ve doğruluğu üzerine yargıda bulunmasıdır (Luyckx vd., 2006).

Seçeneklerin saplantılı araştırılmasında ise kimlik gelişim sürecindeki bireylerin bir saplantı düzeyine varacak yoğunlukta seçenekleri araştırarak, bir türlü sağlıklı bir içsel yatırımda bulunamaması söz konusudur (Luyckx vd., 2008a). Bu durumda bireyler yüksek bir kaygı haliyle, işlevsel olmayan ve yineleyen bir biçimde seçenekler üzerinde fikir yürütmektedir. Dolayısıyla da kimlik gelişim sürecini tamamlamakta başarısız olmaktadır (Beyers ve Luyckx, 2016). Aslında seçeneklerin araştırılması açık fikirlilik, esneklik, meraklılık, yaratıcılık gibi olumlu özelliklerle belirgin; saplantılı bir şekilde seçeneklerin araştırılması, olumsuz ve istenmedik bir durum olmakla birlikte bireyi depresif, stresli, kaygılı bir ruh haline sokmaktadır (Luyckx vd., 2008a).

Luyckx vd. (2008) içsel yatırımda bulunma, içsel yatırımla özdeşleşme, seçeneklerin genişlemesine, derinlemesine ve saplantılı araştırılması boyutlarını temel alarak altı kimlik statüsü belirlemişlerdir. Belirlemiş oldukları bu altı statünün ilk dördü, Marcia'nın yaklaşımında yer alan başarılı, moratoryum, ipotekli ve dağınık kimlik statüsü iken; diğer iki statü, kaygısız dağınık ve farklılaşmamış kimlik statüsü olarak adlandırılmıştır (akt. Atak, 2011). Söz edilen beş boyut ile altı statünün ilişkisi Tablo 2. 3.'de yer almaktadır.

Tablo 2. 3. Luyckx ve diğerlerinin Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Yaklaşımı (Luyckx vd., 2008; akt. Atak, 2011).

| Boyut | Kimlik Statüleri | | | | | |
|--|------------------|----------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Başarılı | İpotekli | Moratoryum | Dağılmış Dağınık | Kaygısız Dağınık | Farklılaşmamış |
| “İçsel Yatırımda Bulunma” | Yüksek | Yüksek | Ortalamadan Düşük | Düşük | Düşük | Ortalamadan Düşük |
| “İçsel Yatırımla Özdeşleşme” | Yüksek | Yüksek | Ortalamadan Düşük | Düşük | Düşük | Ortalamadan Düşük |
| “Seçeneklerin Genişlemesine Araştırılması” | Yüksek | Düşük | Yüksek | Ortalamadan Düşük | Ortalamadan Düşük | Ortalamadan Düşük |
| “Seçeneklerin Derinlemesine Araştırılması” | Yüksek | Düşük | Ortalamadan Yüksek | Ortalamadan Düşük | Ortalamadan Düşük | Ortalamadan Düşük |
| “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması” | Düşük | Düşük | Yüksek | Yüksek | Ortalamadan Düşük | Ortalamadan Düşük |

2.2.1.3. Kimlik Stilleri ile İlgili Kuramlar

- **Berzonsky’nin Sosyal-Bilişsel Kimlik Stilleri Yaklaşımı**

Kimlik gelişimi ile ilgili alanyazına bakıldığında bu konudaki araştırma ve yaklaşımların birçoğunun Erikson ve Marcia’nın görüşlerinden hareketle ortaya konduğu görülmektedir (Atak, 2011). Ancak Berzonsky (2004) bu noktada bir farklılığa giderek geliştirdiği yaklaşımda sosyal-bilişsel süreçlere vurgu yapmıştır. Bu yaklaşımda, kimlik gelişim sürecinde bireylerin kendilerini değerlendirme biçimleri, problemin üstesinden gelmek için başvurdukları yöntemler, benimsedikleri karar verme stratejilerine bakılarak onların kimlik stili hakkında yorum yapılabilir (Berzonsky, Branje ve Meeus, 2007). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, kimlik stili davranışsal ve zihinsel olarak çeşitli sosyal ve fiziksel ortamlarda bireyin kendini yansıtmaya, ifade etmeye, ortaya koymaya amacıyla benimsediği özgün ve tutarlı eğilimlerdir (Berzonsky, Nurmi, Kinney ve Tammi, 1999). Kimlik stili, bireyin kimlik gelişim

sürecinde bir kimliğe sahip olmak ve onu devam ettirmek için çaba göstermesindeki ya da bu durumlardan uzak durmasındaki belirleyici sosyal-bilişsel faktördür (Berzonsky, 2008). Berzonsky (1988), bu sosyal-bilişsel stratejilerden hareketle kimlik stillerini bilgi, norm ve kaçınma yönelimli olarak üçe ayırmıştır (akt. Atak, 2011).

Kimlik gelişim süreçlerinde henüz bir bağlanma gerçekleştirilmeden benliklerine ilişkin mevcut bilgilerin tamamını ele alarak, derinlemesine inceleyerek ve üzerine düşünerek bilişsel ve bilinçli bir girişimde bulunan bireyler, bilgi yönelimli kimlik stiline sahiptirler (Berzonsky, 2003; Berzonsky, Cieciuch, Duriez ve Soenens, 2011). Bu bireyler süreç boyunca etkindirler, benlikleri ile ilgili fikir yürütürler, kendilerini sorgular ve eleştirirler, öğrenmeye ve gelişime açıktırlar (Berzonsky ve Ferrari, 1986; Berzonsky vd., 2011). Bununla birlikte bu bireyler, Marcia'nın yaklaşımında başarılı ya da moratoryum kimlik statüsünde bulunmaktadır (Berzonsky, 1992).

Norm yönelimli kimlik stiline sahip bireyler, kimlik gelişim süreçlerinin sonucunda yapacakları bağlanmaları yaşamlarında yer alan anne, baba, kardeş, akraba, arkadaş gibi değer verdikleri insanların ya da toplumun istek ve yönlendirmeleri doğrultusunda gerçekleştirmektedirler (Berzonsky ve Ferrari, 1996). Bu süreçte bireyler diğer seçenekleri araştırmazlar, incelemezler ve bunlar üzerine düşünmezler (Berzonsky ve Kinney, 2019). Norm yönelimli bireyler, Marcia'nın yaklaşımında ipotekli kimlik statüsündedirler (Berzonsky, 1992).

Kaçınma yönelimli kimlik stiline sahip bireyler ise kimlik gelişim sürecinde karşısına çıkan problem durumlarıyla ya da verilmesi gereken kararlarla ilgilenmeyi tercih etmezler (Berzonsky ve Ferrari, 1996). Çoğunlukla kimlik gelişiminin bireye yüklediği sorumlulukları almak istemezler ve bunları olabildiğince ertelemeye çalışırlar (Berzonsky ve Luyckx, 2008). Tepkileri genelde anlaktır, sonuçta da ya hiç bağlanma yapmazlar ya da kuvvetli olmayan birtakım geçici bağlanmalar gerçekleştirirler (Berzonsky ve Kinney, 2019). Bu kimlik stiline sahip bireyler, Marcia'nın yaklaşımına göre dağınık kimlik statüsündedir (Berzonsky, 1992).

2.2.2. Kimlik Gelişimi ile İlgili Araştırmalar

Kimlik kavramına ilişkin ilgili alanyazında birçok araştırma bulunmaktadır. Dalbay'a (2018) göre, kimlik başlığı altında sıklıkla çalışma yapılan alanlardan bir diğeri de bu çalışmada ele alınan kimlik gelişimi kavramıdır. Atak'a (2011) göre

kimlik gelişimi, ergenlikle başlamakla birlikte yetişkinliğe geçişle yoğunluk kazanan bir süreç olarak ele alınmalıdır. Demirkapı (2013) tarafından çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişim sürecinde gerçekleşen kimlik bocalaması üzerinde aracı rol üstlenebileceği 635 katılımcı üzerinde yapılan çalışma ile ortaya konmuştur. Dereboy, Şahin-Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak-Öztürk (2018) tarafından çocukluk çağı ruhsal travmaları ve bireylerin kimlik gelişimleri arasında anlamlı ilişki olduğu, çalışma grubunu 685 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmayla ortaya konmuştur. Ailenin boşanma kararı sonucu yaşayacağı ruhsal travmanın çocuğun kimlik gelişimi üzerinde belirleyici bir etkide bulunabileceği Şikel ve Harmancı (2022) tarafından yapılan bir araştırmayla tespit edilmiştir. Turan (2021) ise çocukluk çağı ruhsal travmaları ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen, on sekiz ve yirmi dokuz yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çalışma grubunu oluşturduğu araştırmasında değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Diğer taraftan Hogg ve Abrams (1988) yaptıkları araştırmada, kimlik ve kimlik gelişim sürecinin bireyin içerisinde bulunduğu toplumdan hem etkilendiğini hem de bireylerin toplum içerisindeki diğer bireylerin kimlik ve kimlik gelişimi süreçlerini etkilediğini ortaya koymuştur.

2.3. Stres

Hayatın merkezine konulanmış olan, neredeyse tüm hayat evrelerinde karşılaşılan, üzerinde hiçbir tercih tasarrufunda bulunulamayan ve aynı zamanda durdurulmasının, engellenmesinin, yok edilmesinin söz konusu edilemediği stres kavramının kullanımının oldukça geriye dayandığı bilinmektedir (Selye, 1976; Gökler ve Işıtan, 2012; Tekin, Çilesiz ve Gede, 2019). Öyle ki kavramın on dördüncü yüzyıldan itibaren kullanıldığı Oxford İngilizce Sözlüğü tarafından öne sürülmüştür (Rutter, 1981). Aslında İngilizce bir sözcük olan ve “sıkıntı” kavramına karşılık gelen stresin kökeni ise eski Fransızca’da bulunan “estrece” ile Latince’de yer alan “estricia” sözcüklerine dayanmaktadır (Selye, 1974; Güçlü, 2001; Baltaş ve Baltaş, 2018). Bununla birlikte stres kavramı on yedinci yüzyılda “dert, keder, üzüntü, elem, felaket, bela, müsibet” benzeri sözcükleri ifade etme amacına hizmet etmekteyken on sekiz ile on dokuzuncu yüzyıllarda “baskı, zorluk, güçlük” tabirleriyle bireye, ruhsal yapıya, organa, objeye atfedilmiş ve böylece kavramın karşılığı bir farklılığa uğramıştır (Güçlü, 2001; Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stres kavramıyla ilgili yıllar boyunca öne sürülen tanımlar incelendiğinde ise birçok farklı tanımın bulunduğu, bu anlamda bir uzlaşma sağlanamadığı görülmektedir (Rutter, 1981). Stres kavramı ilk anlamda aslında bir fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke tarafından bir obje üzerinde kuvvet kullanımı ile akabinde gelişen objenin esneme, kırılma, eğilme durumlarını açıklamak amacıyla on yedinci yüzyılda ortaya atılmıştır ve bu tanım sonraki yıllarda her ne kadar farklılığa uğrasa da fizyolojik, psikolojik, sosyolojik boyutlarda yapılan tanımlamaları da etkisi altında bırakmıştır (Lazarus, 1993). On sekizinci yüzyılda da yine bir fizikçi olan Thomas Young tarafından stres kavramı direnç ile eşdeğer olarak ifade edilmiştir (Altuntaş, 2003).

Cannon (1932) ise stresi canlı varlığın kendisi üzerinde risk yaratan çeşitli stresörlere karşı hem bedensel hem de bilişsel düzeydeki becerilerini devreye sokarak bir cevap niteliğinde savaş ya da kaç anlayışıyla hareket etmesi olarak açıklamıştır. Bu noktada stresör kavramına bir parantez açmak gerekirse bireyin güvenliğini, uyumunu ve refahını riske sokan her türlü uyarıcının stresör başlığı altında değerlendirildiğini söylemek mümkün olmaktadır (Williamson ve Dooley, 2001).

Stres konusunda önemli görüşler sunan Selye (1974) tarafından da stres, organizmadan beklenen çeşitli isteklere karşın bedenin özel olmayan bir biçimde reaksiyonda bulunması olarak tanımlanmıştır ve Selye bu tanımla aslında organizmaya yönelik dışarıdan gelen isteklerin spesifik bir nitelik taşımasına rağmen organizmanın bozulan dengeyi tekrar sağlamak adına ortaya koymuş olduğu karşıt yanıtlarının tüm organizmalarda ortak olduğunu anlatmak istemiştir. Aynı zamanda Selye (1976) alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresinden meydana gelen “Genel Adaptasyon Sendromu”nu tanımlamıştır. Selye ilk olarak alarm evresinde organizmanın risk yaratan stresörlerle karşı karşıya kalması üzerine gerekli biyokimyasal maddelerin salınımını sağlayarak bir tür alarm tepkisinde bulunduğunu belirtmiştir. Ardından gelen direnç evresinde stresi ortaya çıkaran bu koşulların son bulmaması halinde alarm durumunun sonlandırılarak organizmanın stres yaratan koşula adapte olmuş görüldüğünü ancak organizma bu koşulla olması gerekenden daha çok karşı karşıya kaldığında ise organizmanın bunu kaldıramayacağını, kurulan denge durumunun bozulacağını, direncin yitirileceğini, alarm evresindeki benzer birtakım tepkilerin sergileneceğini ve organizmanın kendisini yaşamının sona ermesiyle dahi neticelenebilecek bir tükeniş evresi içerisinde bulabileceğini bildirmiştir. Bununla birlikte Selye (1977) “Genel Adaptasyon Sendromu”nun alarm evresini stresörlere

yoğun reaksiyon gösterildiği ve de yoğun olmayan bir direncin söz konusu olduğu çocukluk dönemiyle; direnç evresini daha sağlıklı bir uyum yeteneğine sahip olunan ve yoğun direnç tepkisinin ortaya konduğu yetişkinlik dönemiyle; tükenme evresini ise özellikle uyumun yitirilmesi ve yaşamın sona ermesiyle belirgin olan yaşlılık dönemiyle eşleştirmiştir.

Stres konusunda önde gelen ve bu konuda önemli çalışmalar ortaya koymuş isimlerden olan Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere üç doğrultuda değerlendirerek; bireyin kendisi üzerinde olumsuz etkilere yol açan çeşitli stresörlerle başa çıkmasına engel olan ve yine bireyin iyilik halini tehdit eden durumlarda açığa çıkan reaksiyon olarak tanımlamışlardır. Stresin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik boyutları şu şekilde açıklanabilir; ilk olarak fizyolojik boyuttaki stresin canlı varlığı bedensel düzeyde sıkıntıya sokan koşullarda açığa çıktığını söylemek mümkün olmaktadır ve bu sıkıntılı koşulların su, besin, oksijen yoksunluğu, birtakım bedensel rahatsızlıklar, nörotransmitterlerin eksilmesi gibi durumlar olduğu belirtilmektedir (Houston, 1987). Psikolojik boyutta stres, bireyin başa çıkma kapasitesini aşan ve subjektif bir nitelik taşıyan stresörlerle temasa geçmesi halinde sergilenmektedir (Houston, 1987; Carver, 2011). Bu noktada dikkat edilmesi gereken konu psikolojik stresin yalnızca ruhsal problemleri değil birtakım fizyolojik problemleri de içine almakta olduğudur (Houston, 1987). Sosyolojik boyutta stres ise çeşitli doğal afet, göç, işsizlik, ekonomik kriz, kıtlık, fakirlik, isyan, savaş, ırkçılık benzeri sosyolojik gelişmelerin sonucunda meydana gelmektedir (Smelser, 1963; akt. Lazarus, 2006). Bununla birlikte bu boyutların herhangi birinde organizmanın ortaya koyduğu stresin şekli, süresi, büyüklüğü elbette birbirlerinden farklı olabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres kavramına ilişkin alanyazında yer alan diğer tanımlamalar incelendiğinde de stresin organizma üzerinde hem bedensel hem de ruhsal açılardan birtakım hasarlara yol açtığı yaygın kabul gören nokta olarak belirlenmiştir (Kırman, 2015). Cox (1987) stresi bireyden gözetilen beklentiler ile bireyin bu beklentileri uyumlu bir biçimde nasıl değerlendirdiği şeklinde ele almıştır. Yıldırım'a (1991) göre; stres fizyolojik ve psikolojik yönden canlı varlığı tehlike altında bırakan şartlarda verilen bir tepkidir. Gözüm (1999) de stresin genel anlamda organizmanın iyilik halini sıkıntıya sokan bir durum olduğunu bildirmiştir. Aldwin (2007) tarafından stres; bedensel ya da ruhsal birtakım problemlere yol açan, dış dünya ile bireyin ilişkisinde stres yaratan uyaranlara

düşük ya da yüksek oranlarda maruz kalmayla ortaya çıkan bir yaşantı olarak belirtilmiştir. Bartram ve Gardner (2008) stresin kendisine yönelik çeşitli beklentilerin olmasına karşın bireyin bu beklentileri karşılamak için mücadele gücünün yetersiz kaldığı koşullar altında açığa çıktığını ve bireyi bu duruma sokan koşulların ancak birey için önemli olan uyaranlar tarafından sağlanabileceğini ortaya koymuştur. Gökler ve Işıtan (2012) ise dış dünyadan gelen taleplere organizmanın sahip olduğu fizyolojik ve ruhsal potansiyelin üzerinde cevap verme çabasının bir sonucu olarak stresin ortaya çıktığını açıklamıştır. Bu tanıma ek olarak Göksel ve Tomruk (2016) strese yalnızca dış dünyanın sebep olmayacağını, aynı zamanda organizmanın iç dünyasının da strese yol açabileceğini belirtmiştir. Sarıcı-Bulut (2017) stresin insanın benlik saygısını, baş etme tarzlarını, fiziki emniyetini ve iyilik halini olumsuz bir şekilde etkileyen koşulların varlığı halinde ortaya çıktığını aktarmaktadır. Baltaş ve Baltaş'a (2018) göre stres; canlı varlığın fizyolojik ve psikolojik anlamda sıkıntı çekmesine sebep olan bir risk durumuyla karşı karşıya gelme halidir ve bu koşullar altında canlı varlık problemin üstesinden gelebileceğini düşünüyorsa savaşır. Ancak mücadele edemeyeceğini düşünüyorsa kaçma tepkisi sergiler ve böylece zedelenmiş olan homotetisinin eski haline döndürülmesi için yeni koşullara uyum gösterir.

2.3.1. Stres Türleri

Stres, kronik ya da akut olma durumuna göre iki gruba ayrılır (Lazarus, 2006). Kronik stres yinelenen, uzun süreli, mevcut mücadele yöntemlerinin işlemediği, düzeyi oldukça fazla olan devamlı tehlike durumlarıdır (Dallman ve Hellhammer, 2011). Akut stres ise kronik strese kıyasla daha kısa süren ve kısıtlı bir zaman diliminde etkili olan, kaçınılabilen ya da ani bir şekilde yaşamın son bulmasıyla bitebilen anlık tehlike durumlarıdır (Lazarus, 2006; Dallman ve Hellhammer, 2011). Bu noktada özellikle kronik stresin organizmanın bağışıklık sistemini zayıflatarak beraberinde organizmayı sayısız çeşitli rahatsızlığa açık hale getirdiği söylenebilir (Dhabhar, 2011). Bununla birlikte Baltaş ve Baltaş'a (2018) göre iç kaynaklı stres çoğunlukla stresin kronik bir hal almasında etkindir.

2.3.2. Stres Kaynakları

Bireyin hayatında bu kadar önemli olan stresin kaynaklarını da stresin organizmanın kendisinden mi yoksa organizmadan bağımsız bir şekilde dış dünyadan mı geliyor olduğuna göre iç ve dış kaynaklı stres olarak ayırmak mümkündür

(Cüceloğlu, 1997; Avşaroğlu ve Ömer, 2007). İç kaynaklı stres, kaynağını bireyin içsel niteliklerine dayandırmaktadır ve fizyolojik kökenli olabileceği gibi ruhsal kökenli de olabilmektedir (Aldwin, 2007). Wong, Reker ve Peacock'a (2006) göre ise iç kaynaklı stres varoluş, duygu ve benlik ile ilgili problemler olmak üzere üç kanaldan açığa çıkabilmektedir. Aynı zamanda iç kaynaklı stres bireyin deneyimlerini nasıl ele aldığından, yorumladığından ve nereye konumlandığından etkilenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018). Kaynağını organizmanın dışından alan ve organizma üzerinde tehlike yaratan her tür durum ise dış stres kaynağı olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1997).

Baltaş ve Baltaş (2018) ise stres kaynaklarını çevresel, iş ile ilgili ve psikososyal olmak üzere üç başlıkta ele almıştır. Çevresel stres kaynaklarını kalabalık, düşük ya da yüksek ısı, hava, ses ve radyoaktif türevi kirlilikler gibi durumların varlığı ile açıklamış; iş ile ilgili olan stres kaynaklarını ağır yükümlülükler, yoğun ve yorucu ya da aşırı rahat ortam, süre kısıtlaması, vardiya problemi benzeri durumlarla tanımlamış ve son olarak psikososyal stres kaynaklarını ise günlük yaşamın bir parçası olan belli başlı durumlarda, çıkar çatışmaları, birtakım gereksinimler dolayısıyla daha basit düzeyde gerçekleşen günlük stresler; yaşamı bütünüyle etkileyen ve değiştiren hayat krizi niteliğindeki stresler; fizyolojik, psikolojik, sosyolojik boyutlarda gelişim görevleriyle ilişkili olan gelişimsel stresler olarak belirtmiştir.

Padilla ve Borrero (2006) stres kaynaklarını beslenme, barınma, güvenlik, ekonomik sorumluluklar gibi ana yaşam gereksinimlerinden kaynaklanan; olumsuz sağlık koşulları gibi bireyin kendisinden kaynaklanan; yüksek düzeyde ses, kirlilik, yoğun kalabalık gibi fiziki çevreden kaynaklanan; kardeş, anne, baba, çocuk, eş gibi akrabalar ve dostlar, iş arkadaşları ya da tanınmayan bireyler ile ilişkilerden kaynaklanan durumlar olarak incelemiştir.

2.3.3. Strese Yönelik Fizyolojik Tepki

İnsanlık tarihi boyunca strese yol açan faktörler çeşitli farklılıklara uğramış, değişik dönemlerde değişik stres koşulları baskın gelmiştir. İnsan beyninin bu değişimlere bir şekilde adapte olabildiği görülse de aynı şey insan vücudu ve fizyolojisi için geçerli olmamış ve bu mekanizmaların ilkel işleyişlerini sürdürmeye devam ettiği ortaya konmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2018). Başka bir deyişle stresin kaynağı ne olursa olsun organizma strese karşı fizyolojik bir biçimde reaksiyonda

bulunmaktadır ve bu reaksiyon esnasında organizmanın fizyolojik işleyişinde birtakım farklılıklar görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Şöyle ki stres anında organizmada adeta bir alarm durumu verilerek otonom ve sempatik sinir sistemlerinin de devreye girmesiyle soluk alıp verme, nabız, kan basıncı, terleme artmakta, beyin faaliyetleri ve beyne giden kan akışı hızlanmakta, artan enerji ihtiyacının karşılanması için depolardaki yağ, protein ve glikojen sisteme dahil edilerek kan şekeri düzeyi artmakta, kaslar gerginleştirilmekte, üreme ve sindirim gibi aciliyeti olmayan sistemlerin faaliyetleri ketlenmekte, kanın pıhtılaşması üst düzeye çıkarılmaktadır (Pandey, Quick, Rossi, Nelson ve Martin, 2011; Kaba, 2019). Organizma tarafından stres altındayken ortaya koyulmuş olan bu reaksiyonlar aslında organizmanın yaşamını devam ettirebilmesini sağlamaya hizmet etmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

2.3.4. Stresin Etkileri

Temelde bireyin bilişsel değerlendirmelerine ve algılayış biçimine göre şekillenmekte olan stresin, yarattığı etkiler ve bu etkilerin düzeyi de yine bu değerlendirme ve algılara göre değişmektedir (Çankaya ve Çiftçi, 2019).

