



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARI İLE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE
OTOTELİK KİŞİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

YAZARI

DİLEK ÇETİN

İzmir
2020

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARI İLE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE
OTOTELİK KİŞİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

DİLEK ÇETİN

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı Uz Baş

İzmir
2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğu “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

12/08/2020



Dilek ÇETİN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 25/08/2020

Tez Başlığı:

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 191 sayfalık kısmına ilişkin, 24/08/2020. tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 11'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz

Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Dilek ÇETİN
Öğrenci No : 2017950005
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ
Dilek ÇETİN

25/08/2020

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

25/08/2020

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu* formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim süresince bilgisi, erdemi, güler yüzlü ve anlayışlı yaklaşımı ile öğrenme ve olgunlaşma yolculuğumda bana rehberlik eden, ilham ve cesaret veren değerli hocam Prof. Dr. Aslı Uz Baş’a sonsuz teşekkür ederim.

Çok uzaklarda olmalarına rağmen, ne zaman zorda hissetsem akıllı telefonumun ekranında güleç güzleriyle beliren ve içimi umutla dolduran sevecen arkadaşlarım Aysel Sarı Tanko ve Mesut Tanko’ya teşekkür ederim.

Şen kahkahalarıyla evime canlılık getiren, tez çalışmamın en bunaltıcı zamanlarında varlığı ile içime hafiflik veren, iyiye ve güzele olan inancımı diri tutan canım kardeşim Aysegül Uysal’a teşekkür ederim.

Uzağı yakın, zoru kolay, acıyı gülünç, geceyi sabah ettiğimiz, saatlerin dakikalar gibi geçtiği sohbetlerde anlayan ve hisseden, şefkati ile büyüten, inancı ile cesaret veren, daha iyisi için harcadığım çabama yön ve güç veren sevgili arkadaşım Bahar Özçelik’e teşekkür ederim.

Samimi sohbetlerimizde kocaman gözlerini anlamaya ve anlatmaya açan, dilinden değil kalbinden paylaştan, dürüstçe verdiği emeği ile kendini var eden, hikayesine saygı duyduğum arkadaşım Elif Ataş’a teşekkür ederim.

Akademik çalışmalarımda bilgisi, anlayışı ve umut veren sözleri ile hep yanımda olduğunu hissettiren, iyi bir araştırmacı olduğunu düşündüğüm ve daha da başarılı olacağına inandığım, iyi kalpli ve çalışkan arkadaşım Fethi Tanboğa’ya teşekkür ederim.

Çocukluğumun, gençliğimin, biliyorum ki yetişkinliğimin ve yaşlılığımın ışıltılı bakışlı, güleç yüzlü ve temiz kalpli tanığı, çabasını iyiye ve güzele adayan mücadeleci arkadaşım İpek Karadağ’a teşekkür ederim.

Dört yıl önce hayatıma neşeyle ve umutla giren, birlikte büyüdüğümüz, öğrendiğimiz, olgunlaştığımız güzel günlerin kalbi sevgi dolu yoldaşı, canım Rahan Deniz Aydeniz’e teşekkür ederim.

Yıllar boyu ilgisini, anlayışını ve emeğini benden esirgemeyen, kendime ve hikayeme inanmamı sağlayan sevgili Mehmet Akif Gündoğdu’ya teşekkür ederim.

Tez çalışmamın özellikle metodolojik taraflarında bilgisi, anlayışı, nezaketi ve yardımseverliği ile ufkumu açan ve yol gösteren değerli hocalarım Doç. Dr. Veysel Aksoy ve Sercan Benli'ye teşekkür ederim.

Son olarak çalışma hayatına aralarına katılarak başladığım, mesleğimle ilgili ilk tecrübelerimi yaşadığım, bana huzurlu bir çalışma ortamı sunan Kızıltepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ndeki sıcakkanlı iş arkadaşlarıma teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	7
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	9
1.4. Sınırlılıklar	10
1.5. Varsayımlar	11
1.6. Tanımlar	11
BÖLÜM II	13
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	13
2.1. Pozitif Psikoloji	13
2.1.1. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi	13
2.1.2. Pozitif Psikolojinin Amacı ve Kapsamı	16
2.1.3. Pozitif Psikolojinin Önemi	17
2.1.4. Pozitif Psikolojinin Ruh Sağlığı Uzmanlarına Önerileri	18
2.1.5. Pozitif Psikoloji ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri	19
2.2. Psikolojik Sağlamlık	20
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı	20
2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tarihçesi	24
2.2.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	25
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık İçin Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	26
2.2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Araştırmalar	29
2.3. Akış Kuramı	44
2.3.1. Akış Kuramının Tarihçesi	44
2.3.2. Akış Deneyimi	46
2.3.3. Akış Deneyiminin Bileşenleri	50

2.3.4. Yaşamın Farklı Alanlarında Akış Deneyimi	58
2.3.5. Akış Kuramı ve Psikolojik Sağlamlık	63
2.3.6. Akış Kuramı ile İlgili Araştırmalar	64
2.4. Ototelik Kişilik	69
2.4.1. Ototelik Kişilik ile İlgili Araştırmalar	73
2.5. Çocukluk Çağı Travmaları	77
2.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları Kavramının Tarihçesi	77
2.5.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Tanımı	78
2.5.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Yaygınlığı	79
2.5.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Etkileri	80
2.5.5. Çocukluk Çağı Travmaları İçin Risk Faktörleri	81
2.5.6. Çocukluk Çağı Travmaları Türleri	82
2.5.7. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar	88
BÖLÜM III	101
YÖNTEM	101
3.1. Araştırmanın Modeli	101
3.2. Evren ve Örneklem	101
3.3. Veri Toplama Araçları	102
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	102
3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)	102
3.3.3. Ototelik Kişilik Envanteri (OKE)	103
3.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)	105
3.4. Verilerin Toplanması	106
3.5. Verilerin Analizi	106
BÖLÜM IV	108
BULGULAR	108
4.1. Betimsel İstatistikler	108
4.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları	109
4.3. Psikolojik Sağlamlık Toplam Ölçek Puanı ve Alt Ölçek Puanlarının Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	112
BÖLÜM V	121