Sürme'ye (2019) göre stres organizma üzerinde fizyolojik ya da ruhsal açılardan olumsuz anlamda çeşitli yansımalara yol açabilmektedir. Altuntaş (2003) ise stresin etkilerini fizyolojik, psikolojik, davranışsal ve bilişsel boyutlarda incelemenin daha doğru olacağı görüşündedir. Fizyolojik düzeyde stres kalp krizi ve diğer kalp hastalıkları, felç, hipertansiyon, mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri, şeker hastalığı, birtakım dermatolojik sıkıntılar, baş, bel, boyun ağrıları gibi sonuçlara neden olmaktadır (Selye, 1974; Pandey vd., 2011). Aynı zamanda stres organizmanın bağışıklığını düşürerek organizmayı alerjik reaksiyon, enfeksiyon, astım ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riskini arttırmakta, organizmayı savunmasız bırakmaktadır (Dhabhar, 2011). Öyle ki stres, ölüme neden olabilecek problemleri de bu şekilde beraberinde getirmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bununla birlikte stres bu rahatsızlıkların ne boyutlarda yaşanacağı ne kadar devam edeceği gibi konularda da belirleyici bir pozisyonda yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stres psikolojik anlamda ise; depresyon, kaygı, korku, endişe, yüksek heyecan, gerginlik, kronik yorgunluk, uyku problemleri, güven kaybı, ümitsizlik, tükenmişlik hissi, haz yitimi, yoğun öfke hali, çaresizlik, aşağılık hissi, enerji kaybı gibi durumlara zemin

hazırlamaktadır (Abacı, 1997; Folkman ve Moskowitz, 2000; Gökler ve Işıtan, 2012; Doğan ve Mümin, 2013; Kırman, 2015). Stresin post travmatik ve akut stres bozukluğu, psikotik bozukluklar ve şizofreni, depresyon, bağımlılık türleri, kaygı, konversiyon, cinsel işlev, yeme ve uyku bozukluklarıyla bağlantılı olduğu da kabul görmektedir (Akçakaya ve Erden, 2014). Diğer taraftan birey stres sonucu açığa çıkan problemlerin etkisini ortadan kaldırma amacı ile sağlıksız ve kontrolsüz bir şekilde yiyecek tüketmekte, sigara, alkol ve uyuşturucu maddeye sığınmakta, saldırgan davranışlar sergilemekte, cinsel istek kaybı, erken boşalma ve sertleşme bozukluğu gibi problemler yaşamaktadır (Doğan ve Mümin, 2013; Akçakaya ve Erden, 2014). Davranışsal olan bu etkilerin yanı sıra stres, bireyin bilişsel faaliyetlerini de olumsuz etkileyerek zihinsel düzeyde de etkinliğini sürdürmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stresin bireyin yaratıcılığını, diğer insanlar ve dış dünya arasında kuracağı temas ile bu temasın niteliğini bozabileceğini de söylemek yanlış olmayacaktır (Çankaya ve Çiftçi, 2019).

Bu konuda farklı görüşler de söz konusudur: Selye'ye (1976) göre stres daima olumsuz sonuçlar yaratmamakta, kimi zaman kimi şartların da sağlanması halinde birey üzerinde önleyici ya da sağaltıcı bir etkide bulunabilmektedir. Aldwin (2007) de genel kanının tersine stresin bazı durumlarda bireyin direncini ve sağlığını arttırabileceğini ifade etmektedir. Baltaş ve Baltaş'a (2018) göre de stresin yarattığı sıkıntılar bireyi mücadele etmeye, farklı yollar keşfetmeye, çaba göstermeye ve üretmeye sevk etmekte olan bir ateşleyici güç olarak da tanımlanmaktadır. Baltaş ve Baltaş bu koşulların sağlanmasının stresin uygun bir seviyede tutulmasına bağlı olduğunu, bu uygunluk kriterinin ise bireylere göre farklılaşabileceğini vurgulamıştır.

Gökler ve Işıtan (2012) tarafından ise birey için hem stresin yokluğu ya da azlığı hem de fazlalığı istenmedik bir koşul iken belli bir seviyede stresin varlığı güdüleyici bir faktör olarak görülmüş ve bu seviyedeki stresin organizmaya bir zindelik, hareketlilik, dikkat kazandıracağı aktarılmıştır.

2.3.5. Stresin Değerlendirilmesi

Stresin bilişsel anlamda değerlendirilmesi incelendiğinde birey ile fiziksel dünya arasındaki temasın, bireyin iyilik halini sürdürmesini gözetip gözetmediğinin ya da bu iyilik haline bir katkı sunup sunmadığının ele alındığı görülmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Temel mantıkta bilişsel değerlendirme birincil,

ikincil ve yeniden değerlendirme olmak üzere üç adımda işlemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). İlk olarak birey kendisiyle dış dünya arasındaki bu temasın onun için herhangi bir tehdit durumu yaratıp yaratmadığını birincil değerlendirmeyle göz önüne alırken bu süreçte bireyin kendisini nasıl gördüğü, amaçları, önem verdiği konular, dünya görüşü, kuralları, kişiliği belirleyicidir; ikincil değerlendirmeyle ise sıkıntılı koşullara razı olmak, bu koşullarda farklılığa gitmek, engellemeye çalışmak ya da başarılı bir şekilde durumun üstesinden gelmek gibi birtakım başa çıkma tarzlarından birini benimseyerek bireyin harekete geçmesi hedeflenmektedir (Folkman vd., 1986). Son olarak da bireyden ya da fiziksel dünyadan kaynaklı ekstra bir veriye ulaşıldığında durumu tekrar ele almanın ise yeniden değerlendirme yoluyla sağlanabileceği Lazarus ve Folkman (1984) tarafından belirtilmiştir.

2.3.6. Stresle Başa Çıkma

Bireylerin yaşamda maruz kaldıkları stresi engellemenin ya da tamamen ortadan kaldırmanın mümkün olmadığı bilinmektedir (Cüceloğlu, 1997). Bundan dolayı bireyin bedenini ve iyilik halini bütünüyle etkileyen, yaşamını sürdürmesini riske sokan stres durumuyla etkili bir biçimde başa çıkma hem fizyolojik hem de psikolojik boyutta iyilik halinin devamının sağlanması ve bireyin hayatını nitelikli, yaratıcı, zengin bir şekilde algılaması açısından kaçınılmazdır (Bulut-Bozkurt, 2005; Aldwin, 2007; Puglisi-Allegra ve Andolina, 2015). Bektaş ve Karagöz (2017); bireyin fizyolojik ve ruhsal iyilik durumunu sürdürebilmesi, dış dünyayla daha sağlıklı bir adaptasyon geliştirebilmesi, hayatının üretken ve doyurucu olması amacıyla stresle etkili biçimde başa çıkılmasının önemli olduğunu savunmuştur.

Baş çıkma, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından bireyin olanaklarını zora sokan, kendisinden ya da dış dünyadan kaynaklı çeşitli beklentileri karşılamak amacıyla ortaya konan davranışsal ve zihinsel birtakım girişimler olarak ifade edilmektedir. Carver (2011) da başa çıkmayı, bireye istenmedik çeşitli yansımaları olan ve birey üzerinde risk oluşturan koşullarla mücadele etmek amacıyla benimsenen yaklaşımlar olarak nitelendirmiştir.

Stresle başa çıkma Snyder ve Pulvers'a (2001b) göre bireyin yaşamından memnuniyeti adına ortaya koymak durumunda olduğu davranışsal, psikolojik ve bilişsel eylemlerin bir bütünüdür. Lazarus'a (2006) göre stresle başa çıkma ile bireyin stres yaratan durumları nasıl ele aldığına odaklanılmaktadır ve Lazarus, stresin

organizmada üst seviyede bulunmasının stresle sağlıklı bir biçimde başa çıkılmadığı zaman gerçekleştiğini belirtmektedir. Bartram ve Gardner (2008) tarafından stresle başa çıkma, bireylerin kapasitelerinin üzerinde bulunan ve onları zora sokan stres koşullarında, karşı karşıya kalınan sıkıntılı hali denetim altında tutmak için biliş ve davranış boyutunda sergilenen girişimler olarak tanımlanmıştır. Carver (2011) tarafından da stresle başa çıkma, stresin fizyolojik ve psikolojik anlamda yol açtığı risk durumları ile bireyin bu risk durumlarına karşı sergilemiş olduğu tepkileri en alt düzeyde tutma uğraşı olarak tanımlanmıştır. Doğan ve Mümin (2013) stresle başa çıkmanın stres durumunu tamamen yok etmek anlamına gelmediğini belirterek stresle başa çıkmayı bireyin stres durumunu kendisine zarar vermeyecek uygun bir seviyede kontrolü altına almayı kavraması olarak açıklamıştır. Puglisi-Allegra ve Andolina'ya (2015) göre bireylerin stres oluşturan şartlar altında çeşitli davranışsal ve zihinsel yöntemleri benimseyerek durumu ele almaları stresle başa çıkma olarak adlandırılmaktayken Göksel ve Tomruk'a (2016) göre; stresle başa çıkma, stres durumunun neden olduğu çeşitli problemleri denetim altına alma amacıyla gösterilen çabalaradır. Avşaroğlu ve Akçeşme (2018) ise stres faktörlerinin sebep olduğu rahatsızlık halini katlanılabilir boyuta taşımak amacıyla davranışsal veya psikolojik anlamdaki reaksiyonda bulunma durumunu stresle başa çıkma olarak açıklamıştır. Çimli ve Çelik (2019) de bireyin stres seviyesini olabildiğince asgari düzeyde tutma girişimlerini stresle başa çıkma olarak ifade ederken stres yaratan koşulların üzerine eğilme, onlarla ilgilenme ve ne yapılabileceği konusunda fikir yürütme Yıldız ve Dirik (2019) tarafından stresle başa çıkma olarak ortaya konmuştur.

Görüldüğü üzere yapılan bu çeşitli tanımlamalarda stresle başa çıkmaya ilişkin hemfikir olunan nokta, stresle başa çıkmanın bireyin stresli olarak algıladığı durumlarla mücadele edebilmek için davranışsal ya da bilişsel çerçevede göstermekte olduğu çabalar olduğu yönündedir.

2.3.6.1. Kuramsal Açıdan Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma Freud'un psikanalitik yaklaşım ve savunma mekanizmaları, Erikson'un psikososyal yaklaşım ve gelişim evreleri, evrimsel ya da hayvansal yaklaşım, sosyokültürel yaklaşım, bütüncül yaklaşım olmak üzere beş çerçevede incelenmiştir (Moos ve Billings, 1982; akt. Eryılmaz, 2009). Psikanalitik ego psikolojisi yaklaşımıyla ilgili ilk olarak, yaklaşımın stresin yol açtığı etkileri yatıştırmaya ve strese yol açan problemleri ortadan kaldırmaya hizmet eden

davranışsal ya da zihinsel boyuttaki girişimler olduğu belirtilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Burada söz edilen girişimler arasında bastırma, yadsıma, entelektüelleştirme gibi bilişsel ve problem çözme gibi de davranışsal faaliyetler yer almaktadır (Menninger, 1963; Vaillant, 1977; akt. Folkman ve Lazarus, 1988). Psikososyal gelişim evreleri yaklaşımında içsel denetim, benlik saygısı ve yeterliliği gibi kavramlar ön planda yer almaktadır ve bu yaklaşıma göre gelişim görevleri ile gelişim basamaklarının sağlıklı bir biçimde atlatılması, başa çıkma becerilerini de olumlu yönde etkilemektedir (Moos ve Billings, 1982; akt. Eryılmaz, 2009). Hayvan modeli olarak da bilinen evrimsel yaklaşıma göre stresle başa çıkma, organizmanın kendisi üzerinde risk oluşturan durumlara yönelik bir nevi sağ kalma çabalarıdır (Miller, 1980; Ursin, 1980; akt. Folkman ve Lazarus, 1988). Sosyokültürel yaklaşıma göre ise stresle başa çıkma, kültürel ve dış dünya şartlarına adapte olma ile açıklanırken bütüncül yaklaşıma göre birey üzerinde sıkıntı yaratan çeşitli stres durumlarıyla başa çıkabilmek amacıyla bireyin sergilemiş olduğu davranış ve zihinsel gayretlerdir (Moos ve Billings, 1982; akt. Eryılmaz, 2009).

2.3.6.2. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Stres kavramı bireyden bireye göre değişik biçimlerde algılanabilmekte ve bünyesinde her bireye ilişkin başka başka anlamlar barındırabilmektedir (Selye, 1976). Stresin algılanış biçimi üzerinde bireysel farklılıkların etkin bir rol üstlendiği gibi stresle başa çıkma bağlamında da bu durum geçerlidir ve tüm bireylere hitap eden, aynı paydada buluşulabilmesine imkân tanıyan tek bir strateji bulunmamaktadır (Özlem, Hazar, Kılıç ve Korkmaz, 2015). Çünkü bireylerin kişilikleri, hassasiyet gösterdikleri durumlar, hayatı yaşayış biçimleri değişkenlik göstermektedir (Çimli ve Çelik, 2019).

Wills ve Filer (1996) tarafından bireylerin stresle problem ya da duygu odaklı olarak başa çıkabileceği ifade edilmiştir.

Problem odaklı başa çıkma becerileri; problem durumunun ne olduğunun betimlenmesi, farklı seçenekler sunularak bu seçeneklerin artı ve eksi yönlerinin belirlenmesi, son olarak da sunulan bu çeşitli seçeneklerden birine karar verilerek onun hayata geçirilmesiyle belirgindir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma ile ortaya konan faaliyetler bireye ilişkin yürütülebileceği gibi dış dünyaya ilişkin de yürütülebilmektedir (Lazarus, 2006).

Duygu odaklı başa çıkma ise stresli koşulların yol açtığı hoş olmayan duyguları kabul edilebilir bir hale büründürmek amacıyla duygusal desteğe başvurma, kaçma ve kaçınma, odaktan uzaklaştırma, yadsıma, fantezi ve düşünme, mizahtan yararlanma, entelektüelleştirme, büyüsel düşünme ve dinden destek alma gibi stratejilerin benimsenmesiyle sağlanmaktadır (Lazarus ve DeLongis, 1983; Folkman, 2013). Aynı zamanda duygu odaklı başa çıkma ile stres yaratan koşullar pozitif ve negatif perspektiften değerlendirilebilmekte, zihinsel boyutta yeniden çerçevelenebilmekte ya da risk durumu aşağıya çekilebilmektedir (Wills ve Filer, 1996).

Özetle problem odaklı başa çıkmada problem durumu incelenirken duygu odaklı başa çıkmada problem durumunun yarattığı istenmedik duyguların hafifletilmeye çalışılması söz konusudur (Bartram ve Gardner, 2008). Ergin, Uzun ve Bozkurt'a (2014) göre de problem odaklı başa çıkmayla problemi kavrayarak üzerinde bir müdahalede bulunmak amaçlanmaktayken duygu odaklı başa çıkmayla problem ile açığa çıkan olumsuz duygular ile mücadele etmek amaçlanmaktadır. Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma ile stres yaratan koşullar üzerinde farklılık yapılabilen davranışsal ve bilişsel kısımlara odaklanılırken duygu odaklı başa çıkma ile üzerinde farklılık yapmanın mümkün olmadığı duygusal reaksiyonlara odaklanılmaktadır (Bartram ve Gardner, 2008). Wong vd. (2006) da üzerinde otorite kurulabilen stres koşullarıyla problem odaklı olarak; denetim altına alınamayan stres koşullarıyla ise duygu odaklı olarak başa çıkıldığını belirtmiştir. Bireylerin benimseyeceği başa çıkma yaklaşımının problem odaklı mı yoksa duygu odaklı mı olacağı ise maruz kalınan stres faktörünün yapısına göre değişmektedir (Lefcourt, 2001). Çoğu zaman başa çıkma yaklaşımlarının aktif bir ilişki ve iş birliği içinde işlemekte olduğu da bilinmektedir (Folkman, 2013).

Problem ve duygu odaklı stresle başa çıkma yaklaşımlarına ek olarak Folkman (2013) tarafından anlam odaklı stresle başa çıkma yaklaşımı öne sürülmüş ve bu yaklaşım yaşantılar sonucu elde edilen kuvvetli kazanımlara yoğunlaşma, amaç ile öncelikleri güncelleme şeklinde bireyin temel düşüncelerine kadar uzanan bir süreç olarak açıklanmıştır.

Diğer taraftan stresle başa çıkma yöntemlerini pasif/kaçıncı ve aktif/yaklaşımcı başa çıkma olarak da gruplamak mümkün olmakta, aktif başa çıkma daha çok problem odaklı biçimde başa çıkmayı kapsarken pasif başa çıkma da duygu odaklı yaklaşımı içine almaktadır (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Pasif başa çıkma

durumunda birey karşı karşıya kalmış olduğu stres durumuyla mücadele etmek yerine herhangi bir eylemde bulunmamayı, fizyolojik ve psikolojik olarak stresin yarattığı yıkımı kabullenmeyi tercih etmektedir (Acar, Şaşman-Kaylı ve Yazarbaş, 2019; Çankaya ve Çiftçi, 2019). Bu durumda birey pasif başa çıkma yaklaşımları içerisinde yer almakta olan boyun eğici ve de çaresiz yaklaşımı benimseyebilir (Çelenk ve Peker, 2020). Pasif başa çıkma metotları her ne kadar avantajlıymış gibi görünse de uzun vadede bireyde daha büyük problemlerin oluşmasına neden olabilir (Bartram ve Gardner, 2008). Stres yaratan problem durumuyla yüzleşilmedikçe problem daha da büyümekte, güçleşmekte, zorlayıcı olmakta ve daha ivedi bir şekilde ele alınması gerekmektedir; bu durum da beraberinde başka sorunlar getirmekte ve birey kendini bir kısır döngü içerisinde bulmaktadır (Carver, 2011). Ancak birey her durumda pasif başa çıkma yaklaşımlarını benimsememekte, aksine stres yaratan durumlardan kaçınma yönteminden daha sağlıklı bir yol olan ve bu durumların üzerine eğilmeyi içeren aktif başa çıkma yaklaşımlarını da tercih edebilmektedir (Abacı, 1997; Bartram ve Gardner, 2008). Sosyal destek arama, iyimser ve kendine güvenli olma ise aktif bir biçimde stresle başa çıkmanın stratejileri arasında yer almaktadır (Çelenk ve Peker, 2020).

Aldwin'e (2007) göre bireyin belirtilen bu yaklaşımlardan hangilerini benimseyerek işleme koyacağı ise stres durumunun nasıl algılandığı, hangi stresle başa çıkma eğilimine yatkın olduğu, başka insanların ve kültürün ne yönde etkilerinin bulunduğuyla ilgili olarak şekillenmektedir.

2.3.6.3. Stresle Başa Çıkma ve Kültür Faktörü

Belli başlı durumlar birçok birey üzerinde stres tepkisine yol açıyor olsa da bu durumların yorumlanması, nasıl konumlandırıldıkları, durumlara verilen yanıtlar ve bu yanıtların düzeyi, durumun nasıl ele alınacağı hem birey hem de grup bağlamında birtakım değişikliklerle belirgindir (Lazarus ve Folkman, 1984). Her ne kadar Wong, Wong ve Scott'a (2006) göre stres ve stresin yol açtığı olumsuz durumlarla başa çıkarak bozulan denge halinin yeniden oluşturulması eğilimi evrensel olsa da Aldwin (2007) kültürün, stres ve stresle başa çıkma yaşantıları üzerinde strese yol açan uyarıcı çeşidinin belirlenmesi, bir durumun stresli olarak algılanıp algılanmamasını, stresli olarak algılanıyorsa da bunun düzeyinin belirlenmesi, stres koşulları altındaki bireyin tercih edeceği stresle başa çıkma yaklaşımlarının belirlenmesi ve stresle başa çıkmak için alternatif stratejilerin belirlenmesi olmak üzere dört farklı boyutta yansımaları

olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte Chun, Moos ve Cronkite (2006) ise stresle aktif ya da yaklaşma yoluyla başa çıkma becerilerini benimsemenin bireyci kültürlerde daha yüksek oranlarda gerçekleştiğini ifade ederken kolektif kültürlerde, pasif ya da kaçınmacı stresle başa çıkma yaklaşımlarının daha fazla sergilendiğini ifade etmektedir.

2.3.6.4. Stresle Başa Çıkma Süreci

Birey kendisi üzerinde strese yol açan bir uyarana karşı karşıya geldiğinde ilk olarak bu durumu çözümlenmeye çalışarak ne yapılabileceğini düşünmektedir. Aslında bu aşama bireyin yaklaşma stratejilerine mi yoksa kaçınma stratejilerine mi başvuracağını belirlemek adına oldukça önem taşımaktadır. Yaklaşma stratejilerini benimseyen bireyler aktif yaklaşımı ya da hem kendinin hem de bir başkasının yürütebildiği yaklaşımları tercih edebilmekteyken kaçınma stratejilerini benimseyen bireyler geleneksel kaçınma yaklaşımlarını kabullenme, stres üzerine odağını yoğunlaştırma, kendine aşırı yoğunlaşma, zarar verici duygulanım ve düşüncelere sahip olma üzere kendilerini bu şekilde tekrarlayan dört seviyeli bir süreç içerisinde bulabilir (Synder ve Pulvers, 2001a).

Kırman'a (2015) göre ise stresle başa çıkma süreci, birey için risk ortamının oluşmasıyla açığa çıkmaktadır ve sırasıyla bireyin bu durumu kavraması, zihinsel anlamda ele alarak üzerine düşünmesi, durumla başa çıkma amacıyla savunma mekanizmalarından ya da çeşitli metotlardan yararlanması şeklinde işlemektedir.

Bunlara ek olarak Puglisi-Allegra ve Andolina'nın (2015) belirttiğine göre stresle başa çıkma sürecinde yaklaşımların şekillendirilmesi ve belirlenmesinde kortikal ile limbik sistem aktif rol almaktadır.

2.3.6.5. Etkili ve Etkisiz Stresle Başa Çıkma

Stres, ister basit düzeydeki günlük sıkıntılar yoluyla ortaya çıksın isterse de hayatı derinden sarsan daha ciddi sıkıntılar yoluyla ortaya çıksın, birey stresle birlikte açığa çıkan risk durumlarından ve stresin neden olduğu olumsuz duygulanımdan etkilenmemek için stresle başa çıkma mekanizmalarını devreye sokmaktadır fakat bu başa çıkma girişimleri, etkili işlevde bulunabileceği gibi etkisiz bir şekilde işlevde de bulunabilmektedir (Williamson ve Dooley, 2001).

Tüm bireylerin bir düzeyde mutlaka etkilendiği stres olgusunun ortadan kaldırılması imkânsız olmakla birlikte uygun oranda stresin varlığı motive edici olarak

işlev gördüğünden aslında istendik de bir durumdur ancak bireyi sıkıntıya sokacak düzeyde bir stres faktörüyle karşı karşıya kalınması halinde bireyin bundan olumsuz bir şekilde etkilenmemesi adına stresle etkili bir biçimde başa çıkabilmesi oldukça önemlidir (Gözüm, 1999).

Sigara, alkol, uyuşturucu maddeye sığınma, rastgele cinsel ilişkiler yaşama, sağlıksız ve aşırı besin tüketme, duyguları bastırma ve açığa çıkarmama için yoğun bir gayret sarf etme, kendini acımasızca yargılama ve sosyal hayattan soyutlama, ihtiyaç duyulmadığı halde dinlenme ve uyuma, erteleme davranışı sergileme, tehlike içeren faaliyetler ortaya koyma ve aşırı spor yapma gibi davranışlar içerisinde olmak stresle sağlıklı olmayan bir biçimde başa çıkmaya çalışıldığının bir göstergesidir. O an için stres koşullarını ortadan kaldırmış gibi görünse de aksine sergilenen bu davranışların zaman içerisinde hem fizyolojik hem de ruhsal iyi oluşu derinden sarsmış oldukları açığa çıkmaktadır (Bartram ve Gardner, 2008). Baltaş ve Baltaş'a (2018) göre de stresle etkili bir biçimde başa çıkılmadığında sigara ve alkol kullanımı çoğalmakta, problemleri romantik ve cinsel ilişkiler yaşanmakta, bilişsel değerlendirme ve karar alma mekanizmalarında aksaklıklara maruz kalınmakta, yoğun öfke ve saldırganlık hali içerisinde bulunulmakta, kendine ve başkalarına güven duyulamamakta, süregelen davranış kalıplarına aykırı davranılmakta, uyku düzeni ve kalitesinde sapma meydana gelmekte, önemsiz, yetersiz, terkedilmiş hissedilmekte, fantezi ve düş kurma eğiliminde artış yaşanmakta, gereğinden az ya da çok çalışılmakta ve endişelenilmekte, düşüncede kopmalar yaşanmakta, öz kısıym ya da ölüme ilişkin artan düşüncelere sahip olunmaktadır. Synder ve Pulvers'a (2001a) göre de stresle etkili bir şekilde başa çıkılmasını sekteye uğratan unsurlar arasında bireyin kin ve nefret beslemesi, odağını kendi üzerine yoğunlaştırması, aynı şeyleri tekrar tekrar düşünüp durması ve yapılması gereken yükümlülüklerini geciktirmesi bulunmaktadır. Görüldüğü üzere stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkamamak aslında ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir (Kaya ve Demir, 2017). Bununla birlikte Baltaş ve Baltaş (2018) genel olarak egosantrik, olgunluk düzeyine erişememiş, edilgen, yoğun kin ve nefret hisleri besleyen, oldukça hassas ve duygu yüklü, çoğu durumdan kendini sorumlu tutan ve yaşamda her şeyi ya siyah ya da beyaz olarak algılayıp grilere yer vermeyen bireylerin stresle etkili bir biçimde başa çıkmak konusunda sıkıntı yaşayacağını savunmaktadır. Krohne (1986) kararsız kişilik yapısına sahip bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkamayacağı fikrini ileri sürerken Murdock ve Gore

(2004) da düşük düzeyde benliği farklılaşmış bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkamayacaklarını aktarmıştır.

Diğer taraftan bireyin fizyolojik ve bilişsel homotetisini koruması, problem çözme ve karar verme becerilerinin sağlıklı bir şekilde işlemesi, iş ve yaşam doyumuna katkıda bulunması ile belirgin olan etkili bir biçimde stresle başa çıkma, stres yaratan durumun tanımlanmasını, neden ortaya çıktığının ve ne gibi durumlara yol açabileceğinin belirlenmesini, durumun üstesinden nasıl gelinebileceğinin planlanmasını gerektirmektedir (Gökler ve Işıtan, 2012). Baltaş ve Baltaş (2018) ise stresle etkili bir şekilde başa çıkmanın ancak bireyin kendisi dışında gelişen ve üzerinde söz sahibi olamayacağı koşullardan ziyade kendisine ve yapabileceklerine odaklanması ile, sorumluluğu başkasına yüklemektense kendisinin üstlenmesi ile, sadece sızlanarak hiçbir şey yapmaktan içsel kaynaklarını bu yolda harekete geçirmesi ile mümkün olabileceğini belirtmektedir. Austin, Shah ve Muncer (2005) durumu olumlu perspektiften değerlendirme, duygusal ve sosyal desteğe başvurma, problem çözme stratejilerini benimseme, gevşeme ve spor aktivitelerini uygulama gibi etkinliklerin stresle etkili bir başa çıkmaya katkı sunacağını bildirmişlerdir. Synder ve Pulvers (2001a) da benzer şekilde stresle etkili bir başa çıkma için yaşamı anlamlı bir hale getirme amacıyla bireyin bir anlam arayışının olmasının, kendine ve başkalarına karşı açık ve dürüst bir tavır benimsemesinin, yer yer mizaha başvurusunun, sosyal anlamda destek arayışında bulunmasının, kendini ve başkalarını bağışlamayı öğrenmesinin, iç görü kazanmasının ve enerjisini işlevsel kullanmasının önem teşkil ettiğini ifade etmektedir. Padilla ve Borrero (2006) özsaygısı yüksek olan bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitesine sahip olduğunu öne sürerken Kraaij, Garnefski ve Maes (2002) bireyin öncelikle stresle başarılı bir biçimde başa çıkabileceğine inanmasının ve kendisine inanan, aynı zamanda doyum sağladığı bireylerle bağ kurmasının bireyin stresle etkili biçimde başa çıkmasını kolaylaştırdığını belirtmektedir. Doğan-Laçın ve Yalçın (2019) da stresle etkili biçimde başa çıkmada bilişsel anlamda esnekliğe sahip bireylerin daha elverişli olduğunu ortaya koymaktayken Gözüm'e (1999) göre ise bireyin yaşantılarının bir yansıması olarak geliştirdiği öz yeterlik inancı da stresle başa çıkmasında söz sahibi olmaktadır ve öz yeterliği yüksek olan bireyler stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler.

2.3.6.6. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Temel anlamda stresle başa çıkma stratejileri bedensel ve de bilişsel düzeyde olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Yıldırım (1991) bedensel düzeyde stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için gevşeme alıştırmalarından yararlanılabileceğini belirtmiştir. Gevşeme alıştırmalarıyla stresin beden üzerinde yol açtığı problemleri ortadan kaldırmak ve bireyi yeniden denge durumuna getirmek amaçlanmaktayken nefes egzersizleriyle bireyin vücuduna giren oksijen oranı yükseltilerek, bu oksijenin bütün vücuda yayılması ve böylece stres anında salınımı yapılan biyokimyasal maddelerin oranının ve etkinliğinin düşürülmesi, sonuçta da bireyin yatışması amaçlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Bunların yanında yürüme, koşma, aerobik, bisiklet sürme, yüzme, çeşitli spor dallarından aktiviteler yapma gibi birtakım fiziksel egzersizler de stresle başa çıkmada etkin bedensel teknikler arasında yer almaktadır (Luthans, 1989; akt. Pehlivan, 1994). Bir diğer teknik olan biyolojik geri dönüt ile birey bir alet aracılığıyla kendi bedeninde gerçekleşen ve otonom sinir sisteminin kontrolünde olan biyolojik reaksiyonları algılayarak denetim altına almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Meditasyon uygulaması ise bireyin iç dünyasına odaklanılarak hem duygusal hem de fiziksel bir dinginliğe ulaşması hedeflenmektedir (Davis, 1983; akt. Pehlivan, 1994). Bununla birlikte otojenik ve progressif gevşeme yöntemlerinin birey tarafından kavranması ağrıların, gerginliklerin, rahatsızlıkların hafifletilmesi adına etkili bulunmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Sağlıklı ve düzenli beslenme de stresle başa çıkmada önemli bedensel teknikler arasında bulunmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Bu kapsamda bireyin bedenine uygun oranda günlük kalori alması, vitamin ve mineral takviyesinde bulunması, şeker, tuz, kafein alımını denetim altında tutması, sigara ve alkol kullanmaması gerekmektedir (Pehlivan, 1994).

Öte yandan bireyler bilişsel anlamda stresle hem bilinçli hem de bilinçdışı süreçleri kullanarak başa çıkabilmektedir. Burada söz edilen gerçekliği değiştirerek başa çıkmaya katkı sunmakta olan bilinçdışı süreçler arasında regresyon, projeksiyon, güdülenmiş unutma, karşıt tepki geliştirme, yer değiştirme gibi çeşitli savunma mekanizmaları bulunmaktayken bilinçli bir şekilde stresle başa çıkmayı sağlamakta olan girişimler arasında ise olumlu bakış açısı benimseme, farklı çıkış yolları keşfetme, araştırma yapma, mantık dışı düşüncelerle çalışma, perspektif alma gibi daha komplike bilişsel faaliyetler yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Diğer taraftan Pehlivan (1994) ise stresle başa çıkma stratejilerine bireysel ve örgütsel olmak üzere iki noktadan yaklaşmış olup bireysel stratejiler içerisinde fiziksel aktivitelere başvurma, nefes ve gevşeme tekniklerini uygulama, biyolojik geri bildirim tekniğinden yararlanma, meditasyon yapma, doğru beslenme, zamanı etkili değerlendirme ve sosyal destek arayışı içerisinde olmayı dahil etmiştir. Bu stratejiler arasında yer alan sosyal destek arayışı içinde olmaya bu noktada bir parantez açmak gerekirse sosyal destek aramanın aile üyelerine, dost ve arkadaşlara, ait olunan dinin ritüellerine, kamunun sunduğu çeşitli sosyal hizmetlere başvurmayla belirgin olduğu söylenebilir (Padilla ve Borrero, 2006).

Örgütsel stratejiler arasındaysa destekleyici bir ortamın oluşturulması, sorumlulukların çeşitlendirilmesi, iyi tanımlanmış görevlerin atanarak ortaya çıkabilecek karmaşanın önlenmesi, mesleki kariyerin tasarlanması ve desteklenmesi mevcuttur (Pehlivan, 1994).

2.3.6.7. Stresle Başa Çıkma Becerileri ile İlgili Araştırmalar

Sürme'ye (2019) göre stres, yaşam temposu içerisinde kaçınılmaz bir durumdur ve bu kaçınılmaz durumun insan yaşamı üzerinde doğrudan ya da dolaylı olarak fizyolojik ve psikolojik açıdan bir etki gücüne sahip olduğu yapılan araştırmalarda gözlenmiştir. Özel ve Karabulut (2018) tarafından yürütülen çalışmada stresin kalıcı hasarlar, hastalıklar ve psikolojik problemler yaşanmasında etkili olduğu ve son yıllarda stresin artık sosyal bir sorun haline dönüştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal bir sorun olarak yaşamda artık yer etmiş stres ile yaşarken bireyler tarafından bu durumun kabul edilmesinin yanı sıra bu durumun yönetebilmesi; stresin bireylerin yaşamları üzerindeki etkisini kontrol edilebilmesinde oldukça önemlidir. Güçlü (2001), stresle mücadele etmek ve bunun kişisel yaşantılardaki etkilerini en aza indirmek için durum ya da olaylara verilen karşı tepkileri değiştirme işlemi; çalışmada stres yönetimi olarak tanımlamıştır. Uçman (1990) ise ortaya koyduğu çalışmada stresle başa çıkmayı, becerilerini stres kaynaklı yaşanan rahatsızlığı ve gerilimi azaltmak amacıyla kullanmak olarak ifade etmiştir. Stresle başa çıkma yaklaşımları, Moss ve Billings'in (1982) araştırmaları doğrultusunda problem odaklı, düşünce odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak gruplandırılır iken 300 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada bireylerin stresle başa çıkma becerileri ile sosyo-ekonomik düzeyleri ve ailevi yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Yurtsever, 2009).

2.4. Beliren Yetişkinlik Dönemi

İnsan gelişimi; başta fizyolojik, davranışsal, bilişsel, duygusal ve sosyal olmak üzere birçok alanda döllemeden ölüme kadar belli bir düzen halinde ve olumlu yönde gerçekleşen bir süreçtir (Onur, 2000). Bu doğrultuda insan yaşamı en genel anlamda doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere altı gelişim dönemine ayrılmıştır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bununla birlikte özellikle son yıllarda ve günümüzde eğitim, evlilik, ebeveynlik, ekonomik özgürlüğü kazanmak, yaşamı bakım verenlerden bağımsız sürdürmek, bakım verenlerden ayrı ve kendine ait bir evde yaşamak, davranışların sorumluluğunu tek başına üstlenebilmek gibi birtakım sosyodemografik, sosyo-ekonomik ve sosyokültürel süreçleri, bireylerin giderek daha geç yaşlarda deneyimledikleri bilinmektedir (Arnett, 1997; Morsünbül, 2013). Bu yönde gerçekleşen değişimler, gelişim dönemlerine yönelik kabul gören genel görüş üzerinde de birtakım değişiklikler yapmayı gerekli kılmış, “beliren yetişkinlik” adı verilen ayrı ve yeni bir gelişim döneminin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Arnett (2000, 2014), taşıdığı özellikler ve birkaç yıl kadar uzun sürebilmesi açısından beliren yetişkinlik döneminin sadece bir geçiş süreci olarak sınırlandırılmayacağını savunarak beliren yetişkinliğin bağımsız bir gelişim dönemi olduğunu ifade etmiştir. Bu dönem; ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin arasında bulunan ancak sahip olduğu özellikler bakımından ergenlik ve genç yetişkinlikten belirgin biçimde ayrılan bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik ergenlikten ayrı bir gelişimsel dönemdir. Çünkü beliren yetişkinler büyük ölçüde fiziksel gelişimlerini tamamlamış, bakım vereninden ayrı ve özerk biçimde yaşamaya başlamış, yasal sınırlılıkları ortadan kalkmış bir pozisyondadırlar. Diğer taraftan ise kendilerini yetişkin gibi de hissetmezler. Yetişkin rol ve sorumluluklarını edinmeye çalışmakla birlikte tam anlamıyla bu rol ve sorumlulukları üstlenmemiş oldukları için beliren yetişkinlik dönemi, genç yetişkinlikten de ayrı bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2014). Bununla birlikte beliren yetişkinlik; evrensel ve değişmez nitelik taşımayan, kültürel ya da sosyo-ekonomik koşullar tarafından yapılandırılan, dinamik bir gelişim dönemidir. Çoğunlukla yetişkinlik dönemi rol ve görevlerinin ertelenmesinin mümkün olduğu, sosyo-ekonomik statünün, kentleşme, sanayileşme ve refah düzeyinin yüksek oranlarda görüldüğü toplumlarda yaşanmaktadır (Arnett, 2000). Ancak küreselleşmenin artması, medya ve internet

kullanımının yaygınlaşması gibi faktörlerin de etkisiyle sanayileşme ve kentleşmenin yeterli olmadığı ya da sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu toplumlarda da beliren yetişkinlik dönemi bir gelişim dönemi olarak ortaya çıkabilmektedir (Arnett, 2001, 2002).

Genel olarak on sekiz yaş ile yirmi dokuz yaşları arasında yaşanan beliren yetişkinlik dönemi; beş temel özellikten oluşmaktadır (Arnett, 2000; Arnett vd., 2014). Beliren yetişkinlik dönemi bir kararsızlık, sonsuz olasılıklar, istikrarsızlık, kendine aşırı odaklanma ve kimlik arayışı dönemidir (Arnett, 2000, 2005). Bu dönemde yer alan bireyler, ergenlik dönemini tamamlamış olarak kabul edilmekle birlikte yetişkinlik döneminin gerektirdiği roller ile sorumlulukları tam anlamıyla benimseyememişler ve kendilerini birer yetişkin gibi hissetmezler (Morsünbül, 2013). Her iki gelişim dönemine de tam anlamıyla ait hissedemeyen, bu dönemlerin kendine özgü özelliklerine sahip olmayan ve gerektirdiği sorumlulukları benimseyemeyen bireyler kendilerini arada kalmış hissedebilmektedirler. Bu yönüyle beliren yetişkinliğin bir kararsızlık dönemi olduğu söylenebilir (Morsünbül, 2013). Beliren yetişkinlik dönemi özellikle aşk, iş, ideoloji boyutlarında bireylere değişik alternatifler sunması açısından sonsuz olasılıklar dönemidir (Atak, 2005). Dönemin bireye yaşamını olmasını istediği yönde şekillendirebilmesi için sonsuz olanaklar sunması, beliren yetişkinlerin bu dönemde geleceğe umutla ve iyimser bir şekilde bakmalarında yardımcı olur (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bununla birlikte, beliren yetişkinler bu gelişim dönemi süresince aşk, iş, dünya görüşü gibi çeşitli alanlarda seçenekleri değerlendirirler, seçenekler üzerinde deneme-yanımlarda bulunurlar, birtakım değişiklikler gerçekleştirirler ve kesin bir karara ulaşmakta zorlanırlar. Bu durum, beliren yetişkinlik döneminin bir istikrarsızlık dönemi olmasıyla açıklanabilmektedir. Beliren yetişkinler tarafından yapılan bu değişiklikler, bireylerin sürdürecekleri hayatın nasıl olmasını istediklerine karar vermelerine yardımcı olur (Atak, 2005; Atak ve Çok, 2010). Bu değişkenlik dönemi, beliren yetişkinlerin kendilerine odaklanarak yaşamlarıyla ilgili çeşitli denemelerde bulunmalarına, kendi kararlarını kendilerinin verebilmesine ve dolayısıyla bir bütün olarak yaşamlarına yön vermelerine fırsat sağlamaktadır (Arnett, 2000). Dönemin bir diğer özelliği ise kendine aşırı odaklanmadır. Diğer gelişim dönemlerine göre bireyin odağını daha çok ve daha yoğun biçimde kendine yöneltmesi; kendini daha iyi anlayabilmesi ve tanıyabilmesini, yaşamına ilişkin istek ve hedefleri belirleyebilmesini kolaylaştırmaktadır (Atak,

2005). Dönemin başlıca özelliklerinden olan kendine aşırı odaklanma; sağlıksız bir egosantrizmin yansıması olarak nitelendirilmemekte, geçici, istendik ve sağlıklı bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Kendine aşırı odaklanma ile beliren yetişkinler kim olduklarını, yaşamdan istek ve beklentilerinin neler olduğunu, yaşamda onları nelerin mutlu edeceğini belirlemeye çalışır (Atak, 2005; Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemi aynı zamanda bir kimlik arayışı dönemidir. Çünkü bu dönem içerisinde bulunan beliren yetişkinler aşk, iş, ideoloji konularında gerçekleştirdikleri çeşitli deneyimler sonucunda, kendilerine uygun olan en sağlıklı seçenekleri belirlerler ve kimliklerini bu doğrultuda şekillendirmeye çalışırlar (Atak ve Çok, 2010).

Kimlik arayışının ergenlik dönemi görev ve sorumluluklarından sayıldığı uzun yıllar boyunca kabul gören bir görüş olmakla birlikte son yıllarda özellikle Amerika ve Avrupa’da hız kazanan araştırmalar; kimlik gelişiminin beliren yetişkinlik döneminin bir özelliği olduğunu ve kimlik arayışının sağlıklı biçimde gerçekleştirilerek sürecin tamamlanmasını, beliren yetişkinlik için en önemli gelişim görevleri arasında kabul etmektelerdir (Atak, 2005; Morsünbül, 2015). Kimliğin aşk, iş ve dünya görüşü boyutlarında çeşitli araştırmalar, deneme-yanılmalar, sorgulamalar ve değerlendirmeler ile oluştuğunu belirten Arnett (2000, 2005) tarafından kimlik arayışının beliren yetişkinlikte ergenlik dönemine göre daha kapsamlı, derinlemesine ve sistematik biçimde gerçekleşmesi; bu durumun nedeni olarak açıklanmaktadır. Bu dönemde beliren yetişkinlerin kendilerine yönelttiği sorulardan biri, “Kendi özelliklerimi ve nasıl biri olduğumu göz önüne alırsam yaşamımı nasıl biriyle geçirmek istiyorum?” sorusudur ve beliren yetişkinler bu soruya tatmin edici bir cevap ararlar (Arnett, 2000). Ergenlere kıyasla beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler romantik ilişkilerini daha çok önemsemekte, daha uzun süre boyunca devam ettirmeye çalışmakta, cinsel ve duygusal paylaşımlarla destekleyebilmektelerdir (Atak, 2011). Bu konudaki deneyimleri; beliren yetişkinlerin kimliklerinin aşk boyutunu belirleyerek gelecekte romantik ilişki ve partner bakımından sağlıklı tercihler yapabilmelerine, yaşamlarını nasıl bir partnerle sürdürmek isteyeceklerine karar verebilmelerine yardımcı olmaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlerin bu dönemde ilgi duydukları ya da yetenekli olduklarına inandıkları alanlar başta olmak üzere eğitim ya da iş konularında çeşitli yaşantılar geçirmeleri; eğitim ve iş yaşamı bakımından sağlıklı biçimde tercihte bulunmalarını beraberinde getirmektedir (Arnett, 2000, 2014). Bu bağlamda beliren yetişkinler, “Nasıl bir iş bana göre ve yaşamım boyunca

nasıl bir işte çalışmak istiyorum?” sorusunu kendilerine sorarlar ve yanıtlamaya çalışırlar (Arnett, 2000). Bireylerin dönem boyunca dini, politik ya da ideolojik açıdan araştırma ve sorgulamalarda bulunmaları da özgün bir dünya görüşü geliştirerek, sağlıklı bir kimlik ortaya koymalarında belirleyicidir (Arnett, 2014).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, bakım verenlerine bağımlı olmamakla birlikte kendisine bağlı olan, sorumluluğunu üstlendiği, bakım vermekle yükümlü olduğu bir eş ile çocuklara ya da sorumlu olduğu ve düzenli biçimde devam sağlamasını gerektiren bir iş ile işverene sahip değildir. Bu noktada beliren yetişkinlerin bu süreci, ergenlere ya da genç yetişkinlere göre daha aktif ve özgür biçimde deneyimleyebileceklerini belirtmek yanlış olmayacaktır. Dönem, beliren yetişkinlerin aşk, iş ve dünya görüşü konularında birçok yaşantı geçirerek kimliklerini belirlemelerinde onlara sayısız olanak ve fırsatlar sunmaktadır (Arnett, 2000; Reifman, Arnett ve Colwell, 2007). Dolayısıyla bu dönemde yer alan bireyler yaşamlarında birtakım denemeler ve köklü değişiklikler yapabilmektedir (Arnett, 2000). İlgili alanyazında beliren yetişkinlik dönemi; bireylere yetişkinlik dönemine geçmeden önce zengin yaşantılar ve sayısız fırsatlar sunması, etkileri bireyin tüm yaşamı boyunca süren kimlik gelişim sürecinde sağlıklı tercihlerde bulunmasında bireye yardımcı olması açısından önemli ve kritik bir gelişim dönemi olarak kabul görmektedir (Atak, 2011; Göğüş, 2013).

2.4.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi ile İlgili Araştırmalar

Beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan gelişim döneminin onlu yaşların sonundan yirmili yaşların sonuna kadar uzandığı ve dönemin ergenlik ile yetişkinlik dönemi özellikleriyle tam olarak açıklanamayan kendine has özelliklere sahip olduğu yapılan araştırmalarca tespit edilmiştir (Arnett, 2000). Doğan ve Cebioğlu (2011), ortaya koydukları araştırmada beliren yetişkinlik döneminin Türkiye’deki bireylerde de onlu yaşların sonundan yirmili yaşların sonuna kadar gözlendiğini ve bu dönemin Türkiye’de de başka ülkelerdeki gibi ülke kültüründen ve yaşam şartlarından etkilendiğini tespit etmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışma grubuna, çalışma grubunda yer alan bireylerin demografik özelliklerine, çalışmada kullanılan yöntem ile veri toplama araçlarına ve çalışmanın yürütülme süreçlerine ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Nicel yöntemler çerçevesinde hazırlanan bu çalışma, var olan bir durumu sorguladığı için betimsel bir çalışmadır. Aynı zamanda veriler, çalışma grubunu oluşturan on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasındaki beliren yetişkinlerden tek seferde toplandığı için bu çalışma araştırma deseni açısından kesitsel bir çalışmadır.

Temel olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimlerini ve stresle başa çıkma becerilerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada betimsel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. En az iki değişken arasındaki ilişkiler, bu ilişkilerin hangi yönde ya da düzeyde olduğu, nasıl bir değişim gösterdiği hakkında ilişkisel tarama modeli araştırmacılara bilgi vermektedir (Karasar, 2011).

Diğer taraftan bu çalışmanın bağımsız değişkeni çocukluk çağı ruhsal travmaları iken; kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerileri de çalışmanın bağımlı değişkenlerini meydana getirmektedir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu Türkiye'deki on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında, bir başka deyişle beliren yetişkinlik döneminde yer alan ve çevrimiçi yöntemler aracılığıyla ulaşılan 725 bireyden oluşmaktadır. Bu çalışmada, ilgili veri toplama araçlarının uygulanacağı bireyler ise “on sekiz ile yirmi dokuz yaş arasında, beliren yetişkinlik döneminde yer almak” önkoşulu gözetilerek, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Toplam 725 katılımcının bulunduğu bu çalışma grubunda 454 (%62.6) katılımcı kadın; 271 (%37.4) katılımcı erkektir.

Çalışma grubunu beliren yetişkinlerin oluşturduğu bu çalışma için gerekli veriler, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan

alınan 20.09.2021 tarihli, 09 numaralı izin ile çevrimiçi yöntemler kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde; ölçme araçları uygulanmadan katılımcılara çalışma hakkında gerekli bilgiler verilmiş, katılımcılardan kimlik bilgilerini saklı tutmaları istenmiş, ölçme araçlarında yer alan soruları doğru, içten ve eksiksiz biçimde yanıtlamalarının önemi üzerine dikkat çekilmiş, sonuçta edinilen bilgilerin gizli tutulacağı ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağı katılımcılara bildirilmiştir. Bununla birlikte veri toplama süresince etik ilkeler gözetilmiş ve çalışma grubuna yalnızca gönüllü olan beliren yetişkinler, onamları da alındıktan sonra dahil edilmiştir. Tamamının tamamlanması on ile on beş dakika arasında değişen Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Ego Kimlik Süreci Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden oluşan ölçme araçları, pratik nedenlerden (verilerin daha hızlı toplanmasına imkan vermesi, birçok yönden ekonomik olması, kayıp veri elde edilmesine izin vermemesi gibi) ötürü Türkiye'nin tamamındaki on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında bulunan beliren yetişkinlere çevrimiçi ortamlar aracılığıyla uygulanmıştır. İlgili veri toplama araçları, Google Formlar'a geçirilmiştir ve Ekim 2021 ile Aralık 2022 tarihleri arasında, çevrimiçi ortamlar üzerinden bireysel olarak toplam 792 beliren yetişkinden veri edinilmiştir. Çalışma grubunda yer alan kadın ve erkek katılımcı sayısının dengesiz bir şekilde dağılıyor olması ve bundan dolayı erkek katılımcı sayısının artırılmaya çalışılması, veri toplama sürecindeki zaman farkının nedeni olarak açıklanabilir. Gerekli değerlendirmelerin, kontrollerin ve uç değer analizlerinin yapılması sonucunda, on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında yer almayan on iki katılımcı ile uç değerlere sahip 55 katılımcının verileri, çalışmanın veri setinden atılmıştır. Geriye kalan on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasındaki beliren yetişkinlerden toplam 725'inin verileriyle de çalışma için gerekli analizler gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan bireylerin çeşitli değişkenler açısından dağılımları aşağıda yer alan Tablo 3. 1.'de gerekli açıklamalarla birlikte aktarılmıştır.