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121
5.1. Tartışma	121
5.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	121
5.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Yapısal Stilin Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	135
5.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısının Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	136
5.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Aile Uyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	137
5.1.5. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısının Yordanmasına İlişkin Tartışma	140
5.1.6. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterliliğin Yordanmasına İlişkin Tartışma	143
5.1.7. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarında Sosyal Kaynakların Yordanmasına İlişkin Tartışma.....	144
5.2. Sonuç ve Öneriler	149
KAYNAKÇA.....	155
EKLER.....	190

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler	108
Tablo 2 Ölçekler ve alt ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon değerleri	110
Tablo 3 Psikolojik sağlamlık toplam puanının yordanmasına yönelik bulgular	114
Tablo 4 Yapısal stilin yordanmasına yönelik bulgular	115
Tablo 5 Gelecek algısının yordanmasına yönelik bulgular	116
Tablo 6 Aile uyumunun yordanmasına yönelik bulgular	117
Tablo 7 Kendilik algısının yordanmasına yönelik bulgular.....	118
Tablo 8 Sosyal yeterliliğin yordanmasına yönelik bulgular	118
Tablo 9 Sosyal kaynakların yordanmasına yönelik bulgular.....	119

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1</i> Sekiz kanallı akış modeli.....	52
---	----



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI İLE ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE OTOTELİK KİŞİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde çocuklukluk çağı travmalarının ve ototelik kişiliğin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi ve Mardin Artuklu Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Ototelik Kişilik Envanteri, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplama ve adımli regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda çocukluk çağı duygusal ihmali, çocukluk çağı duygusal istismarı, çocukluk çağı fiziksel ihmali ve ototelik kişiliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ve bu bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %45.9'unu açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki negatif yönlü iken ototelik kişilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki pozitif yönlüdür. Bağımsız değişkenler arasında psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısı ototelik kişilik olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: çocukluk çağı travmaları, ototelik kişilik, psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG RESILIENCE, CHILDHOOD TRAUMAS AND AUTOTELIC PERSONALITY IN UNIVERSITY STUDENTS

The main aim of this study is to determine predictive power of childhood traumas and autotelic personality in resilience of university students. The sample of the study contains of university 693 students who are studying in Dokuz Eylül University and Mardin Artuklu University. Childhood Trauma Questionnaire, Autotelic Personality Inventory, The Resilience Scale for Adults and Personal Information Form were used as data gathering instruments. Pearson bivariate correlations and multiple regression analysis (method stepwise) were used to statistical analysis. The findings revealed that childhood emotional neglect, childhood emotional abuse, childhood physical abuse and autotelic personality are significant predictors of resilience. These variables explained 45.9 % of total variance on resilience. While the relationship between childhood traumas and psychological resilience is negative, the relationship between autotelic personality and resilience is positive. Among the independent variables, the strongest predictor of resilience was identified as autotelic personality.

Keywords: childhood traumas, autotelic personality, resilience

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Psikoloji, insan davranışlarını ve bu davranışların altında yatan sebepleri anlamaya çalışan bir disiplindir. İnsan doğasını ve davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı'nın meydana getirdiği sorunlar nedeniyle, uzun süre insanların iyileştirilmesine ve sağaltılmasına yönelik bir yaklaşım benimsemiştir. Ancak bu psikopatoloji odaklı yaklaşım, bireylerin mutluluğunu, gelişimini göz ardı etmiştir. Bu eksikliği gidermek amacıyla insanların olumlu özelliklerini geliştirmeye odaklanan ve insan davranışlarını anlamaya daha dengeli bir yaklaşım getiren “Pozitif Psikoloji Akımı” ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin kökleri, 1960'lardaki hümanist psikoloji hareketindedir. Hümanist yaklaşım, tüm insanların doğal olarak iyi olduğunu ve zorluklarla mücadele etme ve kendini gerçekleştirme konusunda iradeye sahip olduğunu savunur (Yarar, 2015). Maslow ve Rogers'ın insan doğasının olumlu yönlerine ışık tutan çalışmaları, pozitif psikolojinin alt yapısını oluşturmuştur (Rich, 2001). Geleneksel psikoloji genel olarak eksiklikler ve hastalıklara odaklanmışken; pozitif psikoloji, yeteneklere, erdemlere ve olasılıklara odaklanmıştır. Amaç, psikoloji alanında patolojiyi tedavi etme çalışmalarının yanında var olan şartlarda kapasiteyi ve yeterliliği artırma çalışmalarına da yer vermek olmuştur (Seligman, 2002).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi olumlu öznel deneyimi, olumlu bireysel özellikleri ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi ve aynı zamanda psikopatoloji oranını azaltmayı amaçlayan uygulamalar olarak tanımlamışlardır. Pozitif psikoloji akımı, üç önemli alanda araştırmalar yapmaktadır; bireyin pozitif deneyimleri, bireyin pozitif özellikleri ve pozitif kurumlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin pozitif deneyimleri alanında genel olarak geçmişe dönük iyi oluş düzeyinin yüksek olması, geleceğe dönük iyimser ve umut içinde olması, içinde bulunduğu anda mutlu olmasını amaçlayan çalışmalar yapılmaktadır. Bireyin pozitif özellikleri alanında; sevgi, cesaret, özgecilik ve affetme gibi özelliklerin nasıl, neden ve hangi koşullarda oluştuğuna yönelik araştırmalar yapılmaktadır. Pozitif kurumlar alanında; bireye ve topluma yararlı olan kurumları oluşturmak ve geliştirmek, iyi vatandaş olma, sorumluluk, modernleşme, tolerans ve çalışma etiği gibi konular üzerine çalışmalar

yapılmaktadır (Akin-Little, Little ve Delligatti 2004; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikolojinin amacı insanın mutluluğudur (Göcen, 2013). Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesini, olumlu deneyimler yaşamalarını, öznel iyi oluşlarını ve yaşam kalitelerini artırmayı ve sonuç olarak hayatın kısır ve anlamsız olduğu durumlarda ortaya çıkan psikopatolojileri önleyerek insanların ruh sağlıklarını korumayı amaçlayan bir disiplindir. Psikolojinin yalnızca patoloji, zayıflık ve hasarın incelenmesi olmadığını; iş, eğitim, sevgi ve büyüme ile de ilgili olduğunu hatırlatmak da pozitif psikolojinin amaçlarından biridir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Sağlık, yalnızca hastalığın yokluğu değil; tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Psikolojik sıkıntıların olmaması, mutlaka tatmin edici ve mutlu bir varoluşa yol açmaz. Çünkü insanlar, acılarının giderilmesinden daha fazlasını arzu ederler (Seligman, 2008). Daha az üzüntü ve endişenin yanında daha fazla memnuniyet, rahatlık ve keyif, insanların yaşamdan beklentileri arasındadır. İnsanların yalnızca zayıf yönlerini düzeltmeye değil güçlü yanlarını geliştirmeye ve anlamlı bir yaşam sürmeye de ihtiyaçları vardır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Azim, iyimserlik, yüksek düzeyde katılım, olumlu duygulanım ve yaşam anlamı gibi pozitif yapılar, yaşamaya değer bir hayata katkı sunar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanın güçlü yanlarının araştırılması olarak kısaca ifade edilen pozitif psikolojinin bulgularının, insanların psikolojik bozukluklardan korunmasında ya da bunların zararlarının azaltılmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin bireylerin, toplulukların ve toplumların gelişmesini sağlayan faktörleri anlamamıza ve inşa etmemize yardım edeceği de iddia edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji araştırmalarının genel bir değerlendirmesi yapıldığında üç belirgin tema ortaya çıkar. Bunlar; keyifli yaşam, iyi yaşam ve anlamlı yaşamdır. Keyifli yaşam; mutluluk ve yaşam doyumuna işaret ederken iyi yaşam karakter güçleriyle kolaylaştırılan yüksek katılım ve akış ile karakterizedir. Anlamlı yaşam ise bireyin kendisinden daha büyük bir şeye bağlılık duyması anlamındadır (Duckworth ve diğ., 2005). Bu tez çalışmasında pozitif psikoloji kapsamında ele alınan akış kuramı bağlamında ototelik kişiliğin bu üç belirgin temaya dolaylı olarak hizmet edişi de gözler önüne serilmek istenmiştir.

İnsan davranışlarını anlama çabalarının toplamı olan psikoloji biliminin zaman içindeki gelişimine bakıldığında psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüşe yavaş yavaş

bırakmakta olduğu anlaşılır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Psikoloji literatürü incelendiğinde 2000’li yıllara kadar insanın olumsuz yönlerinin incelendiği araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). 2000’li yıllardan bu yana ise umut, mutluluk, iyimserlik ve affedicilik gibi insanın olumlu yönlerini araştıran çalışmaların arttığı gözlenebilir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji yaklaşımı, günümüzde gelişerek psikoloji alanındaki varlığını güçlendirmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlık için literatürde çeşitli tanımlar mevcuttur. Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz yaşantılar karşısında sergilediği başa çıkma ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Kavramın operasyonel tanımında tam anlamıyla bir fikir birliği olmasa da, temel soru bazı bireylerin zorluklar karşısında nasıl fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları geliştirmeden yaşamlarını işlevsel bir şekilde sürdürebildikleridir (Herrman ve diğ., 2011; Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlık, sabit bir kişisel özellik değil, dinamik bir süreçtir (Rutter, 2013). Psikolojik sağlamlığın gelişim aşamaları ve bağlam farklılıkları ile zaman içinde dalgalanma gösteren dinamik bir süreç olduğu düşünülmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Psikolojik olarak sağlam bireyler; iletişim becerilerine sahip ve pozitif ilişkiler kurmakta yetenekli, öz-güven, öz-saygı ve öz-yeterliği yüksek, duygu düzenleme becerisine sahip, başarı motivasyonu yüksek, dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemeler yapan ve geleceği planlayabilen bireylerdir (Gürkan, 2006).

Bireylerin zorlayıcı yaşantılar karşısında verdiği tepkileri, psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde ele alan çalışmaların psikoloji literatüründe nispeten yeni olduğu söylenebilir. Yakın zamana kadar kayıp ve travma literatürüne uyum bozucu ve olumsuz tepkilerin incelenmesi hükmetmiştir. Potansiyel olarak travmatik bir olaya maruz kalmanın ardından verilen sağlıklı tepkilerin incelenmesi ihmal edilmiştir. Teorisyenler, travmatik olayın ardından ortaya çıkan bu tür olumlu tepkiler ile karşılaştıklarında, bunları inkardan kaynaklanan sapmalar ya da olağanüstü duygusal gücün işaretleri olarak yorumlamışlardır (Bonanno, 2005). Ama artık potansiyel olarak travmatik olaylara karşı sergilenen psikolojik sağlamlığın nadir değil yaygın olduğu ve istisnai bir güç değil normal başa çıkma becerilerinin temel bir özelliği olduğuna dair kanıtlar sunulmaktadır (Bonanno, 2004). Psikolojik sağlamlık, potansiyel olarak travmatik olaylar karşısında temel bir insan kabiliyetidir ve ne nadir ne de olağanüstüdür (Bonanno ve Mancini, 2008). Birçok insan hayatlarının bir noktasında potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalır ve yine de olumlu duygusal deneyimler

yaşamaya devam eder ve işlevlerini yerine getirmede sadece küçük ve geçici kesintiler gösterirler (Bonanno, 2004).