Tablo 3. 1. Araştırma grubunun çeşitli değişkenler açısından tanımlayıcı özellikleri

| Değişkenler | Kategoriler | N | % |
|--|----------------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 454 | 62.6 |
| | Erkek | 271 | 37.4 |
| | Toplam | 725 | 100 |
| Yaş | 18-21 | 294 | 40.6 |
| | 22-25 | 273 | 37.7 |
| | 26-29 | 158 | 21.8 |
| | Toplam | 725 | 100 |
| Algılanan SED | Düşük | 120 | 16.6 |
| | Orta | 558 | 77.0 |
| | Üst | 47 | 6.5 |
| | Toplam | 725 | 100 |
| Eğitim Durumu | İlkokul | 8 | 1.1 |
| | Ortaokul | 6 | 0.8 |
| | Lise | 45 | 6.2 |
| | Üniversite öğrencisi | 376 | 51.9 |
| | Üniversite mezunu | 183 | 25.2 |
| | Yüksek lisans | 90 | 12.4 |
| | Doktora | 17 | 2.3 |
| | Toplam | 725 | 100 |
| İş Durumu | Çalışan | 241 | 33.2 |
| | Çalışmayan | 484 | 66.8 |
| | Toplam | 725 | 100 |
| Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer | Köy | 45 | 6.2 |
| | İlçe | 160 | 22.1 |
| | İl | 520 | 71.7 |
| | Toplam | 725 | 100 |

725 katılımcının 454 tanesini, toplam katılımcıların %62.6'sını kadın beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Katılımcıların 271 tanesini ve katılımcıların %37.4'ünü ise erkek beliren yetişkinler oluşturmaktadır. 725 katılımcının 294 tanesini, toplam katılımcıların %40.6'lık kısmını 18-21 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların 273 tanesinin, %37.7'lik kısmının 21-25 yaş aralığında ve 158 tanesinin, %21.8'lik kısmının ise 26-29 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. 725 katılımcının 120 tanesinin, %16.6'lık kısmının sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algıladığı; 558 tanesinin, %77.0'lik kısmının orta ve 47 tanesinin, %6.5'lik kısmının ise üst sosyoekonomik düzeye sahip olduklarını algıladıkları tespit edilmiştir. 725 katılımcının 8'i, toplam katılımcının %1.1'i ilkokul mezunudur. Toplam katılımcıların 6'sı, %0.8'i ortaokul mezunudur. Toplam katılımcıların 45'i, %6.2'si lise mezunudur. Toplam katılımcıların 376'sı, %51.9'u üniversite öğrencisidir. Toplam katılımcıların 183'ü, %25.2'si üniversite mezunudur. Toplam katılımcıların 90'ı, %12.4'ü yüksek lisans; toplam katılımcıların 17'si, %2.3'ü ise doktora düzeyinde eğitime sahiptir. Toplam katılımcıların 241'i, %33.2'si çalışır iken; katılımcıların 484'ü, %66.8'i ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Toplam katılımcıların 45'i, %6.2'si yaşamlarının

büyük çoğunluğunu köyde; katılımcıların 160'ı, %22.1'i ilçede; katılımcıların 520'si, %71.7'si ise ilde geçirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya ilişkin katılımcılara bilgi verilerek katılımcıların onamalarının alınması ve sosyodemografik bilgilerinin toplanması için araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu katılımcılara uygulanmıştır (Bkz. Ek-1).

Çocukluk çağı ruhsal travmalarına ilişkin verilerin elde edilmesi amacıyla Bernstein vd. (1994) tarafından geliştirilmiş olan; Şar vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması ile geçerlik-güvenirlilik çalışmaları gerçekleştirilen; Şar vd. (2021) tarafından da gözden geçirilmiş ve genişletilmiş formu ortaya konan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33) kullanılmıştır (Bkz. Ek-2).

Kimlik gelişimi ile ilgili verilerin toplanması amacıyla Balisteri, Busch-Rossnagel ve Geisinger'ın (1995) geliştirdiği; Morsünbül ve Atak'ın (2013) Türkçeye uyarlayarak geçerlik-güvenirlilik çalışmalarını yaptığı Ego Kimlik Süreci Ölçeği (EKSÖ) kullanılmıştır (Bkz. Ek-3).

Stresle başa çıkma ile ilgili verilere ulaşılması amacıyla Folkman ve Lazarus'ın (1980) geliştirdiği; Türkçeye uyarlanarak geçerlik-güvenirlilik çalışmalarını ise Şahin ve Durak'ın (1995) yürüttüğü Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır (Bkz. Ek-4).

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Yapılacak çalışma konusunda katılımcılara bilgi vermek, yürütülen çalışmaya gönüllülükle katıldıklarına dair Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından uygun görülen taahhütleri içeren bir gönüllü katılım sözleşmesi ile katılımcıların yazılı onamalarını almak ve katılımcılara ilişkin gerekli bilgileri edinmek için Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcıların cinsiyetlerinin, yaşlarının, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerinin, yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim biriminin, eğitim ve iş durumlarının ne olduğunun ortaya koyulmasını sağlayan sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

Yirmi yaşın altında iken maruz kalınan ihmal ya da istismar yaşantıları sonucunda çocukta oluşan ruhsal travmanın boyutlarını ölçmeye yarayan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ilk olarak Bernstein vd. (1994) tarafından geliştirilmiştir. Şar 1996 yılında ölçeği Türkçeye uyarlamış olup ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinin geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Şar vd. (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam yirmi sekiz maddeden oluşan ölçeğin ilk formu fiziksel, duygusal, cinsel istismar; fiziksel ve duygusal ihmal olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan edinilebilecek puanlar beş ile yirmi beş aralığında iken ölçeğin tamamından alınabilecek puan ise yirmi beş ile 125 aralığında değişmektedir. Bununla birlikte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeğinin orijinal formunda .79 ile .94 aralığında tespit edilmiş; Türkçeye uyarlanmış formunda ise .93 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise .90 olarak bulunmuştur (Şar vd., 2012).

Şar vd. (2021) Türk kültürü doğrultusunda ölçeğin bir önceki formu olan CTQ-28'in bazı maddelerinde gerekli düzeltmeleri yapmak ve ölçeğe aşırı koruma ile aşırı kontrol alt ölçeğini de dahil etmek için bazı maddeler eklemek amacıyla CTQ-28'in gözden geçirilmiş formu olan CTQ-33'ü ortaya koymuşlardır. Öz bildirim dayalı ölçek beşli Likert (1=hiçbir zaman, 5=çok sık) olarak hazırlanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin bu yeni formu 33 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğe esas formu değiştirilmeden eklenen aşırı koruma-aşırı kontrol boyutu ile ölçek altı faktörlü hale getirilmiştir. Ölçekteki her bir alt ölçekten elde edilen puanların toplanmasıyla ölçeğin toplam puanına ulaşılmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek toplam puan en düşük yirmi beş; en yüksek 150 olabilmektedir. Bu doğrultuda, ölçekten edinilen puanlar arttıkça çocukluk çağı ruhsal travmalarının da arttığı söylenebilir. Varimax rotasyonu ile özdeğeri 1'den yüksek altı faktöre ulaşılan ölçekte açıklanan varyans değeri %65,5 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Guttman bölünmüş yarı katsayısı .69 iken test-tekrar test güvenirliği duygusal istismar boyutunda .95; duygusal ihmal boyutunda .94; fiziksel istismar boyutunda .94; cinsel istismar boyutunda .89; fiziksel ihmal boyutunda .92; aşırı koruma-kontrol boyutunda .91 ve ölçeğin genelinde .96 olarak ortaya konmuştur. Ek olarak ölçeğin geçerlik değerlerinin belirlenmesi için CTQ-33 ile orijinal ve revize edilmiş formu arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bu değer CTQ-33 ile orijinal ölçek arasında .94; CTQ-33 ile CTQ-28 arasında .98 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .87'dir (Şar vd., 2021). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin genelinde .91; duygusal istismarda .79; duygusal ihmalde .85; fiziksel istismarda .78; cinsel istismarda .89; fiziksel ihmalde .77 ve aşırı koruma-kontrol boyutunda .80 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ego Kimlik Süreci Ölçeği (EKSÖ)

Kimlik gelişiminin boyutlarını ölçmeye yarayan Ego Kimlik Süreci Ölçeği; Balisteri vd. (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ile geçerlik-güvenirlik çalışmalarını Morsünbül ve Atak (2013) gerçekleştirmiştir. Ego Kimlik Süreci Ölçeği öz bildirim türünde ve altılı Likert (1=kesinlikle katılmıyorum, 6=kesinlikle katılıyorum) olarak düzenlenmiştir. Ego Kimlik Süreci Ölçeği, keşif/seçeneklerin araştırılması ve bağlanma/içsel yatırım olarak iki farklı alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçeği on altı maddeden oluşan Ego Kimlik Süreci Ölçeği toplam 32 maddeye sahiptir. Bununla birlikte her bir alt ölçekten en az on altı; en fazla 96 puan elde edilebilir iken ölçekten elde edilebilecek toplam bir puan ise hesaplanmaz. Alt ölçeklerden elde edilen puanların artması bireyin keşif ya da içsel yatırım gelişimlerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Ego Kimlik Süreci Ölçeği aynı zamanda medyan değeri ile katılımcıların alt ölçeklerden elde ettikleri puanların karşılaştırılmasıyla katılımcıların hangi kimlik statüsüne sahip olduğunu belirlemeye imkân sağlamaktadır. Bu doğrultuda her iki alt ölçekte de medyan değerinden daha fazla puana ulaşanların başarılı; her iki ölçekte de medyan değerinin altında kalanların dağınık; yalnızca keşif alt ölçeğinden medyan değerinin altında yer alacak bir puan elde edenlerin ipotekli ve yalnızca bağlanma alt ölçeğinde medyanın altında puana ulaşanların moratoryum kimlik statüsüne sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle gerçekleştirilmiş olup Varimax temel bileşenler analizi yapılarak özdeğeri 1'den daha yüksek olan iki faktöre ulaşılmıştır. Açıklanan varyans değeri %56,62 olan ölçekte ($X^{2/sd}$) değeri 3.02 olarak hesaplanmıştır. Ego Kimlik Süreci Ölçeğinin medyan değerleri keşif alt ölçeğinde 66,5; içsel yatırım alt ölçeğinde 62 olarak belirlenmiş iken Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı keşif alt ölçeğinde .82 olarak, içsel yatırım alt ölçeğinde ise .85 olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan test-tekrar test güvenilirliği ise keşif alt ölçeğinde .87 olarak belirlenir iken içsel yatırım alt ölçeğinde .89 olarak saptanmıştır (Morsünbül ve Atak, 2013). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı keşif alt ölçeğinde .73 ve içsel yatırım alt ölçeğinde .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)

Folkman ve Lazarus'ın (1980) geliştirmiş olduğu Başa Çıkma Yolları Envanteri; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği olarak Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik-güvenirlilik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçek kendini anlatmaya dayalı olarak dördümlü Likert tipinde hazırlanmıştır ve ölçekte yer alan maddeler sıfır ile üç puan arasında (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100) puanlanacak şekilde düzenlenmiştir. Toplamda otuz maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere beş alt ölçeğe sahiptir. Ölçek her bir alt ölçekten ayrı ayrı puanlama yapılacak şekilde tasarlanmıştır. Üç ayrı çalışma yürütülerek tamamlanan sürecin sonunda ölçeğin genelindeki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .47-.80 arasında tespit edilmiştir. Cronbach alfa değeri kendine güvenli yaklaşım boyutunda .62 ile .80; iyimser yaklaşım boyutunda .68 ile .49; çaresiz yaklaşım boyutunda .64 ile .73; boyun eğici yaklaşım boyutunda .47 ile .72 ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutunda da .47 ile .45 arasında belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Bu çalışma için ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin genelinde .56; kendine güvenli yaklaşım boyutunda .85; iyimser yaklaşım boyutunda .82; çaresiz yaklaşım boyutunda .82; boyun eğici yaklaşım boyutunda .62 ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutunda ise .60 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Yürütülen bu çalışmada verilerin istatistiksel analizi yapılırken Sosyal Bilimler için İstatistik Programı 22.0 (SPSS 22.0) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen her analiz sonrasında ulaşılan sonuçlara ilişkin bulguların açıklaması yapılmıştır. Anlamlılık düzeyinin 0.05 olarak alındığı çalışmada, tüm değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin analizi esnasında öncelikle uç değerler incelenerek belirlenen 55 uç değer, veri seti dışına çıkarılmıştır. Sonrasında dağılımın normalliğinin sınanması amacıyla gerçekleştirilen normallik analizinde basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu çalışmada çarpıklık katsayısının .214 ile 1.146; basıklık katsayısının da .348 ile 1.174 arasında değer aldığı görülmüştür. Ulaşılan sonuçlar +1,5 ile -1,5 aralığında değer aldığı için dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin sonuçlar Tablo 3. 2.'de sunulmuştur.

Tablo 3. 2. Çarpıklık ve basıklık verileri

| Değişkenler | Çarpıklık | | Basıklık | |
|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| | İstatistik | Standart Hata | İstatistik | Standart Hata |
| Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları | 1.146 | .091 | 1.174 | .181 |
| Kimlik Gelişimi | .353 | .091 | .432 | .181 |
| Stresle Başa Çıkma Becerileri | .214 | .091 | .348 | .181 |

Çalışma grubunun demografik bilgilerinin analizi gerçekleştirilirken frekans ve yüzde analizlerine başvurulmuştur. Katılımcıların çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) ile kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) ve stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmış olup sonrasında çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişim düzeyini yordayıp yordamadığının belirlenmesi için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi öncesinde bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık probleminin söz konusu olup olmadığının belirlenmesi amacıyla değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelenmiştir. Bunun sonucunda değişkenler arasında .80 ve üzeri korelasyon bulunmadığı görülmüştür. Aynı zamanda çoklu doğrusallık probleminin bulunup bulunmadığının belirlenmesi için VIF (çocukluk çağı ruhsal travmaları ile kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma için 2.044-1.218 arasında değer almaktadır) değeri ve Tolerans (çocukluk çağı ruhsal travmaları ile kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma için .489-.821 arasında değer almaktadır) değeri de incelenmiştir. Sıfıra yaklaşan bir tolerans değerinin bulunmaması ile VIF değerinin 2.5 ve üzerinde değer almaması (Allison, 1999) nedeniyle çoklu doğrusallık probleminin bulunmadığı ortaya konmuştur. Tolerans ve VIF değerlerine ilişkin sonuçlar Tablo 3. 3.'de aktarılmıştır. Verilerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etme noktasında ise ilişkisiz örneklem için t-Testi ve ANOVA yapılmıştır.

Tablo 3. 3. Tolerans ve VIF değerleri

| Değişkenler | Tolerans | VIF |
|----------------------|-----------------|------------|
| Fiziksel istismar | .587 | 1.703 |
| Duygusal istismar | .489 | 2.044 |
| Cinsel istismar | .821 | 1.218 |
| Fiziksel ihmal | .611 | 1.638 |
| Duygusal ihmal | .508 | 1.967 |
| Aşırı koruma-kontrol | .697 | 1.435 |



4. BULGULAR

Bu bölümde yapılan çalışma doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ile ulaşılan bulgular sunulmuştur. Bu doğrultuda kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin ilk olarak cinsiyet, yaş gibi çalışmanın değişkenleriyle ilişkili olduğu düşünülen diğer sosyodemografik değişkenler ile arasındaki ilişki bağımsız örneklemelerde t-testi ve ANOVA analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Sonrasında ise çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişim düzeyini ve stresle başa çıkma becerilerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi kullanılarak araştırılmıştır.

4.1. Kimlik Gelişimine İlişkin Bulgular

4.1.1. Kimlik Gelişiminin Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguları

Katılımcıların kimlik gelişimlerinin alt boyutlarından keşif ve içsel yatırım boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklemelerde t-testi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4. 1. Kimlik gelişimi alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | SS | Sd | t | p |
|---------------|----------|-----|-----------|-------|--------|-------|------|
| Keşif | K | 454 | 62.47 | 8.77 | 723 | 1.94 | .05 |
| | E | 271 | 61.11 | 9.63 | | | |
| İçsel Yatırım | K | 454 | 56.55 | 10.14 | 463.08 | -2.85 | .01* |
| | E | 271 | 59.18 | 13.08 | | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 4.'de görüldüğü üzere, kimlik gelişimi alt boyutlarından keşiften edinilen veriler cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaz iken ($t(723) = 1.94, p>.05$); içsel yatırım cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($t(463.08) = -2.85, p<.05$). Sonuçlara göre erkek beliren yetişkinlerin ($\bar{X}=59.18$) içsel yatırım düzeyleri kadın beliren yetişkinlere ($\bar{X}=56.55$) göre daha yüksektir.

4.1.2. Kimlik Gelişiminin Yaş Gruplarına Göre Bulguları

Katılımcıların yaş grupları açısından betimsel istatistikleri Tablo 4. 5.'de aktarılmıştır.

Tablo 4. 2. Kimlik gelişimi puanlarının yaşa göre oluşturulan gruplar açısından betimsel istatistikleri

| Değişken | Yaş Grupları | N | \bar{X} | SS |
|---------------|--------------|-----|-----------|-------|
| Keşif | 18-21 | 294 | 61.47 | 8.96 |
| | 22-25 | 273 | 62.68 | 8.88 |
| | 26-29 | 158 | 61.65 | 9.77 |
| İçsel Yatırım | 18-21 | 294 | 57.05 | 10.39 |
| | 22-25 | 273 | 56.28 | 10.56 |
| | 26-29 | 158 | 60.58 | 13.83 |

Tablo 4. 5. incelendiğinde, keşfin “22-25” (\bar{X} =62.68; SS=8.88) yaş grubunda en yüksek; “18-21” (\bar{X} =61.47; SS=8.96) yaş grubunda ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. İçsel yatırımın en yüksek olduğu yaş grubunun “26-29” (\bar{X} =60.58; SS=13.83), en düşük olduğu yaş grubunun ise “22-25” (\bar{X} =56.28; SS=10.56) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kimlik gelişimlerinin alt boyutları olan keşif ve içsel yatırım boyutlarının yaş grupları açısından anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile analiz edilmiştir. ANOVA sonuçları Tablo 4. 6.’da yer almaktadır.

Tablo 4. 3. Kimlik gelişimi alt boyutlarının yaş gruplarına göre ANOVA sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-------|--------------|
| Keşif | Gruplar arası | 225.324 | 2 | 112.66 | 1.36 | .26 | |
| | Gruplar içi | 59953.494 | 722 | 83.04 | | | Yok |
| | Toplam | 60178.818 | 724 | | | | |
| İçsel yatırım | Gruplar arası | 1966.681 | 2 | 983.34 | 7.72 | .00** | ["26-29"] |
| | Gruplar içi | 91984.410 | 722 | 127.40 | | | |
| | Toplam | 93951.091 | 724 | | | | |

Tablo 4. 6. incelendiğinde; analiz sonuçları, katılımcıların yaş gruplarının kimlik gelişimlerinin alt boyutlarından içsel yatırım boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya yol açtığını göstermektedir (F=7.72, p<.01). Gruplar arası farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunun tespit edilmesi için gerçekleştirilen Scheffe testinin sonuçlarına göre “18-21” (\bar{X} =57.05; SS=10.39) ile “26-29” (\bar{X} = 60.58; SS=13.83) ve “22-25” (\bar{X} =56.28; SS=10.56) ile “26-29” (\bar{X} =60.58; SS=13.83) grupları arasında “26-29” yaş grubu lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Keşif alt boyutu ise yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

4.2. Stresle Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Bulgular

4.2.1. Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bulguları

Katılımcıların kimlik gelişimlerinin alt boyutlarından kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşım boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklemelerde t-testi yapılmıştır.

Tablo 4. 4. Stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | SS. | Sd | t | p |
|------------------|----------|-----|-----------|------|-----|-------|-------|
| Kendine | K | 454 | 11.92 | 3.71 | 723 | -4.90 | .00** |
| Güvenli | E | 271 | 13.34 | 3.87 | | | |
| Yaklaşım | | | | | | | |
| İyimser | K | 454 | 6.62 | 2.97 | 723 | -6.33 | .00** |
| Yaklaşım | E | 271 | 8.10 | 3.16 | | | |
| Çaresiz | K | 454 | 10.78 | 4.60 | 723 | 5.30 | .00** |
| Yaklaşım | E | 271 | 8.90 | 4.70 | | | |
| Boyun | K | 454 | 4.88 | 2.58 | 723 | .00 | 1.11 |
| Eğici | E | 271 | 4.88 | 2.82 | | | |
| Yaklaşım | | | | | | | |
| Sosyal | K | 454 | 5.59 | 1.98 | 723 | 4.78 | .00** |
| Desteğe | | | | | | | |
| Başvurma | | | | | | | |
| Yaklaşımı | E | 271 | 4.85 | 2.08 | | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 7.'de görüldüğü üzere, stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşımın ($t(723)=-4.90$, $p<.01$), iyimser yaklaşımın ($t(723)=-6.33$, $p<.01$), çaresiz yaklaşımın ($t(723)=5.30$, $p<.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının ($t(723)=4.78$, $p<.01$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Kendine güvenli yaklaşım erkeklerde ($\bar{X}=3.87$) kadınlara göre ($\bar{X}=3.71$); iyimser yaklaşım erkeklerde ($\bar{X}=8.10$) kadınlara göre ($\bar{X}=6.62$); çaresiz yaklaşım kadınlarda ($\bar{X}=10.78$) erkeklere göre ($\bar{X}=8.90$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı kadınlarda ($\bar{X}=5.59$) erkeklere göre ($\bar{X}=4.85$) anlamlı olarak daha yüksektir. Boyun eğici yaklaşımın ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır ($t(723)=1.11$, $p>.05$).

4.2.2. Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Yaş Gruplarına Göre Bulguları

Katılımcıların yaş grupları açısından betimsel istatistikleri Tablo 4. 8.'de aktarılmıştır.

Tablo 4. 5. Stresle başa çıkma becerileri puanlarının yaşa göre oluşturulan gruplar açısından betimsel istatistikleri

| Değişken | Yaş Grupları | N | \bar{X} | SS |
|-----------------------|--------------|-----|-----------|------|
| Kendine | 18-21 | 294 | 12.29 | 3.75 |
| Güvenli | 22-25 | 273 | 12.05 | 3.72 |
| Yaklaşım | 26-29 | 158 | 13.43 | 4.02 |
| İyimser | 18-21 | 294 | 7.04 | 3.01 |
| Yaklaşım | 22-25 | 273 | 6.87 | 3.12 |
| | 26-29 | 158 | 7.93 | 3.23 |
| Çaresiz | 18-21 | 294 | 10.58 | 4.55 |
| Yaklaşım | 22-25 | 273 | 10.05 | 4.69 |
| | 26-29 | 158 | 9.20 | 4.99 |
| Boyun | 18-21 | 294 | 5.12 | 2.76 |
| Eğici | 22-25 | 273 | 4.69 | 2.51 |
| Yaklaşım | 26-29 | 158 | 4.76 | 2.75 |
| Sosyal Desteğe | 18-21 | 294 | 5.14 | 1.99 |
| Başvurma | 22-25 | 273 | 5.51 | 2.10 |
| Yaklaşımı | 26-29 | 158 | 5.29 | 2.06 |

Tablo 4. 8.'de görüldüğü üzere kendine güvenli yaklaşım “26-29” (\bar{X} =13.43; SS=4.02) yaş grubunda en yüksek iken; “22-25” (\bar{X} =12.05; SS=3.72) yaş grubunda en düşüktür. İyimser yaklaşımın en yüksek olduğu yaş grubu “26-29” (\bar{X} =7.93; SS=3.23); en düşük olduğu yaş grubu ise “22-25”tir (\bar{X} =6.87; SS=3.12). Çaresiz yaklaşımın en yüksek olduğu yaş grubu “18-21” (\bar{X} =10.58; SS=4.55); en düşük olduğu yaş grubu ise “26-29”dur (\bar{X} =9.20; SS=4.99). Boyun eğici yaklaşımın en yüksek olduğu yaş grubu “18-21” (\bar{X} =5.12; SS=2.76); en düşük olduğu yaş grubu ise “22-25”tir (\bar{X} =4.69; SS=2.51). Sosyal desteğe başvurma yaklaşımının en yüksek olduğu yaş grubu “22-25” (\bar{X} =5.51; SS=2.10); en düşük olduğu yaş grubu ise “18-21”dir (\bar{X} =5.14; SS=1.99).

Katılımcıların stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları olan kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşımı boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 4. 9.'da aktarılmıştır.

Tablo 4. 6. Stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının yaş gruplarına göre ANOVA sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|-------|--------------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | Gruplar içi | 205,004 | 2 | 102.50 | 7.10 | .00** | |
| | Gruplar arası | 10417,950 | 722 | 14.43 | | | ["26-29"] |
| | Toplam | 10622,954 | 724 | | | | |
| İyimser Yaklaşım | Gruplar içi | 120,036 | 2 | 60.02 | 6.24 | .00** | |
| | Gruplar arası | 6945,034 | 722 | 9.62 | | | ["26-29"] |
| | Toplam | 7065,070 | 724 | | | | |
| Çaresiz Yaklaşım | Gruplar içi | 197,687 | 2 | 98.84 | 4.47 | .01* | |
| | Gruplar arası | 15955,898 | 722 | 22.10 | | | ["18-21"] |
| | Toplam | 16153,585 | 724 | | | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | Gruplar içi | 28,553 | 2 | 14.27 | 2.01 | .14 | |
| | Gruplar arası | 5128,964 | 722 | 7.10 | | | Yok |
| | Toplam | 5157,517 | 724 | | | | |
| Sosyal Destek Arama Yaklaşım | Gruplar içi | 19,127 | 2 | 9.56 | 2.28 | .10 | |
| | Gruplar arası | 3027,330 | 722 | 4.19 | | | Yok |
| | Toplam | 3046,457 | 724 | | | | |

Tablo 4. 9. incelendiğinde; analiz sonuçları katılımcıların stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları açısından yaş gruplarına göre kendine güvenli yaklaşım ($F=7.10$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($F=6.24$, $p<.01$) ve çaresiz yaklaşım ($F=4.47$, $p<.05$) boyutlarında anlamlı biçimde farklılaştığını ifade etmektedir. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunun anlaşılması için gerçekleştirilen Scheffe testinin sonuçlarına göre kendine güvenli yaklaşımda "18-21" ($\bar{X}=12.29$; $SS=3.75$) ile "26-29" ($\bar{X}=13.43$; $SS=4.02$) ve "22-25" ($\bar{X}=12.05$; $SS=3.72$) ile "26-29" ($\bar{X}=13.43$; $SS=4.02$) grupları arasında "26-29" yaş grubu lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. İyimser yaklaşımda "18-21" ($\bar{X}=7.04$; $SS=3.01$) ile "26-29" ($\bar{X}=7.93$; $SS=3.23$) ve "22-25" ($\bar{X}=6.87$; $SS=3.12$) ile "26-29" ($\bar{X}=7.93$; $SS=3.23$) grupları arasında "26-29" yaş grubu lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Çaresiz yaklaşımda "18-21" ($\bar{X}=10.58$; $SS=4.55$) ile "26-29" ($\bar{X}=9.20$; $SS=4.99$) grupları arasında "18-21" yaş grubu lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

4.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Kimlik Gelişimi Arasındaki Korelasyon Bulguları ve Kimlik Gelişiminin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) ile kimlik gelişimlerinin alt boyutları (keşif ve içsel yatırım) arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı Pearson korelasyon analizi (r) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4. 10.'da sunulmuştur.