Psikolojik sağlık süreci; şefkat, bağlılık, sevgi, saygı, cesaret, düzen, anlamlı katılım ve ait olma ihtiyaçlarının karşılandığı sağlıklı bir gelişim sürecidir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı sürece, insanın doğuştan var olan psikolojik sağlık potansiyeli ortaya çıkar (Benard ve Marshall, 1997; akt. Gürkan, 2006). Uzmanlar, psikolojik sağlık açısından yaşam boyu değişim ve gelişim potansiyelinin var olduğu konusunda hemfikirler (Mandelco ve Peery, 2000; Wagnild ve Young, 1993; Tusaie ve Dyer, 2004). Psikolojik sağlamlığın bu şekilde normal bir süreçten kaynaklanması, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelinmesiyle ve psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik uygulamaların başarısıyla ilgili iyimserliği ve umudu artırmaktadır (Masten, 2001).

Windle (1999) psikolojik sağlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel noktanın ortak olarak ifade edildiğini vurgulamaktadır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum göstermedir. Bu durumda psikolojik sağlık, sağlıklı bir uyum yapma ile bağlantılı olan koruyucu faktörlerin, risk faktörleri ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan olumlu bir durum olarak özetlenebilir (akt. Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlık için koruyucu faktörler; risk altındaki bireyleri destekleyen, olumsuz yaşantıların zararlı etkilerini azaltan ve bireylerin psikolojik sağlığını koruyucu bir işlev gören kişisel ve çevresel kaynaklı özelliklerdir (Kumpfer, 1999). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz etkileri hafifleten ve uyum sürecini hızlandıran olanaklardır (Kararımak, 2006). Bu tez çalışmasına başlarken üniversite öğrencilerinde ototelik kişiliğin psikolojik sağlık için koruyucu faktör olabileceği düşünülmüş ve bu düşünceye yönelik araştırma yapılmıştır.

Ototelik kişilik kavramı, akış kuramı bağlamında son yıllarda araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Merkezi kavramı bireyin zorlayıcı ama kontrol edilebilir bulduğu ve içsel olarak motive edici bir aktiviteye katıldığında ortaya çıkan akış deneyimi olan akış kuramı, pozitif psikoloji akımı içinde önemli bir yere sahiptir. Pozitif psikoloji alanında özellikle şimdiki zamandaki olumlu öznel deneyimler arasında değerlendirilen akış deneyiminin fizyolojik, bilişsel ve duygusal boyutlarıyla anlaşılması için çalışmalar devam etmektedir (Turan, 2019).

Optimal deneyim olarak da adlandırılan akış deneyimi, bireyin kaynaklarını kullanarak becerilerini geliştirmesine olanak veren, içsel motivasyon ve konsantrasyon yoluyla anlamlı bulduğu aktivitelere katılımını kolaylaştıran pozitif bir durumdur (Delle Fave, 2009). Akış

deneyimi yaşıyan bireyler, akış durumundayken kendilerini mutlu, keyifli, yeterli, aktif, güdülenmiş, dikkatli ve yaratıcı hissettiklerini ve diğer zamanlara göre daha olumlu duygular yaşadıklarını ifade etmektedirler (Csikszentmihalyi, 2018). Akış kuramı, akış deneyimi yoluyla benliğin gelişimini desteklemenin değerini vurgular (Parr, Montgomery ve DeBell., 1998).

Csikszentmihalyi (1975), doyurucu, keyifli ve anlamlı yaşamın ancak günlük yaşamda artan akış deneyimi oranıyla elde edilebileceğini öne sürmüştür (akt. Yarar, 2015). Asakawa (2004) akışı deneyimlemenin yaşamdaki sıklığını artırmanın basit görünse de keyifli ve değerli bir yaşam sürme umudumuzu gerçekleştirmenin bir yolu olduğunu düşünmektedir. Bu açıdan akış deneyimi, zihinsel ve duygusal karmaşıklığını artırmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek isteyen bireyler için iyi bir seçenek olarak görünmektedir (Moneta, 2004). Akış kuramı özetle, bir kişinin mutluluğunun büyük ölçüde "akışı" hayatının sabit bir parçası haline getirip getirmediğine bağlı olduğunu ifade eder (Faller, 2001). Bunun yanında Peterson, Park ve Seligman (2005) mutluluğun haz, katılım ve anlam olmak üzere üç yolla mümkün olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadenin her üç boyutu için önemli olsa da özellikle katılım boyutunda akış deneyiminin önemli bir rol oynadığı düşünülebilir.

Ototelik kişilik, bireyin sıklıkla akış yaşamasına olanak veren özelliklerin varlığıyla ayırt edilir. Ototelik kişilik; dışsal ödüllere ihtiyaç duymadan kendini birtakım aktiviteleri yapmaya motive eden bireylerin sahip olduğu bir dizi olumlu kişisel özelliği temsil eder (Csikszentmihalyi, 2018). Ototelik kişilik kavramı, oldukça kapsamlı ve henüz yeterli operasyonelliğe ulaşamamış bir karamdır (Yarar, 2015). Ancak ototelik kişiliğin içerdiği özellikler hakkında tutarlı fikirler öne süren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalara göre ototelik kişilik özellikleri arasında; yaşama karşı genel ilgi ve merak, sebat ve öz-kontrol, düşük ben merkezlilik, içsel ödüllere motive olma, zorluk arayışı, zorluklarla becerileri dengeleyebilme, haz alabilme, yeniliğe açıklık, konsantrasyon, bütünleşme ve ayrışma, anda olma bulunmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009, 2014).

Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri; olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıran ya da olası bir problemin çözülmeden devam etmesine neden olan etkenlerdir (Gürkan, 2006). Bireyler, gelişim süreçlerinde hiçbir zaman önemli bir tehdit yaşamamışsa ve olumlu uyum göstermekte ise, psikolojik olarak sağlam sayılmazlar. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için normal gelişimi rayından çıkarma potansiyeline sahip olduğu düşünülen mevcut veya geçmiş tehlikeler olmalıdır (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık, ancak birey olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaştığında tanımlanabilir (Gizir, 2007). Bu tez çalışmasına

başlarken üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık için risk faktörü olabileceği düşünülmüş ve bu düşünceye yönelik araştırma yapılmıştır.

Çocukluk çağındaki ruhsal travmalar; kazalar, doğal afetler, savaş ve göç vb. olabileceği gibi fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile fiziksel ve duygusal ihmal de olabilir (Bülbül ve diğ., 2013). Çocuğun bakımından sorumlu kişiler tarafından beden veya ruh sağlığına zarar veren durumlara maruz bırakılması çocuk istismarı ve ihmali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2006). Çocuk istismarı ve ihmali, bakım veren tarafından çocuğa yöneltilen ve konunun uzmanları tarafından çocuğun gelişim seyrine zarar verdiği düşünülen davranışlar sonucunda çocuğun fiziksel veya psikolojik olarak zarar görmesi durumudur (Oral ve diğ., 2001; Taner ve Gökler, 2004; Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre (2006) fiziksel istismar; çocuğun sağlığına ve onuruna zarar verme olasılığı olan her türlü fiziksel güç kullanımıdır. Duygusal istismar ise çocuğu katı bir şekilde cezalandırmak, yıkıcı eleştiriler yaparak küçük düşürmek, çocuğu yetersiz hissettirmek, çocuğun bağlılık ve güven duygusunu zedelemek, benlik saygısına zarar vermek olarak tanımlanır (WHO, 2006). Cinsel istismar, zorlama veya kandırma yoluyla çocuğun yetişkin tarafından cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılması olarak bilinmektedir (Kaya, 2015). Fiziksel ihmal; yetersiz beslenme, giyinme, temizlik ve gözetimin bir sonucu olarak çocuğun zarar görme veya tehlikeye atılma durumuna atıfta bulunur. Duygusal ihmal ise çocuğa sevgi ve duygusal destek sağlamada yetersizlik anlamındadır (Kaplan, Pelcovitz ve Labruna, 1999).

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik etkisinin yetişkinlikte de sürdüğü düşünülmektedir (Kong ve Bernstein, 2009; Monteleone ve diğ., 2015; Teicher, Samson, Polcari ve McGreenery, 2006). Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki depresyon, dissosiyatif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, alkol bağımlılığı, kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları ve psikotik bozukluklar için risk oluşturduğu bilinmektedir (Afifi ve diğ., 2011; Aldemir, 2018; Alpay, Aydın ve Bellur, 2017; Bifulco, Moran, Baines, Bunn ve Stanford, 2002; Demirci, 2016; Fisher ve diğ., 2010; Monteleone ve diğ., 2015; Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012). Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki olumsuz kendilik algısı, kişiler arası ilişki sorunları, düşük benlik saygısı ve duygu düzenleme sorunları gibi uyum problemlerine zemin hazırladığı düşünülmektedir (Berber Çelik, 2010; Colman ve Widom, 2004; Çağatay, 2014; Eroğul ve Türk, 2013; Heleniak, Jenness, Stoep, McCauley ve McLaughlin, 2016; Karakuş, 2012; Kaya, 2010). Son olarak çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlık için risk faktörü olabileceği fikrini destekleyen araştırma sonuçları mevcuttur

(Aydın, 2018; Bindal, 2018; Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Doğruer, 2019; Gamzeli ve Kahraman, 2018; Kazazoğlu, 2019; McGloin ve Widom, 2001; Mersky ve Topitzes, 2010; Philippe, Laventure, Beaulieu-Pelletier, Lecours ve Lekes, 2011; Topitzes, Mersky, Dezen ve Reynolds, 2013).

Temel olarak bireylerin olumsuzluklar yaşamalarına rağmen olumlu adaptasyon sağlama, zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma becerisi olarak bilinen psikolojik sağlamlık kavramı, son yıllarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık, psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, genetik, epigenetik, endokrinoloji ve nörobilim gibi pek çok alandaki çalışmalara konu olmuştur (Herrman ve diğ., 2011; Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık, özellikle önleme alanında araştırma ve uygulamalarda giderek daha popüler bir kavram haline gelmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltmenin yollarının daha iyi anlaşılması, önleyici toplum, okul ve aile hizmetlerinin etkinliğini artırmak için büyük umut vaat etmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tez çalışmasının amacı; üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının ve ototelik kişiliğin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını incelemek ve bu iki bağımsız değişkenin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama güçlerini değerlendirmektir. Ülkemizde çocuk istismarı ve ihmalinin yaygın bir halk sağlığı sorunu olduğu bilinmektedir. Ancak özellikle cinsel istismar olmak üzere, diğer çocukluk çağı travması türlerinin de aile bütünlüğünü korumak, sosyal dışlanmayı önlemek gibi sebeplerden dolayı bildirimin yapılmadığı bilinmektedir. Ülkemizde ve dünyada yapılan pek çok araştırma çocukluk çağı travmaları oranlarının azımsanmayacak düzeyde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında araştırma sonuçları, çocukluk çağı travmaları ile çeşitli psikiyatrik hastalıklar arasında anlamlı ilişki ortaya koymuştur. Yaşandığı çocukluk dönemindeki ve yetişkinlik dönemindeki pek çok soruna kaynaklık ettiği düşünülen çocukluk çağı travmalarının araştırılması, önlenmesi ve zararlarının azaltılması için neler yapılabileceğinin tartışılması son derece önemlidir.