Tablo 4. 7. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile kimlik gelişiminin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

| | Fiziksel İstismar | Duygusal İstismar | Cinsel İstismar | Fiziksel İhmal | Duygusal İhmal | Aşırı Koruma-Kontrol |
|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------------|
| Keşif | -.03 | .10* | .05 | -.10** | .06 | .02 |
| İçsel Yatırım | -.15** | -.30** | -.17** | -.17** | -.31** | -.17** |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 10.'da aktarılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre, kimlik gelişimin alt boyutlarından biri olan keşif ile çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından duygusal istismar ($r=.10$; $p<.05$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki var iken; keşif ile fiziksel ihmal ($r=-.10$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Keşif ile fiziksel istismar ($r=-.03$; $p>.05$), cinsel istismar ($r=.05$; $p>.05$), duygusal ihmal ($r=.06$; $p>.05$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=.02$; $p>.05$) arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kimlik gelişiminin diğer alt boyutu olan içsel yatırım ile duygusal istismar ($r=-.30$; $p<.01$) ve duygusal ihmal ($r=-.31$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İçsel yatırım ile fiziksel istismar ($r=-.15$; $p<.01$), cinsel istismar ($r=-.17$; $r<.01$), fiziksel ihmal ($r=-.17$; $r<.01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=-.17$; $r<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre, en güçlü ilişki içsel yatırım ile duygusal ihmal arasında tespit edilmiş iken; en zayıf ilişki ise keşif ile duygusal istismar ve fiziksel ihmal arasındadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının çoklu doğrusal regresyon analizini gerçekleştirmek için yeterli olduğu görülmüştür.

Sonrasında, kimlik gelişiminin alt boyutlarının (keşif ve içsel yatırım) çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizin sonuçları Tablo 4. 11.'de ve Tablo 4. 12.'de aktarılmıştır.

Tablo 4. 8. Çoklu regresyon analizi sonuçları (keşif)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|-----------------------------|-------|---------------|------|---------|-----|----------------|
| Sabit | 61.94 | 1.30 | | 47.69** | | |
| Fiziksel İstismar | -.38 | .23 | -.08 | -1.60 | | |
| Duygusal İstismar | .58 | .18 | .17 | 3.27* | | |
| Cinsel İstismar | .38 | .20 | .80 | 1.92 | .23 | .05 |
| Fiziksel İhmal | -.83 | .18 | -.22 | -4.63** | | |
| Duygusal İhmal | .27 | .13 | .10 | 2.05* | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | -.11 | .12 | -.04 | -.96 | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 11.'de aktarılan sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları kimlik gelişimi alt boyutlarından keşif boyutunu ($R=0.23$, $R^2=0.05$, $F(6,718)=6.39$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler keşifteki varyansın %5'ini ($R^2_{\text{adjusted}}=0.05$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre keşif boyutunda duygusal istismar pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.17$, $p<0.05$); fiziksel ihmal negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.22$, $p<0.01$); duygusal ihmal pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.10$, $p<0.05$) bir etkiye sahiptir. Sonuçlara göre en güçlü yordayıcı fiziksel ihmal iken; en zayıf yordayıcı ise duygusal ihmaldir. Fiziksel istismar ($\beta=-0.08$, $p>0.05$); cinsel istismar ($\beta=0.80$, $p>0.05$); ve aşırı koruma-kontrol ($\beta=-0.04$, $p>0.05$) ise keşif boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Tablo 4. 9. Çoklu regresyon analizi sonuçları (içsel yatırım)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|----------------------|-------|---------------|------|---------|-----|----------------|
| Sabit | 68.78 | 1.56 | | 44.13** | | |
| Fiziksel İstismar | .32 | .28 | .05 | 1.15 | | |
| Duygusal İstismar | -.79 | .21 | -.19 | -3.70** | | |
| Cinsel İstismar | -.57 | .24 | -.09 | -2.38* | .35 | .12 |
| Fiziksel İhmal | .17 | .22 | .04 | .78 | | |
| Duygusal İhmal | -.72 | .16 | -.22 | -4.48** | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | .02 | .14 | .01 | .16 | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 12.'de sunulan sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları kimlik gelişimi alt boyutlarından içsel yatırım boyutunu ($R=0.35$, $R^2=0.12$, $F(6,718)=16.93$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler içsel yatırımdaki varyansın %12'sini ($R^2_{\text{adjusted}}=0.12$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre içsel yatırım boyutunda duygusal istismar negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.19$, $p<0.01$); cinsel istismar negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.09$, $p<0.05$); duygusal ihmal negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.22$, $p<0.01$) bir etkiye sahiptir. Sonuçlara göre, en güçlü yordayıcı duygusal ihmal iken; en zayıf yordayıcı ise cinsel istismardır. Fiziksel istismar ($\beta=0.05$, $p>0.05$); fiziksel ihmal ($\beta=0.04$, $p>0.05$) ve aşırı koruma-kontrol ($\beta=0.01$, $p>0.05$) ise içsel yatırım boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

4.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki Korelasyon Bulguları ve Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi (r) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4. 13.'de belirtilmiştir.

Tablo 4. 10. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

| | Fiziksel İstismar | Duygusal İstismar | Cinsel İstismar | Fiziksel İhmal | Duygusal İhmal | Aşırı Koruma-Kontrol |
|--|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | -.13** | -.25** | -.12** | -.18** | -.32** | -.25** |
| İyimser Yaklaşım | -.08* | -.22** | -.06 | -.06 | -.28** | -.17** |
| Çaresiz Yaklaşım | .12** | .31** | .13** | .16** | .28** | .26** |
| Boyun Eğici Yaklaşım | .19** | .21** | .09* | .23** | .18** | .25** |
| Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı | -.10** | -.10** | -.05 | -.11** | -.15** | -.17** |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 13.'de aktarılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarından biri olan kendine güvenli yaklaşım ile çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından duygusal ihmal ($r=-.32$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki var iken; kendine güvenli yaklaşım ile fiziksel istismar ($r=-.13$; $p<.01$), duygusal istismar ($r=-.25$; $p<.01$), cinsel istismar ($r=-.12$; $p<.01$), fiziksel ihmal ($r=-.18$; $p<.01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=-.25$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İyimser yaklaşım ile fiziksel istismar ($r=-.08$; $p<.05$), duygusal istismar ($r=-.22$; $p<.01$), duygusal ihmal ($r=-.28$; $p<.01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=-.17$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimser yaklaşım ile cinsel istismar ($r=-.06$; $p>.05$) ile fiziksel ihmal ($r=-.06$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çaresiz yaklaşım ile duygusal istismar ($r=.31$; $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş iken; fiziksel istismar ($r=.12$; $p<.01$), cinsel istismar ($r=.13$; $r<.01$), fiziksel ihmal ($r=.16$; $r<.01$), duygusal ihmal ($r=.28$; $p<.01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=.26$; $r<.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boyun eğici yaklaşım ile fiziksel istismar ($r=.19$; $p<.01$), duygusal istismar ($r=.21$; $p<.01$), cinsel istismar ($r=.09$; $r<.05$), fiziksel ihmal ($r=.23$; $r<.01$), duygusal ihmal ($r=.18$; $p<.01$) ve aşırı koruma-kontrol ($r=.25$; $r<.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile fiziksel istismar ($r=-.10$; $p<.01$), duygusal istismar ($r=-.10$; $p<.01$), fiziksel ihmal ($r=-.11$; $p<.01$), duygusal ihmal ($r=-.15$; $p<.01$) ve aşırı

koruma-kontrol ($r=-.17$; $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile cinsel istismar ($r=-.05$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Sonuçlara göre en güçlü ilişki kendine güvenli yaklaşım ile duygusal ihmal arasında iken; en zayıf ilişki ise iyimser yaklaşım ile fiziksel istismar arasındadır. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının çoklu doğrusal regresyon analizi için yeterli olduğu gerçekleştirilen korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları (fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol) tarafından anlamlı olarak yordanıp yordanmadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir. Gerçekleştirilen analizin sonuçları Tablo 4. 14., 4. 15., 4. 16., 4. 17. ve Tablo 4. 18.'de aktarılmıştır.

Tablo 4. 11. Çoklu regresyon analizi sonuçları (kendine güvenli yaklaşım)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|-----------------------------|-------|---------------|------|---------|-----|----------------|
| Sabit | 16.36 | .53 | | 31.08** | | |
| Fiziksel İstismar | .11 | .10 | .05 | 1.19 | | |
| Duygusal İstismar | -.12 | .07 | -.09 | -1.70 | | |
| Cinsel İstismar | -.08 | .08 | -.04 | -.94 | .34 | .12 |
| Fiziksel İhmal | -.03 | .07 | -.02 | -.35 | | |
| Duygusal İhmal | -.23 | .05 | -.21 | -4.33** | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | -.13 | .05 | -.11 | -2.70 | | |

** $p<0.01$, * $p<0.05$

Tablo 4. 14.'de yer alan sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım boyutunu ($R=0.34$, $R^2=0.12$, $F(6,718)=15.83$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler kendine güvenli yaklaşımdaki varyansın %12'sini ($R^2_{\text{adjusted}}=0.12$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre kendine güvenli yaklaşım boyutunda duygusal ihmal negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.21$, $p<0.01$) bir etkiye sahiptir. Fiziksel istismar ($\beta=0.05$, $p>0.05$); duygusal istismar ($\beta=-0.09$, $p>0.05$); cinsel istismar ($\beta=-$

0.04, $p>0.05$); fiziksel ihmal ($\beta=-0.02$, $p>0.05$) ve aşırı koruma-kontrol ($\beta=-0.11$, $p>0.05$) ise kendine güvenli yaklaşım boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Tablo 4. 12. Çoklu regresyon analizi sonuçları (iyimser yaklaşım)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|----------------------|------|---------------|------|---------|-----|----------------|
| Sabit | 9.12 | .43 | | 21.06** | | |
| Fiziksel İstismar | .07 | .08 | .04 | .90 | | |
| Duygusal İstismar | -.15 | .06 | -.13 | -2.59* | | |
| Cinsel İstismar | -.02 | .07 | -.01 | -.27 | .32 | .10 |
| Fiziksel İhmal | .19 | .06 | .14 | 3.13** | | |
| Duygusal İhmal | -.25 | .04 | -.28 | -5.67** | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | -.02 | .04 | -.02 | -.46 | | |

** $p<0.01$, * $p<0.05$

Tablo 4. 15.'de aktarılan sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları stresle başa çıkma alt boyutlarından iyimser yaklaşım boyutunu ($R=0.32$, $R^2=0.10$, $F(6,718)=13.38$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler iyimser yaklaşımdaki varyansın %10'unu ($R^2_{\text{adjusted}}=0.10$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre iyimser yaklaşım boyutunda duygusal istismar negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.13$, $p<0.05$); fiziksel ihmal pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.14$, $p<0.01$); duygusal ihmal negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.28$, $p<0.01$) bir etkiye sahiptir. Sonuçlara göre duygusal ihmal en güçlü yordayıcı iken; en zayıf yordayıcı ise duygusal istismardır. Fiziksel istismar ($\beta=0.04$, $p>0.05$), cinsel istismar ($\beta=-0.01$, $p>0.05$) ve aşırı koruma-kontrol ($\beta=-0.02$, $p>0.05$) ise iyimser yaklaşım boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Tablo 4. 13. Çoklu regresyon analizi sonuçları (çaresiz yaklaşım)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|----------------------|------|---------------|------|---------|-----|----------------|
| Sabit | 5.42 | .64 | | 8.43** | | |
| Fiziksel İstismar | -.31 | .12 | -.12 | -2.63** | | |
| Duygusal İstismar | .42 | .09 | .24 | 4.72** | | |
| Cinsel İstismar | .14 | .10 | .05 | 1.38 | .36 | .13 |
| Fiziksel İhmal | -.02 | .09 | -.01 | -.20 | | |
| Duygusal İhmal | .16 | .07 | .12 | 2.38* | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | .18 | .06 | .13 | 3.18* | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 16.'da ifade edilen sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım boyutunu ($R=0.36$, $R^2=0.13$, $F(6,718)=18.29$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler çaresiz yaklaşımdaki varyansın %13'ünü ($R^2_{\text{adjusted}}=0.13$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre çaresiz yaklaşım boyutunda fiziksel istismar negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.12$, $p<0.01$); duygusal istismar pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.24$, $p<0.01$); duygusal ihmal pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.12$, $p<0.05$); aşırı koruma-kontrol pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.13$, $p<0.05$) bir etkiye sahiptir. En güçlü yordayıcı duygusal istismar iken; en zayıf yordayıcı ise fiziksel istismar ile duygusal ihmaldir. Cinsel istismar ($\beta=0.05$, $p>0.05$) ve fiziksel ihmal ($\beta=-0.01$, $p>0.05$) ise çaresiz yaklaşımı anlamlı olarak yordamamaktadır.

Tablo 4. 14. Çoklu regresyon analizi sonuçları (boyun eğici yaklaşım)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R ² |
|----------------------|------|---------------|------|--------|-----|----------------|
| Sabit | 2.24 | .37 | | 6.02** | | |
| Fiziksel İstismar | .05 | .07 | .03 | .74 | | |
| Duygusal İstismar | .05 | .05 | .05 | .96 | | |
| Cinsel İstismar | -.01 | .06 | -.01 | -.25 | .30 | .09 |
| Fiziksel İhmal | .19 | .05 | .17 | 3.71** | | |
| Duygusal İhmal | -.03 | .04 | -.05 | -.90 | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | .15 | .03 | .19 | 4.43** | | |

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 4. 17.'deki sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları stresle başa çıkma alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım boyutunu ($R=0.30$, $R^2=0.09$, $F(6,718)=12.20$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler boyun eğici yaklaşımdaki varyansın %9'unu ($R^2_{adjusted}=0.09$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre boyun eğici yaklaşım boyutunda fiziksel ihmal pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.17$, $p<0.01$); aşırı koruma-kontrol pozitif yönde ve anlamlı ($\beta=0.19$, $p<0.01$) bir etkiye sahiptir. Sonuçlara göre aşırı koruma-kontrol en güçlü yordayıcı iken; en zayıf yordayıcı ise fiziksel ihmaldir. Fiziksel istismar ($\beta=0.03$, $p>0.05$); duygusal istismar ($\beta=0.05$, $p>0.05$); cinsel istismar ($\beta=-0.01$, $p>0.05$) ve duygusal ihmal ($\beta=-0.05$, $p>0.05$) ise boyun eğici yaklaşım boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Tablo 4. 15. Çoklu regresyon analizi sonuçları (sosyal desteğe başvurma yaklaşımı)

| | B | Standart Hata | Beta | t | R | R² |
|-----------------------------|----------|----------------------|-------------|----------|----------|----------------------|
| Sabit | 6.55 | .30 | | 22.24** | | |
| Fiziksel İstismar | -.03 | .05 | -.03 | -.58 | | |
| Duygusal İstismar | .03 | .04 | .04 | .68 | | |
| Cinsel İstismar | -.00 | .05 | -.00 | -.06 | .19 | .04 |
| Fiziksel İhmal | -.03 | .04 | -.04 | -.81 | | |
| Duygusal İhmal | -.04 | .03 | -.07 | -1.44 | | |
| Aşırı Koruma-Kontrol | -.08 | .03 | -.13 | -2.87* | | |

** $p<0.01$, * $p<0.05$

Tablo 4. 18.'de belirtilen sonuçlara göre çocukluk çağı ruhsal travmaları stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutunu ($R=0.19$, $R^2=0.04$, $F(6,718)=4.32$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde açıklamaktadır. İlgili değişkenler sosyal desteğe başvurma yaklaşımdaki varyansın %4'ünü ($R^2_{adjusted}=0.04$) açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi sonuçlarına göre sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutunda aşırı koruma-kontrol negatif yönde ve anlamlı ($\beta=-0.13$, $p<0.05$) bir etkiye sahiptir. Fiziksel istismar ($\beta=-0.03$, $p>0.05$); duygusal istismar ($\beta=0.04$, $p>0.05$); cinsel istismar ($\beta=-0.06$, $p>0.05$); fiziksel ihmal ($\beta=-0.81$, $p>0.05$) ve duygusal ihmal ($\beta=-1.44$, $p>0.05$) ise sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutunu anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın başlangıcında belirlenen soruların sıranması ile edinilen bulguların ilgili alanyazındaki çalışmalar çerçevesinde tartışılmasına yer verilmiştir. Tartışma, değişkenlerin bulgular bölümündeki ele alınış sıralaması doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Sırasıyla cinsiyet ve yaşın kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerileri ile ilişkisine yönelik bu çalışmadan elde edilen bulgular ile ilgili alanyazınında yer alan benzer çalışmalardan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Sonrasında, gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi ile edinilen çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulguların tartışılması aktarılmıştır. Ardından ise çalışma ile ulaşılan sonuçlar değerlendirilerek çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Kimlik Gelişimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre oluşturulan grupların Ego Kimlik Süreci Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasının sonucunda cinsiyetin “içsel yatırım” boyutu üzerinde erkekler lehine anlamlı bir etkisinin olduğu sonucu bulunmuş; cinsiyetin “keşif” boyutu üzerinde ise anlamlı etkisinin bulunmadığı ortaya konmuştur. Bu sonuca göre araştırma soruları arasında yer alan “Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap olarak kadın ve erkek olma durumuna göre içsel yatırım boyutunun anlamlı bir şekilde farklılaştığı ifade edilebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde kimlik gelişiminde cinsiyet değişkeni açısından farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. İlgili alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonuçları destekler nitelikte, kimlik gelişiminin keşif boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Arslan ve Arı, 2010; Arslan, 2008; Boynueğri, 2018; Yılmaz, 2018). Bununla birlikte ilgili alanyazındaki ulaşılabilen çalışmalar incelendiğinde bu çalışma ile ulaşılan içsel yatırım düzeyinin cinsiyet bağlamında erkeklerde kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgusunu destekleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Diğer yandan ilgili alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olmayan biçimde kadınların keşif düzeylerinin erkeklere göre anlamlı biçimde daha

yüksek olduğunu (Gavas, 1998); içsel yatırım düzeyinin kadınlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğunu (Ochse ve Plug, 1986; Arslan, 2008; Arslan ve Arı, 2010); içsel yatırım düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma yaratmadığını (Gavas, 1998; Boynueğri, 2018; Yılmaz, 2018) ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır.

İlgili alanyazında bu konuya ilişkin birbirinden farklı sonuçlar bulunmasından dolayı genel bir çıkarım yapılması güçtür. Ancak bu çalışma ile ulaşılan sonuçlardan aşk, iş, dünya görüşü gibi alanlarda seçeneklerin değerlendirilmesiyle belirgin olan keşif sürecinde hem kadın hem erkek beliren yetişkinlerin; seçeneklerden birinde karar kılmayla belirgin olan içsel yatırım sürecinde ise erkek beliren yetişkinlerin başarılı olması üzerinde kültürel faktörlerle şekillenen toplumsal cinsiyet rollerinin etkide bulunabileceği düşünülmektedir. Son yıllarda özellikle eğitim, iş ya da toplum yaşamına kadınların aktif katılımlarının artması gibi birçok gelişme toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde birtakım değişimleri beraberinde getirirse de halen erkeklerin kadınlara göre büyük ölçüde daha problem odaklı, kendine güvenli, atılgan, kararlı ve aktif bir toplumsal cinsiyet rolüne sahip olmaları (Savaş, 2018); kimlik gelişimindeki içsel yatırım sürecinde kadınlardan daha başarılı olmalarının da nedeni olabilir.

Yaş değişkenine göre oluşturulan grupların Ego Kimlik Süreci Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması sonucunda yaşın kimlik gelişimine ilişkin yalnızca içsel yatırım boyutu için anlamlı bir fark oluşturduğu ve bu anlamlı farkın “18-21” ve “26-29” yaş aralıklarındaki gruplardan “26-29” yaş aralığındaki; “22-25” ve “26-29” yaş aralıklarındaki gruplardan “26-29” yaş aralığındaki grubun lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kimlik gelişiminin diğer alt boyutu olan keşif boyutunda ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu sonuca göre araştırma sorularından biri olan “Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin alt boyutları yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap olarak yaş değişkenine göre içsel yatırım boyutunun anlamlı biçimde farklılaştığı belirtilebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde kimlik gelişimi ile ilgili ya da kimlik temelli araştırmaların birçoğunun çalışma grubunu ergenlik döneminde yer alan bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Bu araştırmanın çalışma grubunu ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler oluşturduğu için yaş değişkeni açısından karşılaştırma yapma noktasında yeterli veriye ulaşmakta zorluklar yaşanmıştır. Ancak sınırlı da olsa ilgili alanyazın incelendiğinde bu çalışma ile elde edilen bulguları destekleyen sonuçlara

ulaşmıştır. İlhan ve Özdemir (2012) tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirilen ve yaşın kimlik statüleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada yaş değişkeninin kimlik gelişimi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu, yaş düzeyi arttıkça bireylerin başarılı ya da bağımlı kimlik statüsüne sahip olma oranlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bireylerin kimlik gelişim süreçlerinde aşk, iş, ideoloji gibi alanlarda bir karara vararak bağlanma gerçekleştirmeleriyle belirgin olan içsel yatırım boyutunun, bu çalışmada üç gruba ayrılan yaş gruplarından en yükseği olan “26-29” yaş grubuna göre anlamlı biçimde farklılaşmasıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, yaştaki artışla birlikte bireylerin başarılı kimlik statüsüne sahip olma seyrinin artacağını, başarısız olarak kabul edilen kimlik statülerine sahip olma oranlarının ise azalacağını bildiren başka çalışmalar da ilgili alanyazında yer almaktadır (Archer, 1982; Whitbourne ve VanManen, 1996; Lewis, 2003).

İlgili alanyazın incelendiğinde bu çalışmada elde edilen bulguları desteklemeyen sonuçlarla da karşılaşmıştır. Eryüksel (1987) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada yaş ile kimlik statüleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Kimlik gelişimi; ergenlik dönemi sonrasında ve genç yetişkinlik dönemi öncesinde yaklaşık on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasında yaşanan beliren yetişkinliğin başlıca gelişimsel görevlerindedir. Bu dönem içerisine giren bireylerin başlıca aşk, iş, dünya görüşü olmak üzere çeşitli alanlarda araştırmalarda, sorgulamalarda, deneme-yanımlarda bulunarak seçenekleri keşfetmeleri ve bu alanlarda kendilerine en uygun gelen seçenekler üzerinde taahhütlerde bulunmaları beklenir (Atak, 2005; Arnett vd., 2014). Bu çalışmada kimlik gelişimindeki içsel yatırım puanlarının dönemin sonlarına doğru olan “26-29” yaşları arasında anlamlı olarak daha yüksek bulunmasında beliren yetişkinlik döneminin bir kimlik arayışı, sonsuz olasılıklar, kendine aşırı odaklanma, kararsızlık, istikrarsızlık dönemi (Arnett, 2000, 2005) olmasının etkisi olabilir. Önünde sınırsız fırsatları olan beliren yetişkin, bir karara varmakta zorlanabilir ve içsel yatırımın gerçekleşmesi dönemin son yıllarına kadar uzayabilir. Bu bulgu aynı zamanda, bireyin tüm yaşamı üzerinde etkide bulunarak bireyin tüm yaşamını şekillendirmesi gibi nedenlerden dolayı kimlik seçiminin zorlu bir süreç (Atak, 2011) olmasından kaynaklı, düşünme ve karar verme sürecinin uzun zaman alabileceği ile de açıklanabilir.

5.1.2. Stresle Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre oluşturulan grupların Stresle Başa Çıkma Becerileri Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasının sonucunda cinsiyetin “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” boyutları üzerinde erkekler lehine; “çaresiz yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma yaklaşımı” alt boyutları üzerinde kadınlar lehine anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. “Boyun eğici yaklaşım” alt boyutu üzerinde ise cinsiyet değişkininin anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır. Buna göre araştırma sorularından biri olan “Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak kadın ve erkek olma durumuna göre kendine güvenli, iyimser, çaresiz ve sosyal destek arama yaklaşımı boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştığı söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma becerilerinde cinsiyete göre farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Stresle başa çıkma becerileri ile cinsiyet değişkenine ilişkin bu çalışmadan elde edilen bulguları ilgili alanyazında destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. İlgili alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonuçları destekler nitelikte erkeklerin stresle başa çıkarken kendine güvenli yaklaşımı benimseme oranının kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Yerlikaya ve Akbaş, 2018; Aşkan, 2020; Ulusal, 2020; Turan, 2021). İlgili alanyazında bu çalışma ile ulaşılan bulgularla tutarlı olarak erkeklerin stresle iyimser bir şekilde başa çıkma tarzını kadınlara oranla anlamlı olarak daha çok benimsediğini destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Oral, 1994; Ekşi, 2010; Akbaş, 2018; Doğru, 2018; Kara, 2018; Keleş, 2018; Aşkan, 2020; Ulusal, 2020; Turan, 2021). İlgili alanyazında bu çalışma ile ulaşılan bulgulara paralel olarak kadınların stresle başa çıkma yaklaşımlarından çaresiz yaklaşımı benimsemelerinin erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Akbaş, 2018; Kara, 2018). İlgili alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonuçları destekler nitelikte, stresle başa çıkma becerilerinden boyun eğici yaklaşımın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmadığını bildiren çalışmalar yer almaktadır (Yamaç, 20019; Duman, 2016; Bektaş ve Karagöz, 2017; Doğru, 2018; Keleş, 2018; Aşkan, 2020; Ulusal, 2020; Ünal, 2021). İlgili alanyazın incelendiğinde bu çalışma ile ulaşılan bulgulara paralel olarak kadınların sosyal desteğe başvurma yaklaşımını benimseme olasılığının erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmıştır (Baum ve Grunberg, 1991; Scheier ve

Carver, 1992; Oral, 1994; Şahin ve Durak, 1995; Deisinger, Casisi ve Whitaker, 1996; Doğan, 1999; Aysan ve Bozkurt, 2000; Özer, 2001; Çiftçi, 2002; Türküm, 2002; Day ve Livingstone, 2003; Çelik, 2008; Flynn vd., 2009; Yamaç, 2009; Ekşi, 2010; Altundağ, 2011; Topal, 2011; Yazıcıoğlu, 2011; Aşçı, Kılıç ve Korkmaz, 2015; Ickes, Brown, Reeves ve Zephyr, 2015; Özkubat ve Çakmak, 2017; Doğru, 2018; Kara, 2018; Kömür, 2018; Ünal, 2021).

Bununla birlikte, ilgili alanyazında, bu çalışmadan stresle başa çıkma becerileri ile cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulguları desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. İlgili alanyazında bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olmayan biçimde, kadınların stresle başa çıkarken kendine güvenli yaklaşımı benimseme oranının erkeklere göre daha yüksek olduğunu (Yurtsever, 2009; Duman, 2016); kendine güvenli yaklaşımın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını (Ekşi, 2010; Doğru, 2018; Keleş, 2018; Işıktaş, Karafistan, Ayaz ve Yılmaz, 2019); çaresiz yaklaşımın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermediğini (Ekşi, 2010; Doğru, 2018; Keleş, 2018); boyun eğici yaklaşımın kadınlarda anlamlı olarak daha çok tercih edildiğini (Akbaş, 2018); erkeklerin stresle başa çıkarken boyun eğici yaklaşımı kadınlara göre anlamlı olarak daha çok benimsediğini (Oral, 1994; Güler ve Çınar, 2010; Kara, 2018; Kömür, 2018; Turan, 2021); sosyal desteğe başvurma yaklaşımının erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek oranda görüldüğünü (Ulusal, 2020) ifade eden çalışmalar yer almaktadır.

Bu çalışma ile kadın beliren yetişkinlerin stresle başa çıkarken çaresiz ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını; erkek beliren yetişkinlerin ise kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı benimseme eğiliminde oldukları ortaya konmuştur. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda kadınlara göre erkek beliren yetişkinlerin stresle başa çıkarken daha etkili ve başarılı olarak kabul edilen becerilere başvurdukları ifade edilebilir. Bu durum ve özellikle stres yaratan bir koşul ile karşı karşıya gelinmesi halinde kadınların sosyal desteğe başvurma yaklaşımını tercih etmesi üzerinde biyolojik faktörlerin belirleyici bir etkisi olabilir. İnsan beynindeki konuşmadan sorumlu alan ile duygulardan sorumlu limbik sistem, kadınlarda erkeklere oranla daha büyüktür (Ruigrok vd., 2014, akt. Çakır ve Baş, 2018). Kadınların tüm gelişim evrelerinde erkeklere göre duygu, iletişim, paylaşım ve sosyal etkileşim odaklı biçimde hareket ettiği; ilgili alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde de görülmüştür. Bundan dolayı beliren yetişkinlerin cinsiyetlerine göre benimsedikleri stresle başa çıkma

becerilerinin biyolojik alt yapılarına göre şekillenmesi beklenebilir. Biyolojik cinsiyetin yanı sıra toplumsal cinsiyet rollerinin de bu durum üzerinde belirleyici bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinde olduğu gibi strese yol açan çeşitli durumları nasıl algılayacakları ve nasıl tepki verecekleri üzerinde de etkide bulunmaktadır (Taylor ve Master, 2011). Bununla birlikte, her toplum ve kültürde kadınlar ve erkekler için tanımlanan roller, atfedilen görev ve beklentiler farklılık göstermektedir (Vatandaş, 2007). Türkiye için ise kadınların genel anlamda daha duygusal ve pasif; erkeklerin ise daha mantıksal ve aktif bir toplumsal cinsiyet rolüne sahip olduğu söylenebilir (Deniz, 2002; Savaş, 2018). Bu doğrultuda birey üzerinde strese yol açan durumlarla Türkiye'deki kadın beliren yetişkinlerin duygu odaklı, pasif, sosyal ilişkileri öne çıkararak ve dış desteğe başvurarak; erkek beliren yetişkinlerin ise problem odaklı, aktif, atılgan, kendine güvenli ve dayanıklı biçimde başa çıkma becerilerini benimsemesi mümkündür. Ancak ilgili alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde çalışma grubunun niteliği ya da stres faktörleri gibi özelliklerin farklılaşmasının da etkisiyle birbirinden tutarsız sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Dolayısıyla bu konuya ilişkin genel bir görüş belirtmek de mümkün olmamaktadır.

Yaş değişkenine göre oluşturulan grupların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasının sonucunda yaşın stresle başa çıkma becerilerine ilişkin kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım boyutu için anlamlı fark oluşturduğu ve bu anlamlı farkın "18-21" ve "26-29" yaş aralıklarındaki gruplardan "26-29" yaş aralığındaki; "22-25" ve "26-29" yaş aralıklarındaki gruplardan "26-29" yaş aralığındaki grubun lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşın çaresiz yaklaşım boyutu üzerinde de anlamlı bir etkisi bulunduğu ve bu anlamlı etkinin "18-21" ile "26-29" yaş aralığındaki gruplardan "18-21" yaş aralığındaki grubun lehine olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma becerilerinin diğer alt boyutlarından boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı boyutlarında ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Buna göre araştırma sorularından biri olan "Beliren yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?" sorusuna cevap olarak yaş değişkenine göre kendine güvenli, iyimser ve çaresiz yaklaşım boyutunun anlamlı biçimde farklılaştığı aktarılabilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma becerilerinin yaş değişkeni bağlamında çok geniş bir yaş aralığında değerlendirilerek tüm gelişim evrelerinde ele alındığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu ise beliren yetişkinlik dönemi ile kısıtlı kalmaktadır. Bu durum kaynaklı beliren yetişkinlik dönemi içerisinde yaş değişkeninin incelendiği çalışmalara ulaşmakta güçlük yaşanmıştır. Dolayısıyla ilgili alanyazında bu çalışma sonucunda elde edilen bulguları destekleyen çalışmalara sınırlı olarak rastlanmakla birlikte desteklemeyen çalışmalara da sınırlı olarak ulaşılmıştır. Güneysucu (2010) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarının hiçbirisi arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu bulgu, bu çalışma ile ulaşılan yaşın boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması bulgusu ile tutarlı iken; kendine güvenli, iyimser ve çaresiz yaklaşım boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunması bulgusu ile çelişmektedir. Erkmen ve Çetin (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada da bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak stresle başa çıkarken dış yardıma başvurma, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Aktif biçimde stresle başa çıkma becerileri içerisinde bulunan kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanlarının bu çalışmada üç gruba ayrılan yaş gruplarından en yükseği olan “26-29” yaş grubunda; pasif biçimde stresle başa çıkma becerilerinden olan çaresiz yaklaşım (Çelenk ve Peker, 2020) puanlarının ise bu çalışmada üç gruba ayrılan yaş gruplarından en düşüğü olan “18-21” yaş grubunda daha yüksek olması; bireylerin yaş düzeylerinin arttıkça stresle başa çıkarken daha etkili yollara başvurdıkları şeklinde yorumlanabilir.

5.1.3. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile kimlik gelişiminin alt boyutları arasındaki ilişkilere dair sonuçlar değerlendirildiğinde keşif alt boyutu ile duygusal istismar arasında pozitif yönde düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Keşif ile fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. İçsel yatırım ile duygusal istismar ve duygusal ihmal arasında negatif yönde ve orta düzeyde; fiziksel istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimi süreçlerinden

keşif üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve keşifteki varyansın %5'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Duygusal istismar ve duygusal ihmal keşif üzerinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir etkiye sahip iken; fiziksel ihmalin keşif üzerinde negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir etkisinin bulunduğu gözlenmiştir. Fiziksel istismar, cinsel istismar ve aşırı koruma-kontrol ise keşfi anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişim süreçlerinden içsel yatırım üzerinde de anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve içsel yatırımdaki varyansın %12'sini açıkladığı görülmüştür. Duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal içsel yatırımı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol ise içsel yatırımı anlamlı biçimde yordamamaktadır. Bu sonuç doğrultusunda araştırma sorularından olan “Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları, kimlik gelişimlerinin alt boyutlarını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmalin keşfi; duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmalin ise içsel yatırımı anlamlı bir şekilde yordadığı aktarılabilir.

Ulusal ve uluslararası ilgili alanyazında yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde bu çalışma ile incelenen çocukluk çağı ruhsal travmaları ve kimlik gelişimin alt boyutlarının ilişkisinin ortaya konulduğu herhangi bir sonuca ulaşılamamıştır. Benzer olarak Erikson (1968) tarafından çocukluk çağında yaşanan ve bireyin kişiliği üzerinde belirleyici bir etkisi bulunan olumsuz duyguların ilerleyen yıllarda bireyin kimlik bocalaması yaşamasına neden olacağı aktarılmıştır. Berman (2016) da kimlik gelişiminin çocukluk çağı ruhsal travmalarının etkisiyle şekilleneceğini ifade etmiştir. Dereboy vd. (2018) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik duygusunun gelişimi üzerinde etkide bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Şikel ve Harmancı (2022) tarafından kimlik gelişimi üzerinde başta çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal istismar olmak üzere diğer istismar çeşitlerinin de etkide bulunacağı ve böyle bir durumda büyük oranda sürecin tamamlanmasına karşılık gelen bir kimlik bocalaması yaşanacağı belirtilmiştir. Çuhadaroğlu (2001) ve Dereboy vd. (2018), özellikle anne tarafından çocuğun duygusal ihtiyaçlarının giderilmesinin çocuğun sağlıklı bir benlik algısına sahip olmasını sağladığı ve kimlik gelişim süreci üzerinde olumlu etkide bulunduğunu savunmuştur. Bu ifadeler, bu çalışma ile ortaya konan duygusal istismar ve ihmal yaşantılarının keşif süreci üzerinde pozitif etkide; içsel yatırım süreci üzerinde ise

negatif etkide bulunması bulgusunu desteklemektedir. Karaçavuşoğlu (2022) da genç yetişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından olan fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, fiziksel ve duygusal ihmal, aşırı koruma-kontrol ile kimlik gelişiminin olumlu olarak nitelendirilen alt boyutlarından içsel yatırımda bulunma, seçeneklerin genişlenmesine araştırılması, içsel yatırım ile özdeşleşme ve seçeneklerin derinlemesine araştırılması arasında negatif yönde; kimlik gelişiminin olumsuz olarak nitelendirilen alt boyutlarından seçeneklerin saplantılı araştırılması arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir ve genel olarak çocukluk çağında travmatik deneyimler yaşanmasının sağlıklı bir kimliğe sahip olma üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç, bu çalışmadan elde edilen çocukluğunda duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmale uğramış olmanın beliren yetişkinlerin içsel yatırım süreçleri ve fiziksel ihmalin keşif süreci üzerinde tersi bir etkiye neden olduğuna ilişkin bulgularla tutarlı iken; fiziksel istismar ve ihmal, aşırı koruma-kontrole maruz kalmış olmanın içsel yatırım üzerinde anlamlı bir etkide bulunmaması; duygusal istismarın ve ihmalin keşif süreci üzerinde olumlu etkide bulunması ile de çelişmektedir.

Hem çocukluk çağı ruhsal travmaları hem de kimlik; bireyin gelişimiyle ilgili konular olduğundan çocukluk çağında yaşanan ruhsal travmaların beliren yetişkinlikte gerçekleşen kimlik gelişimi üzerinde etkide bulunması mümkün olabilir (Dereboy vd., 2018). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının uzun vadede bireyin fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerinin bulunduğu ve bu etkilerin bireyin sağlıklı bir benlik algısına sahip olmasını, düşünme ile karar mekanizmalarını sağlıklı biçimde yürütmesini güçleştirdiği de bilinmektedir (Nemeroff, 2004; Ruppert, 2014; Briere ve Scott, 2016). Bu durum düşünüldüğünde çocukluk çağı ruhsal travmalarının bireyin psikososyal gelişimi kapsamındaki kimlik gelişimi üzerinde de olumsuz etkide bulunması ve duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal yaşantılarının bireyin kendisine en uygun seçeneği belirlemesini içeren içsel yatırım süreci üzerinde tersi bir etki oluşturması olası görülmektedir. Ancak fiziksel istismar ve ihmal ile aşırı koruma-kontrol yaşantılarının içsel yatırım üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmaması şaşırtıcıdır. Diğer taraftan çocukluğunda istismar ve ihmal gibi travmatik yaşantılara maruz kalmış bireyler, beyinde yer alan amigdaladaki faaliyetlerde gerçekleşen değişimlerin tehdit algısı üzerinde bir bozulma yaratmasıyla duygularını düzenlemede, duruma uygun davranmada ve öz farkındalığa sahip

olmakta güçlük çekmektedir (Shipman vd., 2007; Marusak vd., 2015). Duygusal istismar ve ihmal yaşantılarının birey üzerinde yol açtığı bu etkilerin kimlik gelişim sürecinde her ne kadar sorgulamalarda ve denemelerde bulunsa da bireyin kendisi için en sağlıklı seçenekte karar vermesini güçleştirerek bir içsel yatırımda bulunmasının önüne geçmesini açıklayabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda çocukluğunda yaşamını sürdürmesi için gerekli temel koşulların çocuğa sunulmamasıyla belirgin olan fiziksel ihmale maruz kalan (McDonald, 2007) ve dolayısıyla yiyecek, giyinme, sağlık, barınma gibi konularda yoksunluk yaşayan beliren yetişkinlerin kimlik gelişim sürecinde de seçenekleri araştırma ve denemeyi gerektiren keşif noktasında çekimser kalmaları beklenebilir.

5.1.4. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Stresle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları ile stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutları arasındaki ilişkilere dair sonuçlar değerlendirildiğinde kendine güvenli yaklaşım ile çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından duygusal ihmal arasında negatif yönde ve orta düzeyde; fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İyimser yaklaşım ile fiziksel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimser yaklaşım ile cinsel istismar ile fiziksel ihmal arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Çaresiz yaklaşım ile duygusal istismar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; fiziksel istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Boyun eğici yaklaşım ile fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile cinsel istismar arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte, çocukluk çağı ruhsal travmalarının stresle başa çıkma becerilerinden kendine güvenli yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve kendine güvenli yaklaşımdaki varyansın %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Duygusal ihmal kendine güvenli yaklaşım üzerinde negatif

yönde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip iken; fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol kendine güvenli yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının stresle başa çıkma becerilerinden iyimser yaklaşım üzerinde de anlamlı etkisinin bulunduğu ve iyimser yaklaşımdaki varyansın %10'unu açıkladığı görülmüştür. Duygusal istismar ve duygusal ihmal iyimser yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı düzeyde; fiziksel ihmal ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Fiziksel ve cinsel istismar ile aşırı koruma-kontrolün iyimser yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının çaresiz yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve çaresiz yaklaşımdaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Duygusal istismar, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrol çaresiz yaklaşımı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; fiziksel istismar ise çaresiz yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Cinsel istismar ile fiziksel ihmal ise çaresiz yaklaşımı anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının boyun eğici yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve boyun eğici yaklaşımdaki varyansın %9'unu açıkladığı görülmüştür. Fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrol boyun eğici yaklaşımı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordar iken; fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal ise boyun eğici yaklaşımı anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının sosyal desteğe başvurma yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımdaki varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Yalnızca aşırı koruma-kontrol sosyal desteğe başvurma yaklaşımını negatif yönde ve anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ve duygusal ihmal ise sosyal desteğe başvurma yaklaşımını anlamlı biçimde yordamamaktadır. Bu bağlamda araştırma soruları arasında yer alan “Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının alt boyutları, stresle başa çıkma becerilerinin alt boyutlarını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak duygusal ihmalin kendine güvenli yaklaşımı; duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmalin iyimser yaklaşımı; duygusal istismar, duygusal ihmal, aşırı koruma-kontrol ve fiziksel istismarın çaresiz yaklaşımı; fiziksel ihmal ve aşırı koruma-kontrolün boyun eğici yaklaşımı; aşırı koruma-kontrolün ise sosyal desteğe başvurma yaklaşımını anlamlı bir şekilde yordadığı aktarılabilir.

Bu doğrultuda genel olarak çocukluk çağı ruhsal travmalarının bireyin stresle başa çıkma becerileri üzerinde bir etkisinin olduğu söylenebilir. Haggard'a (1949) göre erken dönem yaşantıları, bireylerin ilerleyen yaşlarında stresi nasıl algıladıkları ve stres durumuna karşı nasıl tepki verdikleri üzerinde etkide bulunmaktadır (akt., Baltaş ve Baltaş, 2018). Baltaş ve Baltaş (2018) da çocukluk çağı deneyimlerinin bireyin stresli durumlara vereceği tepkileri şekillendirdiğini savunmaktadır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarının stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisine ilişkin ilgili alanyazın incelendiğinde ise bu çalışma ile ulaşılan sonuçlarla tutarlılık ve farklılık gösteren sonuçlara sınırlı olarak ulaşılmıştır.

Turan (2021), çalışmasında fiziksel istismarın çaresiz yaklaşım üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkide bulunduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, bu çalışma ile ulaşılan bulgularla paralellik göstermektedir. İlgi çekici görülen bu bulgu, çocukluğunda kendisinden yaş ve güç olarak daha üst konumda yer alan bakım vereninden karşı koyamayacağı biçimde fiziksel olarak bir zarara uğratılmış bireylerin ilerleyen yıllarda kendilerine sıkıntı veren durumlar karşısında artık sessiz kalmayarak kaderlerine boyun eğmeyi reddetmeleri, mücadelede bulunmak istemeleri ve ödünleme mekanizmalarını devreye sokmalarıyla açıklanabilir. Mayda (2020) tarafından yapılan çalışmada duygusal istismarın çaresiz yaklaşım üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu sonuç, bu çalışma ile ulaşılan bulgularla tutarlıdır. Çocukluk yıllarında duygusal açıdan kötüye kullanılan, aşağılayıcı ve kırıcı sözler ve hakaretlere maruz kalan bireylerin ilerleyen dönemlerde kendileri üzerinde stres yaratan zorlayıcı yaşam koşullarıyla karşı karşıya gelmeleri halinde kendilerini köşeye sıkışmış hissettikleri ve dolayısıyla stresle başa çıkarken durumu değiştirecek bir şey yapabileceklerine inanmadıkları için durumla hiçbir şekilde mücadele etmeyerek çaresiz yaklaşımı benimsedikleri söylenebilir. Mayda (2020) yapmış olduğu çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte cinsel istismarın stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmadığını tespit etmiştir. Yine Mayda (2020) fiziksel ihmalin iyimser yaklaşım üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkide bulunduğunu saptamıştır. Bu bulgu da bu çalışma ile ulaşılan sonuçlarla paralellik göstermektedir. İlgi çekici bulunan bu bulgu, çocukluk yıllarında yaşamını sürdürmek için gerekli en temel koşulların kendilerine sağlanmamasıyla belirgin olan fiziksel ihmale (Lazarus ve Folkman, 1984) ve dolayısıyla oldukça zorlayıcı deneyimlere maruz kalmış bireylerin

ilerleyen yıllarda karşılaştıkları problemleri daha basit olarak algılıyor ve daha olumlu karşılayabiliyor olabileceklerini akla getirmektedir.

Turan (2021) tarafından yürütülen çalışmada cinsel istismarın stresle başa çıkma becerilerinden kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı üzerinde negatif yönde etkide bulunduğu yani cinsel istismarın stresle başa çıkmayı güçleştirdiği ortaya konmuştur. Bu bulgu, bu çalışma ile ulaşılan cinsel istismarın stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmadığı sonucunu desteklememektedir. Bu çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmaları içerisinde yer alan cinsel istismarın stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının herhangi biri üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamasının nedeninin ise beliren yetişkinlerin bu hassas durumu gizleme eğilimi içerisinde olmaları ve ifade etmekten çekinmelerinin olabileceği, dolayısıyla da sonuçların gerçeği yansıtmama ihtimalinin bulunduğu düşünülmektedir. Mayda (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmaları alt boyutlarından duygusal ihmalin stresle başa çıkma becerilerinden kendine güvenli ve iyimser yaklaşım üzerinde pozitif yönde anlamlı etkide bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bu çalışma ile edinilen duygusal ihmalin kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığına ilişkin bulguyla ters düşmektedir. Kendine güvenli yaklaşımda, bireyler kendileri üzerinde stres yaratan durumlarla başa çıkarken problem durumunun ortadan kalkacağı bir çözüm yolu olduğuna inanır, bu doğrultuda aktif biçimde mücadelede bulunur ve sonuçta en doğru kararı vereceğine dair kendine güvenir. İyimser yaklaşımı benimseyen bireyler ise stresli bir durum karşısında öfke kontrolünü sağlayarak problem durumu hakkında sakin ve sağlıklı biçimde düşünerek olumlu bakış açısıyla ne yapacağına karar verir (Lazarus ve Folkman, 1984). Çocukluğunda duygusal açıdan yeterince desteklenmemiş, özel olduğunu ve sevildiğini hissetmemiş bireylerin ileride bir sorunla karşılaşmaları durumunda da kendilerine, kendi güç ve potansiyellerine güvenmemeleri, olayların olumsuz yanlarına odaklanmaları ve olayları karamsar bir şekilde ele almaları; olası görünmektedir.

Tuna (2022) tarafından yapılan bir çalışmada çocukluk çağı ruhsal travmaları kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı üzerinde negatif yönde ve anlamlı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım üzerinde ise pozitif yönde ve anlamlı bir etkiye yol açmaktadır. Bununla birlikte ilgili alanyazında çocukluk çağı ruhsal travmalarının bireylerin stresle başa çıkma becerilerini işlevsel bir şekilde

kullanmalarının önüne geçtiğini bildiren çalışmalar mevcuttur (Ünal, 2008; Gerson ve Rappaport, 2013; Özgen, 2017; Deniz, 2019). Çocukluğunda travmatik deneyimlerle karşılaşan bireylerin stresle başa çıkarken aktif biçimde problem durumunu ortadan kaldırmaya yönelik eylemlerde bulunmayla belirgin olan problem odaklı stratejileri kullanmakta zorlandıkları, dolayısıyla daha çok yalnızca pasif biçimde problem durumunun etkilerini azaltmaya yönelik duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurma eğiliminde oldukları; çeşitli araştırmalarla da ortaya konmuştur (Ornstein, 1981; Filipas ve Ullman, 2006).