Bu tez çalışmasında, yerli literatürde ototelik kişilik ile ilgili yapılmış ilk çalışma kapsamında geliştirilen Ototelik Kişilik Envanteri'nin farklı bir örnekleimde çalışılmış ve ototelik kişilik kavramı farklı kavramlarla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Bu açıdan araştırma özellikle yerli literatüre önemli bir katkı sağlamaya adaydır. Bu araştırma, yerli ve yabancı literatürde ilk olarak ototelik kişilik özelliklerinin çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ile ilişkisini incelemektedir. Bunun yanında bu çalışma, geniş kapsamı ile ototelik kişilik, psikolojik sağlamlık ve çocukluk çağı travmaları hakkındaki var olan bilgileri artırma ve ileriki çalışmalara bakış açısı sunma imkanına sahiptir.

Akış kuramı ile ilgili araştırmaların çoğu akış durumunun özelliklerini ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bunun yanında akış durumuna girme ve sürdürme becerisindeki kişisel farklılıkları ele alan çalışmalar sınırlıdır (Csikszentmihalyi, 1988; akt. Yazar, 2015). Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde akış kuramı ile ilgili yapılan çalışmalarda çoğunlukla akış durumunun incelendiği, akışı deneyimlemeye yatkınlık olarak tarif edilebilecek ototelik kişiliğin incelendiği çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, ototelik kişiliğin yapısını ve farklı değişkenlerle ilişkisini ele aldığı için literatüre önemli bir katkı sunmaya adaydır.

Bu araştırma, batı orijinli psikolojik kuramlardan biri olan akış kuramının Türkiye örneklemindeki karşılığını test etmesi açısından da önemlidir. Çünkü akış deneyimindeki kültürel farklılıkların modern toplumlarda önemli pratik sonuçları olabilir (Moneta, 2004). Bunun yanında akış kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kuramın merkezi bir yapısı olmasına rağmen ototelik kişilik kavramının yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bu tez çalışması hem akış kuramının Türkiye örnekleminde çalışılması alanındaki eksikliği hem de ototelik kişiliğin irdelenmesi konusundaki eksikliği gidermek açısından önemli bir adım olabilir.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında yürütülen faaliyetlerin temel amacı; bireyin yaşamının tüm alanlarında işlevselliğini ve gelişimini sağlayarak ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda kendine ve çevresine yararlı etkinliklere katılımı yoluyla mutlu olması ve kendini gerçekleştirmesidir. Bireyin becerilerini geliştirebileceği etkinliklere girişmesine, potansiyeli doğrultusunda kendi sınırlarını zorlamasına ve dolayısıyla kendini gerçekleştirme yolunda adımlar atmasına yönelik süreci ele alan akış kuramı, sözü edilen bu temel amaca ulaşmak için gereken bakış açısını ve uygulamaları içeriyor görünmektedir. Bu araştırmanın sonuçları, özellikle önleyici psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında geliştirilecek psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik programlar açısından yol gösterici olacaktır. Psikolojik danışmanlar, insanın güçlü yönlerine, zorluklarla başa çıkma becerisine ve gelişime açıklığına önem veren meslek elemanları olmalıdırlar. Bu açıdan düşünüldüğünde psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık kavramı ve uygulama alanları konusunda yeterlilik sahibi olması gerekir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Araştırma bulgularının koruyucu/önleyici ve çare bulucu psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasında yol gösterici olacağı düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlık kavramı önleyici çalışmalar içerisinde ilgi çekici bir kavram haline gelmeye başlamıştır. Psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve eğitimeiler, risk altındaki bireylerin gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz davranışlarını ve

yetersizliklerini azaltma, zorlukların üstesinden gelme becerilerini kazandırma konularına önem vermektedirler (Gizir, 2004). Riskli yaşam şartları altında yetişen bireylerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve psikolojik olarak sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer bireylere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara rehberlik edecektir.

Tüm psikolojik sağlık araştırmalarında olduğu gibi bu tez çalışmasının sunduğu bilgiler de bireylerin psikolojik sağlamlıklarını desteklemeyi hedefleyen uygulamaların geliştirilmesinde temel alınacak bilgi birikimine katkı sağlamaya adaydır. Bir toplumun geleceği için çocuklarının ve gençlerinin yetkin ve üretken yetişkinler olma yönünde desteklenmeleri çok önemlidir. Bu önemli sorumluluğu yerine getirmek için ebeveynler, öğretmenler ve bilim insanları başta olmak üzere, çocuk ve gençler ile temas eden toplumun her ferdine önemli görevler düşmektedir. Bu tez çalışması kapsamında ebeveyn ve öğretmenlere öneriler sunulmakta ve bilim insanlarının araştırmalarına bir ölçüde katkı sağlanmaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili olarak psikolojik sağlık araştırması yapmanın önemli bir faydası, araştırmacıları ve uygulayıcıları pozitif psikoloji yaklaşımı doğrultusunda olumsuz yaşantılardan ziyade olumlu özellikler ve süreçler üzerine odaklanmaya teşvik etmesidir. Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı travmaları, olumlu bir yapı olan psikolojik sağlık ile ilişkisi açısından ele alınmıştır. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile yine olumlu bir psikolojik yapı olan ototelik kişiliğin psikolojik sağlık üzerindeki yordama güçleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Sonuç olarak bu tez çalışmasının, pozitif psikolojinin olumlu özelliklere odaklanan bakış açısına uygun olduğu ve bulgularının pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülebilir.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bu çalışmada temel olarak “Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının da çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik tarafından yordanma durumları incelenmiştir. Bu bağlamda psikolojik sağlık ve alt boyutları ile birlikte toplamda yedi tane bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler tarafından anlamlı olarak yordanıp yordanmadığına ilişkin oluşturulan araştırma soruları aşağıda sunulmuştur:

1. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

2. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan yapısal stili anlamlı olarak yordamakta mıdır?

3. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan gelecek algısını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

4. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan aile uyumunu anlamlı olarak yordamakta mıdır?

5. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan kendilik algısını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

6. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan sosyal yeterliliği anlamlı olarak yordamakta mıdır?

7. Çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik, psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan sosyal kaynakları anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmada elde edilen veriler, “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, “Ototelik Kişilik Envanteri” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” adlı ölçme araçlarındaki sorulara verilen yanıtlarla sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen veriler, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Mardin Artuklu Üniversitesinde öğrenim gören 20 yaş ve üstü öğrencilerden toplandığı için, araştırma bulguları benzer gruplara genellenebilir.

3. Çocukluk çağı travmaları düzeyi, genç yetişkin katılımcılardan kendi geçmişlerini hatırlamaları istenerek ölçülmeye çalışılmıştır. Bu durum, katılımcıların hatırlama sürecinde bellek sorunları yaşama ve özel meseleleri ifade etmede isteksizlik duyma ihtimallerinden dolayı travmatik yaşantıların gerçek düzeyini belirlemek açısından dezavantaj oluşturmaktadır.

4. Çocukluk çağı travmaları gibi hassas konularla ilgili bilgilerin derinlemesine görüşme yerine anket formatında toplanmamış olması, katılımcıların bu tür yaşantılarını ifade etmesini sınırlandırmış olabilir. Çocukluk çağı travmalarının yaşam boyu etkilerini araştırmak için boylamsal çalışmalar, sağladığı bilgi zenginliği açısından avantajlı olsa da, bu yöntemin

oldukça maliyetli olacağı açıktır. Bu yüzden bu çalışmada, katılımcılardan geriye dönük olarak ve anket formatında bilgi elde edilmiştir.

5. Bireyin yaşadığı travmatik deneyimlerin hangi gelişim döneminde olduğunun, bireyin ağırlıklı olarak hangi gelişim alanlarında ne düzeyde hasar aldığını belirlemede etkili olduğu bilinmektedir (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Bu tez çalışmasında katılımcıların ifade ettikleri çocukluk çağı travmatik yaşantılarını spesifik olarak hangi yaşlarda deneyimledikleri ve travmanın ne kadar sürdüğü bilgisine erişilememiştir. Ayrıca çocukluk çağı travmalarını tespit etmek amacıyla kullanılan ölçme aracı, kişinin hatırlayamayacağı bebeklik dönemindeki travmaları açığa çıkarmada yetersiz kalmaktadır.

6. Bireylerin psikolojik sağlamlığını, ototelik kişiliğini ve çocukluk çağı travmalarını öz bildirime dayalı olarak ölçmek, bu yapılar ile ilgili kişisel yanlılığın ölçüme karışma ihtimalini ortaya çıkarmaktadır.

7. Bireyin yaşamında yoksulluk, ebeveyn hastalığı, doğal afet gibi birden fazla risk faktörü bir arada bulunabilir. Masten ve Reed'e (2002) göre risk faktörleri sıklıkla eş zamanlı olarak ortaya çıkarlar ve bir birikime yol açarlar (akt. Kararırmak, 2006). Bu çalışmadaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri değerlendirmeye alınırken risk faktörü olarak yalnızca çocukluk çağı travmaları alanında bilgi elde edilmiştir. Mevcut psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde etkili olabilecek diğer pek çok muhtemel risk faktörü uygulamadaki sınırlılıklar nedeniyle değerlendirmeye dahil edilmemiştir.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği”, “Ototelik Kişilik Envanteri” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” testlerine içten ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmanın yürütülmesi için evrenden seçilen örneklemin, evrenin özelliklerini yeterli düzeyde yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Çocukluk çağı travmaları: Çocukluk ve ergenlik yıllarında yaşanan fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal yaşantılarının tümüdür (Güneri Yöyen, 2017).

Ototelik kişilik; günlük hayatta akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu artıran çeşitli beceriler ile karakterize olan bir dizi pozitif özelliğin toplamıdır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014; Yazar, 2015).

Psikolojik sağlamlık: olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlama, zorlukların üstesinden gelme ve kendini toplama gücüdür (Garmezy, 1991; Hunter, 2001; Wagnild ve Young, 1993).



BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Pozitif Psikoloji

2.1.1. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

Yazılı kaynaklar göstermektedir ki “iyi yaşam” konusu Antik Yunan’dan bu yana felsefi ve dini tartışmaların konusu olmuştur. On sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllarda psikoloji biliminin yavaş yavaş ortaya çıkmasıyla iyi yaşam düşüncesi, psikoanaliz, davranışçılık, bilişsel terapi, insancıl psikoloji ve varoluşçu psikoloji gibi pek çok akımın değindiği bir konu olagelmıştır. Bunlar arasında varoluşçu ve insancıl psikoloji akımlarının pozitif psikolojinin ortaya çıkışında oldukça önemli bir yeri vardır (Duckworth ve diğ., 2005).