Tüm bunlarla birlikte bu çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde çocuğun ihtiyaç duyduğu gıda, giyim, hijyen, barınma, sağlık ve güvenlik gibi en temel yaşamsal koşulların çocuğa sunulmamasıyla belirgin fiziksel ihmale (McDonald, 2007) maruz kalmış bireylerin ilerleyen yıllarda kendilerine stres veren problemlerle karşılaşmaları sonucunda dünyayı güvensiz bir yer olarak algılamaları ile kendilerini bu durumu değiştirecek güçte görmemeleri kaynaklı herhangi bir mücadelede bulunmamaları ve kaderlerine teslim olmayla belirgin boyun eğici yaklaşımı (Lazarus ve Folkman, 1984) benimsemeleri olası görünmektedir. Çocuğu yok sayarak çocuğun fikirlerine, isteklerine ve duygularına değer vermeme, çocuğa kötü ve kırıcı sözler söyleme, çocuğu küçümseme gibi muameleler ile duygusal istismara (Al Odhayani vd., 2013) maruz kalan bireylerin ileriki yıllarda bir problem durumuyla karşı karşıya gelmeleri halinde olayları sakince ele alıp olumlu açıdan değerlendirmelerini gerektiren iyimser yaklaşımı (Lazarus ve Folkman, 1984) benimsemeleri güçleşiyor olabilir. Çocukluğunda yeterince ilgi, yakınlık, sevgi, şefkat görmeyen, duygusal ve sosyal açıdan desteklenmeyerek duygusal olarak ihmal edilen (McDonald, 2007) bireylerin sonraki yıllarda stres yaratan koşullarla karşılaşmaları durumunda ellerinden bu koşulları değiştirmeye yarayacak herhangi bir şey gelmeyeceğine inanmayla ve baştan yenilgiyi kabul ederek durumu kabullenmeyle belirgin olan çaresiz yaklaşımı (Lazarus ve Folkman, 1984) benimsemeleri olasıdır. Çocukluk çağı ruhsal travmalarından aşırı koruma-kontrol ise çocuğun tek başına dış dünyayı keşfetmesine, herhangi bir konuda herhangi bir kararı tek başına almasına, bu kararı hayata geçirmesine ve bağımsızlaşmasına bakım verenleri tarafından izin verilmemesidir (Şar vd., 2021). Bu durum düşünüldüğünde çocukluğunda aşırı derecede korunup kontrol edilen, bağımsızlaşmamış, tek başına karar almaktan yoksun bireylerin kendileri üzerinde stres yaratan durumlarla ilerleyen yıllarda tek

başlarına mücadele etmesi gerektiğinde ise bocalamaları, kendilerini bir kapana sıkışmış ve yalnız hissetmeleri, ne yapacaklarını bilememeleriyle belirgin çaresiz yaklaşımı ya da ne yaparlarsa yapsınlar durumu değiştiremeyeceklerine inanarak mücadele etmemeleriyle, baştan yenilgiyi kabullenerek kaderlerine razı olmayla belirgin boyun eğici yaklaşımı (Lazarus ve Folkman, 1984) benimsemeleri beklenebilir. Çocukluğunda bakım verenleri tarafından aşırı korunup kontrol edilmiş ve kendilerine bağımlı hale getirilmiş bireyler, bakım verenlerinden ayrı olarak bağımsız hareket etmekte, kendine ve aldığı kararlara güvenmekte, güvenli alanını terk ederek dış dünyayı deneyimlemekte, diğerleriyle sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmekte ve sürdürmekte zorlanabilir (Şar vd., 2021). Dolayısıyla yalnız olmadığının farkında olarak sosyal olarak bir desteğe başvurmayla, kendisine kaygı yaratan durumları başkalarıyla paylaşarak onların fikirlerini almayla ve hem kendisine hem başkalarına güvenmeyle belirgin sosyal desteğe başvurma yaklaşımını (Lazarus ve Folkman, 1984) benimsemelerinin zorlayıcı olacağı düşünülmektedir.

5.2. Araştırmanın Sonuçları

Temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemek olan bu çalışmada cinsiyet ile yaş değişkenlerine göre beliren yetişkinlerin kimlik gelişimlerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek de amaçlanmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda çocukluk yıllarında karşı karşıya gelinen duygusal istismar ve duygusal ihmal yaşantılarının arttıkça beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kimlik gelişimi süreçlerinden olan keşif düzeyinin de artacağı; çocukluk yıllarında yaşanan duygusal istismar, cinsel istismar ve duygusal ihmal yaşantılarının artmasının ise beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin içsel yatırım düzeylerini azaltacağı yönünde etkide bulunduğu ortaya konmuştur. Çocukluk yıllarında deneyimlenen duygusal ihmalin artmasının beliren yetişkinlik döneminde stresle başa çıkma becerilerinden kendine güvenli yaklaşımın benimsenmesini azaltmakta; duygusal istismar ve duygusal ihmalin artmasının iyimser yaklaşımın benimsenmesini azaltmakta; duygusal istismar, duygusal ihmal ve aşırı koruma-kontrolün artmasının çaresiz yaklaşımın tercih edilmesini artırmakta; fiziksel istismarın artmasının çaresiz yaklaşımın benimsenmesini azaltmakta; fiziksel ihmal ve

aşırı koruma-kontrolün boyun eğici yaklaşımın benimsenmesini artırmakta; aşırı koruma-kontrolün artmasının sosyal desteğe başvurma yaklaşımının benimsenmesini zorlaştırmakta olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, beliren yetişkinlerin içsel yatırım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının erkekler lehine; çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşım puanlarının ise kadınlar lehine anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu ortaya konmuştur. Bu çalışma ile çaresiz yaklaşım puanlarının “18-21” yaş grubu lehine; içsel yatırım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının ise “26-29” yaş grubu lehine anlamlı biçimde farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Çalışmadan edinilen sonuçlar doğrultusunda çalışmalarını bu konuda gerçekleştirmek isteyen diğer araştırmacılara ve bu konuda uygulamalarda bulunan ilgili alan uzmanlarına birtakım önerilerde bulunulmuştur.

5.3. Araştırmanın Önerileri

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Yapılacak yeni çalışmalarda üç değişkenin aynı anda birbirleri üzerindeki etkisinin nasıl ve ne yönde olacağını inceleneceği bir model geliştirip test edilmesi; ilgili alanyazına katkıda bulunabilir.
2. Beliren yetişkinlerin kimlik gelişimi süreçlerinde karşılaştıkları problemleri ve bu problemlerle nasıl başa çıktıklarını tespit etmeye yönelik çeşitli ölçme araçları geliştirilerek bu ölçme araçlarının kullanıldığı bir çalışma planlanabilir.
3. Bu çalışma beliren yetişkinlik gelişim dönemi üzerinden yürütülmüştür. Yapılacak başka çalışmalarda farklı yaş gruplarında ve farklı gelişim dönemlerinde yer alan bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi, karşılaştırmalı biçimde ele alınabilir.
4. Bu çalışmada beliren yetişkinlerin kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri alt boyutlarının cinsiyet ve yaş değişkenleri tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu konuda gerçekleştirilecek diğer çalışmalarda beliren yetişkinlerin eğitim düzeyleri,

çalışma durumları, medeni durumları, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri gibi çeşitli sosyodemografik özelliklerinin kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkide bulunup bulunmadığının incelenmesi de ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünüldüğü için önerilebilir.

5. Bu çalışma yapılırken nicel yöntemlere başvurulmuştur. Beliren yetişkinlerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma süreçleri üzerindeki etkisini nitel yöntemlere başvurarak incelemeleri, bu konuda çalışma yapmayı planlayan diğer araştırmacılara önerilebilir. Böylece bu konuda daha detaylı, derinlemesine ve zengin verilere ulaşılarak ilgili alanyazına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.
6. Kesitsel özellikte olan bu çalışma, başka araştırmacılar tarafından aynı bireylerin yıllar içerisindeki değişiminin izlenmesiyle verilerin elde edilmesine dayanan boylamsal araştırma deseniyle gerçekleştirilebilir. Bu sayede beliren yetişkinlerin gelişim süreçleri daha yakından izlenerek süreç içerisinde çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerine olan etkisine ve bu süreçte etkisi bulunan diğer faktörlere ilişkin daha detaylı sonuçlara ulaşılabılır.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Kimlik gelişimi süreci içerisinde yer alan beliren yetişkinler ile çalışan psikolojik danışman, psikolog ya da diğer ilgili alan uzmanları tarafından ilgili konular bağlamında koruyucu, önleyici ya da geliştirici ruh sağlığı hizmetleri planlanabilir, çeşitli psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir, bireysel ya da grupta psikolojik danışma gerçekleştirilebilir.
2. Ruh sağlığı uzmanları özellikle de okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanları tarafından okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim olmak üzere her kademedede velilere yönelik çocukluk çağı ruhsal travmalarının neler olduğu, çocukta hangi durumların varlığının travma ihtimalini akla getirmesi gerektiği, böyle bir durumda neler yapılabileceği, hangi kurumlara başvurulabileceği, çocuğa mahremiyetinin ve iyi-kötü dokunuşun nasıl öğretileceği, çocuklarının yaşamlarına ilişkin sağlıklı seçimler yapabilmeleri için nasıl bir tutum benimsemeleri gerektiği, stresle etkili biçimde başa çıkabilmeleri için çocuklarını nasıl

destekleyebilecekleri gibi bilgilendirmeleri içeren eğitimler düzenlenmesine ağırlık verilebilir.

3. Okul psikolojik danışmanları tarafından çocukluk çağı ruhsal travmaları, kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerileri konularında sınıf rehber öğretmenleri ve branş öğretmenlerine yönelik eğitimler düzenlenebilir ve konsültasyon hizmetleri yoğunlaştırılabilir.
4. Okul psikolojik danışmanları tarafından her kademedede olmakla birlikte özellikle ortaöğretim kademesinde öğrencilere stresle etkili başa çıkmaya yönelik seminerler ve psikoeğitimler düzenlenebilir, mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı ve gerekli durumlarda bireysel ya da grupla psikolojik danışma hizmetleri sunulabilir, öğrencileri tanıma ve izleme çalışmaları artırılarak planlanabilir.
5. Ruh sağlığı uzmanları tarafından üniversitelerin, halk sağlığı merkezlerinin ve belediyelerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini sunmaktan sorumlu birimlerinde ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinde, beliren yetişkinlere yönelik stresle etkili başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik çeşitli psikoeğitimler düzenlenebilir, kariyer danışmanlığı yapılabilir, eş, iş ya da ideoloji seçimi gibi konularda gerekli durumlarda bireysel ya da grupla psikolojik danışma gerçekleştirilebilir.
6. Çocukluk çağında ruhsal travmalara maruz kalmış öğrencilere yönelik olarak her kademedede okul yönetimi, sınıf rehber öğretmenler ve branş öğretmenleri iş birliğinde okul psikolojik danışmanları tarafından hem gerekli adli işlemlerin gerçekleştirilmesi hem de fizyolojik ve psikolojik sağlık açısından gerekli krize müdahale hizmetlerinin sağlanarak sevk önlemlerinin alınması, ardından gerekli iyileştirici hizmetlerin öğrenciye sunulması ve öğrencinin takibinin sağlanması oldukça önemlidir. Bu noktada başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere sınıf rehber öğretmenlerine ve branş öğretmenlerine yönelik çeşitli hizmet içi eğitimler Millî Eğitim Bakanlığı'nca düzenlenebilir.
7. İlgili alan uzmanlarına Organisation for Economic Co-operation (OECD) bağlamında kadın beliren yetişkinlere küresel yetkinliklerin kazandırılması, önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. (1997). Okulda stres ve başa çıkma teknikleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 7-22.
- Acar, S., Şaşman-Kaylı, D. ve Yazarbaş, G. (2019). Sigara kullanan, sigara bırakma tedavisi alan ve sigara kullanmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumları bakımından karşılaştırılması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 539-566.
- Adams, G. R. & Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429-442.
- Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale Üniversitesinde bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Projesi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akçakaya, R. Ö. & Erden, S. Ç. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.
- Aker, A. T. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travma yaklaşımı*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yayını.
- Akgül, G. (2021). Pandemi döneminde duygusal problemler ve yaşam doyumu: Kimlik gelişimi, kimlik sıkıntısı ve dijital ilgilerin rolü. 8. *International Eurasian Educational Research Congress-EJERCongress*. Karatekin Üniversitesi, Çankırı, Türkiye, 7-10 Temmuz.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.
- Al Odhayani, A., Watson, W. J., & Watson, L. (2013). Behavioural consequences of child abuse. *Canadian Family Physician*, 59(8), 831-836.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. CA: Pine Forge Press.
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk döneminde cinsel istismar. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(2), 194-201.
- Alpay, E. H., Aydın, A. ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- Alsancak, C. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma özellikleri ile obsesif inanışlar ve obsesif-kompulsif belirtilerin ilişkisinde dünyaya ilişkin varsayımların aracılık rolü: Üniversite öğrencilerinde bir değerlendirme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayın.

- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D. ve Giles, W. H. (2005). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186. DOI:10.1007/s00406-005-0624-4
- Aral, G. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27-54.
- Aral, N. (1997). *Fiziksel istismar ve çocuk*. Ankara: Tek Işık Veb Ofset Tesisleri.
- Archer, S. L. (1982). The lower age boundaries of identity development. *Child Development*, 53(6), 1551-1556.
- Arıca, V., Tutanç, M., Arı, M., Arıca, S., Turhan, E., Zeren, C. ve Arslan, M. (2012). Mağdur oldukları iddia edilen çocuk olgularının analizi. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 3(3), 316-319.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29(1), 3-23.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 24(57), 774-783.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Second Edition). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Arslan, E. ve Arı, R. (2010). Analysis of ego identity process of adolescents in terms of attachment styles and gender. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 744-750.
- Aslan, S. & Dönmez, A. (2013). Gençlerde kimlik yönelimi, toplumsal karşılaştırma, arkadaşlara bağlılık ve grupta bütünleşme. *Mülkiye Dergisi*, 37(3), 141-174.
- Aşcı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aşkan, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon belirtisiyle ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.

- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Atak, H. (2010). Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: Bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Atak, H. & Çok, F. (2008). The Turkish version of Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood (The IDEA). *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(7), 148-154.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Austin, V., Shah, S. & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63-80.
- Avşaroğlu, S. & Akçeşme, F. (2018). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 2(1), 20-29. DOI: 10.29345/futvis.31
- Avşaroğlu, S. & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, İ. (2018). Türkiye’de çocuk istismarı ve çocuk işçiliği. *İş ve Hayat*, 4(7), 65-81.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Balistreri, E., Busch-Rossnagel, N. A. & Geisinger, K. F. (1995). Development and preliminary validation of the Ego Identity Process Questionnaire. *Journal of Adolescence*, 18(2), 179-192.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (36. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartram, D. & Gardner, D. (2008). Coping with stress. *In Practice*, 30(4), 228-231.
- Baum, A. & Grunberg, N. E. (1991). Gender, stress and health. *Health Psychology*, 10(2), 80-85.
- Bektaş, M. & Karagöz, Ş. (2017). Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 342-355.
- Berman, S. L. (2016). Identity and trauma. *J Trauma Stress Disor Treat*, 5(2), 1-3.
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K., Sapareto, E. & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *Am J Psychiatry*, 151, 1132-1136.
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60(4), 771-788.

- Berzonsky, M. D. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity*, 3(2), 131-142.
- Berzonsky, M. D. (2004). Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(4), 303-315.
- Berzonsky, M. D. (2008). Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 645-655.
- Berzonsky, M. D., Branje, S. J. & Meeus, W. (2007). Identity-processing style, psychosocial resources, and adolescents' perceptions of parent-adolescent relations. *The Journal of Early Adolescence*, 27(3), 324-345.
- Berzonsky, M. D., Cieciuch, J., Duriez, B. & Soenens, B. (2011). The how and what of identity formation: Associations between identity styles and value orientations. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 295-299.
- Berzonsky, M. D. & Ferrari, J. R. (1996). Identity orientation and decisional strategies. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 597-606.
- Berzonsky, M. D. & Kinney, A. (2019). Identity processing style and depression: The mediational role of experiential avoidance and self-regulation. *Identity*, 19(2), 83-97.
- Berzonsky, M. D. & Luyckx, K. (2008). Identity styles, self-reflective cognition, and identity processes: A study of adaptive and maladaptive dimensions of self-analysis. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(3), 205-219.
- Berzonsky, M. D., Nurmi, J. E., Kinney, A., & Tammi, K. (1999). Identity processing style and cognitive attributional strategies: Similarities and difference across different contexts. *European Journal of Personality*, 13(2), 105-120.
- Beyers, W. & Luyckx, K. (2016). Ruminative exploration and reconsideration of commitment as risk factors for suboptimal identity development in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 47, 169-178.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186.
- Bosma, H. A. & Kunnen, E. S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21(1), 39-66.
- Boynueğri, E. (2018). Türkiye'de uluslararası öğrencilerde kültürleşme stratejileri ile kimlik statüleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Bozgun, K., & Pekdoğan, S. (2018). Öğretmenlerin çocuk ihmali ve istismarı hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 433-443.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş* (Çev: B. D. Genç). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bukobza, G. (2009). Relations between rebelliousness, risk-taking behavior, and identity status during emerging adulthood. *An International Journal of Theory and Research*, 9(2), 159-177.

- Bulut-Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467-478.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İ. N. Erguvan-Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (First Edition). New York: Norton.
- Carver, C. S. (2011). Coping. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 221-229). New York: Springer Publishing Company.
- Cella, S., Iannaccone, M., Cotrufo, P. (2014). How perceived parental bonding affects self-concept and drive for thinness: A community-based study. *Eat Behav*, 15(1), 110-115. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2013.10.024.
- Chun, C., Moos, R. H. & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In P. T. P. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 29-53). New York: Springer.
- Christian, C. W. & Block, R. (2009). Abusive head trauma in infants and children. *Pediatrics*, 123, 1409- 1411.
- Cote, J. E. (2002). The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. *Journal of Youth Studies*, 5(2), 117-134.
- Côté, J. E. (2009). Identity formation and self-development in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Third Edition), (pp. 266-304). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress*, 1(1), 5-14. DOI: 10.1080/02678378708258476
- Crosson-Tower, C. (2005). *Understanding child abuse and neglect*. Boston: Pearson.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, H. ve Baş, H. (2018). Cinsiyetler ve cinsiyetlerle özdeşleşen davranışların sosyolojik ve biyolojik açıdan değerlendirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(5), 176-191.
- Çankaya, M. & Çiftçi, G. E. (2019). Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 391-414.
- Çelenk, B. & Peker, A. (2020) Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- Çelik, F. G. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711. DOI: 10.31832/smj.454535
- Çelik, S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.

- Çiftçi, P. M. (2002). Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Çimli, S. & Çelik, M. (2019). Çalışanların duygusal zekâ düzeylerinin stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 80-92.
- Çobanoğlu, B. (2020). Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan H. H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26. DOI: 10.1501/Kriz_0000000322
- Çuhadaroğlu, Ç. F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 309-314.
- Dalbay, R. S. (2018). Kimlik ve toplumsal kimlik kavramı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 161-176.
- Dallman, M. F. & Hellhammer, D. (2011). Regulation of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis, chronic stress, and energy: The role of brain networks. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 11-36). New York: Springer Publishing Company.
- Day, A. L. & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35(2), 73-83.
- De Bellis, M. D. (2005). The psychobiology of neglect. *Child Maltreatment*, 10(2), 150-172.
- De Bellis, M. D., & Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(2), 185-222.
- Deisinger, J. A., Casisi, J. E. & Whitaker, S. L. (1996). Relationships between coping style and PAI profiles in a community sample. *Journal of Clinical Psychology*, 52(3), 303-310.
- Demir, İ. (2011). Kimlik işlevleri ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 571-586.
- Demirkapı, E. Ş. (2014). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Aydın.
- Deniz, D. (2013). Travma ve stresörle ilişkili bozukluklarda psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tarzları ve çocukluk çağı travması ilişkisi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. *Erciyes Üniversitesi*, Kayseri.
- Deniz, M. E. (2002). Üniversite öğrencilerin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.

- Deniz, M. & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması: Anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21
- Dhabhar, F. S. (2011). Effects of stress on immune function: Implications for immunoprotection and immunopathology. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 47-63). New York: Springer Publishing Company.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, B. & Mümin, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Doğan-Laçın, B. G. & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Doğan, T. (1999). Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Dokgöz H. (2009). *Çocukta cinsel istismar olgularına yaklaşımda adli tıp uygulamaları: Eksiklikler, yetersizlikler, uygulama sorunları ve Mersin uygulamaları çocuk ve şiddet çalıştay*. İstanbul: İstanbul Tabip Odası Yayınları.
- Duman, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Dumlu, K. ve Cimilli, C. (2003). Erken yaşam stresörlerinin nörobiyolojik sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 301-310.
- Dye, H. (2018). The impact and long-term effects of childhood trauma. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(3), 381-392.
- Ekşi, H. (2010). Personality and coping among Turkish college students: A canonical correlation analysis. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2159-2176.
- Ercan, L. & Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80.

- Ergin, A., Uzun, S. U. & Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp Fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Second Edition). New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı* (Çev: V. Şar ve B. Üstün). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Eryılmaz, D. A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryüksel, G. N. (1987). Ergenlerde kimlik statülerinin incelenmesine ilişkin kesitsel bir çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Ezer, R. N. (2019). Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ve bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Filipas, H. H. & Ullman, S. E. (2006). Child sexual abuse, coping responses, self-blame, posttraumatic stress disorder, and adult sexual revictimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(5), 652-672.
- Fischer, D. G., & McDonald, W. L. (1998). Characteristics of intrafamilial and extrafamilial child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 22(9), 915-929.
- Flynn, S. M., Schipper, J. L., Roach, A. R. & Segerstrom, S. C. (2009). Gender differences in delayed-type hypersensitivity response: Effects of stress and coping in first-year law students. *Brain, Behavior and Immunity*, 23, 672-676.
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In B. I. Carr & J. Steel (Eds.), *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). London: Springer Science+Business Media.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118. DOI: 10.1111/1467-8721.00073
- Gavas, A. (1998). Kimlik gelişimi sırasında ergenin anne-baba ilişki düzeyinin saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bursa.

- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası* (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerson, R. & Rappaport, N. (2013). Traumatic stress and posttraumatic stress disorder in youth: Recent research findings on clinical impact, assessment, and treatment. *J Adolesc Health*, 52(2), 137-43.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal zekâ* (Çev: B. S. Yücel). Ankara: Varlık.
- Göğüş, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin kimlik oluşumu ve demografik bilgileri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 59-90.
- Gökler, I. (2002). Çocuk istismarı ve ihmali: Erken dönem stresin nörobiyolojik gelişime etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 47-57.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Journal of History Culture and Art Research*, 1(3), 154-168. DOI: 10.7596/taksad.v1i3.63
- Göksel, A. & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.
- Gözüm, S. (1999). Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun yapı geçerliliği: Öz-etkililik-yeterlik ile stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 35-43.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (Psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child Abuse Negl*, 26:697-714.
- Greydanus, D. E., & Merrick, J. (2017). A review of child sexual abuse. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 10(3), 289-294.
- Grotevant, H. D. & Thorbecke, W. L. (1982). Sex differences in styles of occupational identity formation in late adolescence. *Developmental Psychology*, 18(3), 396-405.
- Guthkelch, A. N. (1971). Infantile subdural haematoma and its relationship to whiplash injuries. *Br Med J*, 22, 430-431.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gül, E. (2014). *Prevalence rates of traumatic events, probable PTSD and predictors of posttraumatic stress and growth in a community sample from İzmir* (Unpublished Doctoral Thesis). METU The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Güler, Ö. & Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı, 252-255.
- Güneysucu, J. (2010). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip olan babaların sosyo-demografik değişkenlere göre stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

- Helvacı-Çelik, F. G. & Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Hepp, U., Gamma, A., Milos, G., Eich, D., Ajdacic-Gross, V., Rössler, W., ... & Schnyder, U. (2006). Prevalence of exposure to potentially traumatic events and PTSD: The Zurich Cohort Study. *European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience*, 256, 151-158.
- Hildyard, K. L., & Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: Developmental issues and outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 26(6-7), 679-695.
- Hogg, M. A. & Abrams, D. (1988). *Social identifications a social psychology of intergroup relations and group*. London: Routledge.
- Horton, C. B. & Cruise, T. K. (2001). *Child abuse and neglect*. New York: The Guilford Press.
- Houston, B. K. (1987). Stress and coping. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.), *Coping with negative life events* (pp. 373-399). New York: Springer Science+Business Media.
- Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. London: Palgrave Macmillan.
- Ickes, M. J., Brown, J., Reeves, B. & Zephyr M, P. D. (2015). Differences between undergraduate and graduate students in stress and coping strategies. *Californian Journal of Health Promotion*, 13(1), 13-25.
- Işık, Ş. (2015). Kişilik gelişimi. İçinde Ş. Işık (Edt.), *Eğitim psikolojisi* (ss. 135-172). Ankara: Pegem Akademi.
- Işıқтаş, S., Karafistan, M., Ayaz, D. ve Yılmaz, A. S. (2019). Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumları açısından karşılaştırılması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 102-107.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 227-241.
- Jacobi, G., Dettmeyer, R., Banaschak, S., Brosig, B., & Herrmann, B. (2010). Child abuse and neglect: Diagnosis and management. *Deutsches Arzteblatt International*, 107(13), 231.
- Jain, A. M. (1999). Emergency department evaluation of child abuse. *Emerg Med Clin North Am*, 17, 575-593.
- Jelic-Tuscic, S., Buljan-Flander, G., & Mateskovic, D. (2013). The consequences of childhood abuse. *Paediatrics Today*, 9(1), 24-35.
- Johnson, C. F. (2000). Abuse and neglect of children. In R. E. Behrman, R. M. Kliegman & A. M. Arvin (Eds.), *Nelson Textbook of Pediatrics* (16th ed.) (pp. 110-114). Philadelphia: WB Saunders.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140-151.

- Kara, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve çatışma eylem stillerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travması benlik saygısı ve kimlik gelişiminin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Karadoğan, U. C. (2019). Çocuk ve çocukluk kavramının tarihsel süreçte değerlendirilmesi, *Çocuk ve Medeniyet*, 4(7), 195-226.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kararımak, Ö., Özeke-Kocabaş, E. & Toker, N. (2016). Ergenlerde olumsuz kimlik gelişiminin önlenmesine yönelik aile rehberlik programı. *Yaşadıkça Eğitim*, 30(2), 1-20.
- Kaya, Ö. S. & Demir, E. (2017). Kendini toplarlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Keleş, D. (2018). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Kerpelman, J. L. (2001). Identity Control Theory, exploration, and choice: A commentary on Schwartz's "The evolution of Eriksonian and Neo-Eriksonian Identity Theory and research". *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1(1), 81-86.
- Kerpelman, J. L. & Pittman, J. F. (2001). The instability of possible selves: Identity processes within late adolescents' close peer relationships. *Journal of Adolescence*, 24(4), 491-512.
- Kerpelman, J. L., Pittman, J. F. & Adler-Baeder, F. (2008). Identity as a moderator of intervention-related change: Identity style and adolescents' responses to relationships education. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 151-171.
- Kırman, F. (2015). Ergenlik ve stres ile başa çıkma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 9(18), 297-317.
- Koç, Z. (2018). *Örselenme (travma) ve tetikleyici etkenle (stresörle) ilişkili bozukluklar ve psikiyatri hemşireliği bakımı*. Ankara: İksad.
- Kömür, B. E. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Kraaij, V., Garnefski, N. & Maes, S. (2002). The joint effects of stress, coping, and coping resources on depressive symptoms in the elderly. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 163-177. DOI: 10.1080/10615800290028468
- Krohne, H. W. (1986). Coping with stress: Disposition, strategies and the problem of measurement. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives* (pp. 207-232). New York: Plenum Press.

- Kunnen, E. S. (2006). Are conflicts the motor in identity change? *Identity*, 6(2), 169-186.
- Kunnen, E. S. (2013). The effects of career choice guidance on identity development. *Education Research International*, 2013, 1-9.
- Küntay, E. ve Dikmen-Özarslan, A. (2011). Çocuğun ekonomik istismarı: Çocuk işçiliği üzerine Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme çerçevesinde bir sosyolojik değerlendirme. İçinde M. Öztürk (Edt.), *Çocuk hakları açısından çocuk ihmal ve istismarı*. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.
- Lannegrand-Willems, L. & Bosma, H. A. (2006). Identity development-in-context: The school as an important context for identity development. *Identity*, 6(1), 85-113.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-21.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245-254. DOI: 10.1037/0003-066X.38.3.245
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lefcourt, H. M. (2001). The humor solution. In C. R. Snyder (Eds.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 68-92). New York: Oxford University Press.
- Lewis, H. L. (2003). Differences in ego identity among college students across age, ethnicity and gender. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 159-189.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29(3), 361-378.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I. & Goossens, L. (2008a). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58-82.
- Luyckx, K., Seiffge-Krenke, I., Schwartz, S. J., Goossens, L., Weets, I., Hendrieckx, C. & Groven, C. (2008b). Identity development, coping, and adjustment in emerging adults with a chronic illness: The sample case of type 1 diabetes. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 451-458.
- Lynch, M. (1999). *Çocuk istismarı ve ihmali*. Ankara: Çocuk İstismarını ve İhmalini Önleme Derneği Yayınları.
- Mahler, M. S. (1963). Thoughts about development and individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18(1), 307-324.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- Marcia, J. E. (1967). Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, "general maladjustment," and authoritarianism. *Journal of Personality*, 35(1), 118-133.
- Marcia, J. E. (1976). Identity six years after: A follow-up study. *Journal of Youth and Adolescence*, 5(2), 145-160.

- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Marcia, J. E. (1988). Common processes underlying ego identity, cognitive/moral development and individuation. In D. K. Lapsley & F. C. Power (Eds.), *Self, ego and identity* (pp. 211-225). New York: Springer.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention. *Journal of Adolescence*, 12(4), 401-410.
- Marcia, J. E. (1993). The ego identity status approach to ego identity. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity a handbook for psychosocial research* (pp. 3-21). New York: Springer.
- Marcia, J. E. (2002). Adolescence, identity, and the Bernardone family. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(3), 199-209.
- Marcia, J. E. (2006). Ego identity and personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 577-596.
- Marcia, J. E. & Archer, S. L. (1993). Identity status in late adolescents: Scoring criteria. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity a handbook for psychosocial research* (pp. 205-240). New York: Springer.
- Marcia, J. E. & Friedman, M. L. (1970). Ego identity status in college women. *Journal of Personality*, 38(2), 249-263.
- Marcia, J. & Josselson, R. (2013). Eriksonian personality research and its implications for psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 617-629.
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., et. al. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotion processing. *Neuropsychopharmacology*, 40(5), 1250-1258.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Mayda, B. S. (2020). Çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- McDonald, K. C. (2007). Child abuse: Approach and management. *American Family Physician*, 75(2), 221-228.
- Meneguzzo, P., Cazzola, C., Castegnaro, R., Buscaglia, F., Bucci, E., Pillan, A., Garolla, A., Bonello, E., & Todisco, P. (2021). Associations between trauma, early maladaptive schemas, personality traits, and clinical severity in eating disorder patients: A clinical presentation and mediation analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 51(4), 393-400.
- Morsünbül, Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

- Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Morsünbül, Ü. (2015). The effect of identity development, self-esteem, low self-control and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(61), 99-116.
- Morsünbül, Ü. & Atak, H. (2013). Ego Kimlik Süreci Ölçeği Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2043-2058. DOI: 10.12738/estp.2013.4.1623
- Morsünbül, Ü. & Çok, F. (2013). Kimlik gelişiminde yeni bir boyut: Seçeneklerin saplantılı araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 232-244.
- Morsünbül, Ü. & Uçar, E. (2017). Kimlik stilleri, süreçleri ve statülerinin kimlik işlevleri ile ilişkileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 25-35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.305751>
- Moos, R. H. & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Mulder, T. M., Kuiper, K. C., van der Put, C. E., Stams, G. J. J., & Assink, M. (2018). Risk factors for child neglect: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 77, 198-210.
- Murdock, N. L. & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Nelson, J., Klumparendt, A., Doebler, P. & Ehring, T. (2017). Childhood maltreatment and characteristics of adult depression: Meta-analysis. *Br J Psychiatry*, 210(2), 96-104.
- Nemeroff, C. B. (2004). Neurobiological consequences of childhood trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 18-28.
- Okutan, M. & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Oktay, D. (2016). Klinik dışı kadın örnekleme çocukluk çağı ruhsal travmaları ile dissosiyatif yaşantı düzeyleri ve afektif sinirbilim kişilik ölçeği sonuçlarının değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık ve ölüm* (5. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Oral, A. (1994). Ergenlikte stres kaynakları ve baş etme yolları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Ornstein A. (1981). Self pathology in childhood: Developmental and clinical considerations. *Psychiatric Clinics North America*, 4(3), 435-453.

- Örsel, S., Karadağ, H., Kahiloğulları, A. K. & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 130-136.
- Oshse, R. & Plug, C. (1986). Cross-cultural investigation of the validity of Erikson's theory of personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(69), 1240-1252.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özer, İ. (2001). Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
- Özgen, H. (2017). Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ebeveyn tutumları üzerindeki yordayıcılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Özkubat, S. & Çakmak, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 64, 286-295.
- Öztürk, S. (2007). Çocuklarda duygusal istismar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Elazığ.
- Öztürk, M. (2011). Çocuk ihmal ve istismarı. İçinde M. Öztürk (Edt.), *Çocuk hakları açısından çocuk ihmal ve istismarı*. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.
- Padilla, A. M. & Borrero, N. E. (2006). The effects of acculturative stress on the hispanic family. In P. T. P. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 299-317). New York: Springer.
- Pala, G., Keklik, İ. ve Çelik N. D. (2021). Ergenlerin kimlik gelişimi ile akademik güdülenme/umudun ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 241-262.
- Pandey, A., Quick, J. C., Rossi, A. M., Nelson, D. L. & Martin, W. (2011). Stress and the workplace: 10 Years of Science, 1997–2007. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 137-149). New York: Springer Publishing Company.
- Parman, T. (2017). Nedenbilimsel bir unsur olarak travma ve psikanaliz. *Psikanaliz Yazıları Dergisi*, 34, 19-26.
- Pears, K. C., Kim, H. K. & Fisher, P. A. (2008). Psychosocial and cognitive functioning of children with specific profiles of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 32, 958–971.
- Pehlivan, İ. (1994). Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 803-815.
- Pelendecioğlu, B., & Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 49-62.
- Perry, B. D. (1994). Neurobiological sequelae of childhood trauma: Post traumatic stress disorders in children. In M. Murburg (Eds.), *Catecholamine function in post traumatic stress disorder* (pp. 253-276). Washington DC: Emerging Concepts American Psychiatric Press.

- Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Polat, O. (2004). *Klinik adli tıp*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutları ile çocuk istismarı*. İstanbul: Seçkin Yayınları.
- Puglisi-Allegra, S. & Andolina, D. (2015). Serotonin and stress coping. *Behavioural Brain Research*, 277, 58-67.
- Reifman, A., Arnett, J. J. & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *J Youth Dev*, 2(1), 37-48.
- Rogow, A. M., Marcia, J. E. & Slugoski, B. R. (1983). The relative importance of identity status interview components. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(5), 387-400.
- Ruppert, F. (2014). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları ruhun yaralarını anlamak ve iyileştirmek* (2. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 323-356.
- Saçarçelik, G. G. (2009). Kasıtlı kendine zarar verme davranışı olan ergen ve genç erişkin hastalarda çocukluk çağı travmaları. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. *Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi*, İstanbul.
- Sarıcı-Bulut, S. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205- 1221.
- Savaş, G. (2018). Türkiye’de yaşayan bireylerin toplumsal cinsiyet eşit(siz)liği algısı. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 1(2), 101-121.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Schumacher, J. A., Slep, A. M. S., & Heyman, R. E. (2001). Risk factors for child neglect. *Aggression and Violent Behavior*, 6(2-3), 231-254.
- Sedlak, A., & Broadhurst, D. (1996). *Third National Incidence Study of Child Abuse and Neglect*. Washington DC: US Department of Health and Human Services.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Broadway, New York: A Signet Book New American Library.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston, London: Butterworth.
- Selye, H. (1977). A code for coping with stress. *AORN Journal*, 25(1), 35-42.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. & Edwards, E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and nonmaltreating families: Implications for children’s emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268–285.
- Smith, C. & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71, 231-256.

- Snyder, C. R. & Pulvers, K. M. (2001a). Copers coping with stress: Two against one. In C. R. Snyder (Eds.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 285-301). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Pulvers, K. M. (2001b). Dr. Seuss, the coping machine, and “Oh, the places you’ll go”. In C. R. Snyder (Eds.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 3-29). New York: Oxford University Press.
- Solmuş, T. (2015). *Travma psikolojisi hayatımızın kırılma anları*. İstanbul: Nobel Yaşam.
- Solomon, E. P., & Heide, K. M. (1999). Type III trauma: Toward a more effective conceptualization of psychological trauma. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 43(2), 202-210.
- Stephen, J., Fraser, E. & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (Mama) cycles in lifespan identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of Adolescence*, 15(3), 283-300.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345-355.
- Sürme, Y. (2019). Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres yönetimi. *Journal of International Social Research*, 12(64), 525-529.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şar, V. (2018). Çocukluk ve travma: Psikiyatrik bir bakış. İçinde B. Alyanak (Edt.), *Çocuk ve ergenlerde travma ve travmatik durumların etkileri ve çözümleyici yaklaşımlar*. (ss.12-17). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. & Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51.
- Şar, V., Öztürk, E. & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türk uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri*, 32(4), 1054-1063.
- Şikel, Ç. ve Harmancı, H. (2022). Ebeveynin boşanması çocuğun kimlik gelişimini etkiler mi? *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (8), 123-146. DOI: 10.54557/karataysad.1084187
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Taylor, S. E. & Master, S. L. (2011). Social responses to stress: The tend and befriend model. In A. Baum & R. Contrada (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 101-109). New York: Springer Publishing.
- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y. & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(1), 79-89.

- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Topal, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
- Topbaş, M. (2004). İnsanlığın büyük bir ayıbı: Çocuk istismarı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 76-80.
- Topçu, S. (2009). *Cinsel istismar*. İstanbul: Phoenix Yayınevi.
- Tuna N. G. (2022). Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Turan, Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Uçar, M. E. (2017). Biliş ihtiyacı benlik saygısı tamamlama ihtiyacı ve kimlik stilleri arasındaki ilişkiler. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 640-656.
- Uçar, S. (2018). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Ulusal, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi*, İzmir.
- UNICEF Türkiye, (2004). Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. https://web.archive.org/web/20131029185849/http://www.cocukhaklari.gov.tr/condocs/mevzuat/cocuk_haklari_sozlesmesi.pdf Erişim Tarihi: 1 Şubat 2023.
- Ünal, F. (2008). Ailede çocuk istismarı ve ihmali. *TSA Dergisi*, 1(12), 9-18.
- Ünal, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- van der Gaag, M. A., De Ruiter, N. M., Kunnen, S. E. & Bosma, H. (2020). The landscape of identity model: An integration of qualitative and quantitative aspects of identity development. *Identity*, 20(4), 272-289.
- van der Kolk, B. A. (2007). The developmental impact of childhood trauma. In L. J. Kirmayer, R. Lemelson, & M. Barad (Eds.), *Understanding trauma: Integrating biological, clinical, and cultural perspectives* (pp. 224–241). Cambridge: Cambridge University Press.

- van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden* (Çev: N. C. Maral). Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık.
- van der Kolk, B. A., Herron, N., & Hostetler, A. (1994). The history of trauma in psychiatry. *Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 583-600.
- van der Kolk, B. A. & van der Hart, O. (1989). Pierre Janet and the Breakdown of adaptation in psychological trauma. *The American Journal of Psychiatry*, 146, 1530-1540.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Waterman, A. S. (1985). Identity in the context of adolescent psychology. *New Dir Child Adolesc Dev*, 1985(30), 5-24.
- Waterman, A. S. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. In G. R. Adams, T. P. Gullotta & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation* (pp. 50-72). Newbury Park: Sage Publications.
- Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review*, 19(4), 591-621.
- Waterman, A. S. (2004). Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. *Identity*, 4(3), 209-228.
- Waterman, A. S. (2017). "Just when i knew all of life's answers, they changed the questions": A eudaimonist perspective on identity flexibility during the adult years. In J. D. Sinnott (Eds.), *Identity flexibility during adulthood* (pp. 313-332). New York: Springer.
- Whitbourne, S. K. & VanManen, K. J. W. (1996). Age differences in and correlates of identity status from college through middle adulthood. *Journal of Adult Development*, 3, 59-70.
- Williamson, G. M. & Dooley, W. K. (2001). Aging and coping: The activity solution. In C. R. Snyder (Eds.), *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 240-258). New York: Oxford University Press.
- Wills, T. A. & Filer, M. (1996). Stress coping model of adolescent substance use. In T. H. Ollendick & R. J. Prentz (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 91-132). New York: Plenum Press.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T. & Peacock, E. J. (2006). A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory. In P. T. P. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 223-287). New York: Springer.
- World Health Organization, (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37958> Erişim tarihi: 07.02.2022.
- Wong, P. T. P., Wong, L. C. J. & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. In P. T. P. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 1-26). New York: Springer.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.

- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzlarıyla arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.
- Yıldız, K. & Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.
- Yılmaz, A. (2009). Çocuk istismarı ve ihmali: Risk faktörleri ve çocukların psiko-sosyal gelişimi üzerindeki etkileri. *Civilacademy Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 63-79.
- Yılmaz, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin ego kimlik statüleri ile ebeveyn otorite stilleri ve sosyal değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Yılmaz-Irmak, T. (2010). Bağlanma ve çocuk istismarı-ihmali. İçinde T. Solmuş (Edt.), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (ss. 230-242). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Zeanah, C. H., & Humphreys, K. L. (2018). Child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(9), 637-644.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., & Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78.
- Zuravin, S. J. (1989). The ecology of child abuse and neglect: Review of the literature and presentation of data. *Violence and Victims*, 4, 101-120.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu form Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Kimlik Gelişimleri ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması için bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmaya gönüllü bir şekilde katılım sağlamanız ve soruları dikkatlice okuyarak samimi bir şekilde yanıtlamanız bilimsel niteliği olan bu çalışmaya katkı sağlamanız açısından oldukça önemli görülmektedir. Elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlar için kullanılacaktır ve kişisel bilgilerinizin korunmasına yönelik gerekli hassasiyetler gösterilecektir. Şimdiden araştırmaya sunduğunuz değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Büşra Nur AKSOY

Psikolojik Danışman

Kırıkkale Üniversitesi

"Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalarının Kimlik Gelişimleri ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi" isimli araştırmaya gönüllülük ile katıldığımı kabul ediyorum.

Kabul Ediyorum ()

Kabul Etmiyorum()

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın() Erkek()
2. **Yaşınız:**
3. **Size göre sosyoekonomik düzeyiniz:** Düşük() Orta() Üst()
4. **Eğitim durumunuz:** İlkokul Mezunu() Ortaokul Mezunu() Lise Mezunu()
Üniversite Okuyor() Üniversite Mezunu()
Yüksek Lisans() Doktora()
5. **Çalışma durumunuz:** Çalışıyorum() Çalışmıyorum()
6. **Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:** Köy() İlçe() İl()

EK-2 Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ-33)

| Çocukluğumda ya da ergenliğimde... | 1.Hiç Bir Zaman | 2.Nadiren | 3.Kimi Zaman | 4.Sık Olarak | 5.Çok Sık |
|--|-----------------|-----------|--------------|--------------|-----------|
| 1.Yeterli yemeğim olurdu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Üst baş açısından bakımsızdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Sevildiğimi hissediyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Çocukluğum mükemmeldi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.Ailemde birisi benden nefret ederdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22.Benim ailem dünyanın en iyisiydi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23.Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24.Birisi bana cinsel tacizde bulundu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.Ailedekiler bana karşı suçlayıcıydı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26.İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27.Cinsel istismara uğradığım kanısındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28.Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29.Ailedekiler yaşlılarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30.Ailedekiler her şeyime karışırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31.Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32.Ailedekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33.Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karışırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK-3 Ego Kimlik Süreci Ölçeği

| | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Pek Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|-------------------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1.Yapmak istediğim mesleğe kesin olarak karar verdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2.Politik görüşümün ve ideallerimin değişeceğini sanmıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3.Farklı türden dini inançları kabul etmeyi düşündüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4.Değerlerimi sorgulamaya hiçbir zaman ihtiyaç duymadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.Hangi arkadaşların benim için uygun olduğu konusunda çok eminim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.Büyüdüğüm zaman erkeklerin ve kadınların rolleri hakkındaki düşüncelerim hiç değişmedi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7.Her zaman aynı siyasi partiye oy vereceğim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8.Ailedeki rolüm hakkında değişmeyen görüşlerim var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.Duygusal ilişkilerdeki davranışları kapsayan bazı tartışmalara katıldım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10.Farklı siyasi görüşler hakkında derinden düşündüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11.Hangi arkadaşın benim için iyi olduğu konusundaki düşüncelerimi hiç sorgulamadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12.Değerlerim gelecekte değişebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 13. İnsanlarla din hakkında konuştuğumda bu konudaki düşüncelerimden eminimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Nasıl bir duygusal ilişkinin benim için uygun olduğu konusunda emin değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Aileme verdiğim önem hakkında sorgulamaya hiç ihtiyaç duymadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Dinle ilgili inançlarım yakın gelecekte değişebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Kadın ve erkeklerin nasıl davranması gerektiği konusunda kesin görüşlerim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Farklı meslek alanlarından hangisinin bana uygun olduğu hakkında bir şeyler öğrenmek için çaba gösteriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Kadın ve erkek rolleri hakkında görüşlerimi değiştirecek çeşitli deneyimler geçirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Pek çok farklı değerden hangisinin benim için uygun olduğunu bulmak için sürekli olarak inceleme yaptım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Bir arkadaşta aradığım şeyin gelecekte değişebileceğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 22.Hangi duygusal ilişkinin bana uygun olduğunu sorguladım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23.Mesleki amaçlarımı değiştirmekten yana değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24.Aile yapıma uygun gelebilecek pek çok yönü değerlendirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25.Erkek ve kadın rolleri hakkındaki düşüncelerim hiç değişmeyecek. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26.Politik inançlarımı hiç sorgulamadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27.Arkadaşlarımın olmasını istediğim özellikleri değerlendirmemi sağlayan pek çok deneyimim oldu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28.Dini konular hakkında benden farklı düşünen insanlarla konuştum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29.Sahip olduğum değerlerin benim için doğru olduğundan emin değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30.Mesleki amaçlarımı hiç sorgulamadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31.Aileme ne kadar değer verdiğim gelecekte değişebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32.Birisiyle çıkma (flört) konusundaki düşüncelerim bellidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

EK-4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

| Bir sıkıntım olduğunda... | %0 | %30 | %70 | %100 |
|--|-----|-----|-----|------|
| 1. Kimsenin bilmesini istemem. | () | () | () | () |
| 2. İyimser olmaya çalışırım. | () | () | () | () |
| 3. Bir mucize olmasını beklerim. | () | () | () | () |
| 4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım. | () | () | () | () |
| 5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm. | () | () | () | () |
| 6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım. | () | () | () | () |
| 7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim. | () | () | () | () |
| 8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım. | () | () | () | () |
| 9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem. | () | () | () | () |
| 10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum. | () | () | () | () |
| 11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam. | () | () | () | () |
| 12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım. | () | () | () | () |
| 13. İş olacağına varır diye düşünürüm. | () | () | () | () |
| 14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım. | () | () | () | () |
| 15. Problemin çözümü için adak adarım. | () | () | () | () |
| 16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum. | () | () | () | () |
| 17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım. | () | () | () | () |
| 18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım. | () | () | () | () |
| 19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım. | () | () | () | () |
| 20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım. | () | () | () | () |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 21. Mücadeleden vazgeçerim. | () | () | () | () |
| 22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm. | () | () | () | () |
| 23. Hakkımı savunabileceğime inanırım. | () | () | () | () |
| 24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim. | () | () | () | () |
| 25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm. | () | () | () | () |
| 26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim. | () | () | () | () |
| 27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm. | () | () | () | () |
| 28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm. | () | () | () | () |
| 29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım. | () | () | () | () |
| 30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır. | () | () | () | () |

EK-5 Etik Kurul Raporu

T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI

ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 20/09/2021

OTURUM NO : 09

TOPLANTI SAATİ : 12:30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZEN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 3- Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray TAŞTAN AKDEMİR'in danışmanı olduğu Yüksek Lisans öğrencisi Büşra Nur AKSOY tarafından yürütülen "Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimi ve strese başa çıkma becerilerinin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ilişkisi." Konulu proje başvurusunun görüşülmesi,

KARAR 3-Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray TAŞTAN AKDEMİR'in danışmanı olduğu Yüksek Lisans öğrencisi Büşra Nur AKSOY tarafından yürütülen "Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimi ve strese başa çıkma becerilerinin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ilişkisi." Konulu proje başvurusu incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik ilkelere uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN

Prof.Dr.Mustafa ÖZEN

Üye

Prof.Dr.Hacı Bayram IŞIK

Prof.Dr.Ahmet KARADOĞAN

Prof.Dr.Ali TAŞ

Üye

Üye

Prof.Dr.Mevlüt ERTEN

Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

Prof. Dr. Sevgi YURTÖNCEL

Üye

Prof.Dr.Ahmet MAZMAN

Doç.Dr.Sahin AHMETOĞLU

EK-6 Ölçek Kullanım İzinleri

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ HAKKINDA Gelen Kutusu x

19 Mart Cum 11:07 (1 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Değerli Hocam,

Ben Büşra Nur Aksoy, Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Nuray Taştan'ın danışmanlığında "Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ilişkisi" konusunda yürütmekte olduğum tez çalışmasında uyarlamasını yapmış olduğumuz "Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği"ni kullanmak üzere izninizi ve ölçeğinizi benimle paylaşmanızı rica ediyorum.

Destekleriniz için şimdiden çok teşekkür ediyor, iyi günler diliyorum.

Saygılarımla.

12:45 (6 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Kullanabilirsiniz, yeni versiyonu ektedir.

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ HAKKINDA Gelen Kutusu x

19 Mart Cum 11:03 (3 gün önce) ☆

Değerli Hocam, Ben Büşra Nur Aksoy, Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Nuray Taştan'ın danış

21 Mart Paz 22:29 (21 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Büşra,
Ölçeği ve puanlamasını ekte bulabilirsiniz. Nuray hocaya selamlarımı iletirsin.
İyi çalışmalar

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ HAKKINDA

Gelen Kutusu x

Düzenlenen İçerikli Ekran Alıntısı



Sayın Hocam, Ben Büşra Nur Aksoy, Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Nuray Taştan'ın danışma

12 Nisan Pzt 10:24 (1 gün önce) ☆



11:54 (23 dakika önce) ☆ ↩ ⋮

Sayın Aksoy,

söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batgün

⋮



↩ Yanıtla

➡ Yönlendir

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Büşra Nur AKSOY

Doğum Tarihi :

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/2015-2019

Yüksek Lisans : Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/2020-2023

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl/Yıllar : Milli Eğitim Bakanlığı-Psikolojik Danışman/2022-...

Yayınları (SCI) : -

Yayınları (Diğer) :

Aksoy, B. N. & Taştan, N. (2023). Beliren yetişkinlikte kimlik gelişimi: Stresle başa çıkma becerilerinin yordayıcılığı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 309-334.

Dündar, H. & Aksoy, B. N. (2018). Türk asıllı yabancı uyruklu bireylerin Türkiye'deki eğitim süreçlerinde yaşadıkları problemler. *Manas Journal of Social Studies*, 7(3), 39-58.

Araştırma Alanları : Gelişim psikolojisi, eğitim psikolojisi.