Fenomenoloji ve varoluşçuluk felsefesi, insancıl (hümanist) psikolojinin gelişimi ve büyümesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojiyi yönlendiren hastalık modelinden memnun olmayan birçok psikolog, tüm insanların sürekli büyüme ve gelişme için çabalamaya yönelik doğuştan gelen bir eğilime sahip olduklarını, psikolojinin temel araştırma alanlarının sevgi, cesaret ve mutluluk gibi olumlu fenomenleri içermesi gerektiğini savunmuşlardır. Bu düşünceler onları geleneksel psikolojiden uzaklaşmaya, insani gelişme ve varoluş hakkında daha kapsamlı bir anlayış için varoluşçuluk ve fenomenolojiye yöneltmiştir (Froh, 2004).

Hümanizmi açıkça yansıtan görüşler, psikolojinin modern kökenlerine kadar uzanır ve William James, John Dewey ve G. Stanley Hall'un çalışmalarında bulunabilir (Rathunde, 2001). Özellikle William James, insanın en iyi şekilde işlev göstermesini incelemek için bireyin öznel deneyiminin göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmuştur. Bu açıdan James, bazıları tarafından “Amerika'nın ilk pozitif psikoloğu” olarak kabul edilir (Taylor, 2001). Maslow, 1950’li yıllarda ABD ve Avrupa’da kabul görmeye başlayan insancıl psikolojinin sağlıklı ve yaratıcı bireylerin incelenmesine dayandırılması gerektiğine inanmış ve kendini gerçekleştiren kişilerin yaşamlarını araştırmaya çalışmıştır (Moss, 2001). “Pozitif psikoloji” terimi ilk olarak, başlığı “Pozitif Psikolojiye Doğru” olan Maslow’ un Motivasyon ve Kişilik kitabının (1954) son bölümünde kullanılmıştır. Bu bölümde Maslow, psikolojinin insan potansiyeli hakkında doğru bir anlayışa sahip olmadığını, insana olumsuz tarafından olduğu kadar olumlu tarafından da bakması gerektiğini savunmuştur (Maslow, 1954, akt. Froh, 2004).

Yeni gelişmekte olan pozitif psikoloji akımının kökleri, William James’in 1902’de sağlıklı fikirlilik olarak tanımladığı konuyla ilgili yazılarına, Jung’un (1933) hayatın anlamı

ile ilgili çalışmalarına, Watson'ın (1938) ebeveynlik ile ilgili yazılarına, Terman ve arkadaşlarının (1938) evlilik mutluluğu çalışmalarına, Allport'un (1958) pozitif insan özelliklerine olan ilgisine (Cowan, 2000; akt. Gable ve Haidt, 2005), klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bakış açıları sunan hümanist psikologlar Abraham Maslow, Carl Rogers, ve diğerlerinin çalışmalarına dayanmaktadır (Eryılmaz, 2013; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Burada anılması gereken bir isim de zihinsel sağlığın bileşenlerini konu alan Pozitif Akıl Sağlığı (1958) adlı kitabın yazarı Marie Jahoda'dır (Duckworth ve diğ., 2005).

Pozitif psikoloji akımının öncüleri sayılan Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'nin pozitif psikoloji adı altındaki girişimleri her ne kadar insancıl psikolojinin devamı gibi düşünülebilirse de bu araştırmacılar kendi çalışmalarını bilimsel metodoloji açısından insancıl psikolojiden ayrı olarak değerlendirmektedirler. Onlara göre insancıl psikoloji kapsamında yapılan çalışmaların metodolojileri ve ampirik temelleri pozitif bilimin gerekliliklerini yeterince karşılamamaktadır. Pozitif psikolojinin yeni bir fikir olmadığı ve bu fikrin pek çok atalarının olduğu kabul edilmektedir. Fakat bu ataların çalışmaları, kümülatif bir araştırma yapısı oluşturma konusunda yetersiz kalmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Burada pozitif psikoloji akımının, köklerini fenomenoloji, varoluşçuluk ve insancıl psikolojiden alan fikirleri pozitivist metodoloji ile bilimsel araştırmaların konusu yapma çabası olduğu çıkarımını yapabiliriz.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), II. Dünya Savaşı'ndan önce psikoloji biliminin ruhsal hastalıkları iyileştirmek, tüm insanların yaşamlarını daha üretken ve doyurucu kılmak, yüksek yetenekleri keşfedip gelişimlerini desteklemek olarak özetlenebilecek üç görevi olduğunu, II. Dünya Savaşı'ndan sonra ruhsal bozuklukların anlaşılmasında ve tedavisinde büyük adımlar atılmış olsa da bu sırada psikolojinin tüm insanların yaşamını daha iyi hale getirmek ve yetenekleri keşfedip gelişimini desteklemek olan diğer iki amacının deyim yerindeyse unutulduğunu ve böylece psikolojinin odağının ruhsal bozukluklar ve çevresel stres unsurlarının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmalara kaymış olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikoloji alanındaki çalışmaların tanı ve tedaviye odaklanmasının nedeni olarak birkaç düşünce öne sürülmektedir. Bunlardan biri merhamettir. Acı çekmekte olanlara, zaten iyi olanlardan önce yardım edilmesi gerektiği düşüncesi, psikopatoloji yönündeki eğilime yol açmış olabilir (Gable ve Haidt, 2005). Öne sürülen ikinci neden tarihsel ve pragmatiktir. II. Dünya Savaşı'ndan sonra araştırma fonu sağlayan kurumların, psikopatoloji ile ilgili olan araştırmalara öncelik verdiği ve savaştan geri dönen gazilere yardımcı olmak üzere ruh sağlığı

alışanlarına pek çok iş imkanı sunduğu bilinmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İfade edilen üçüncü neden “Kötü, iyiden güçlüdür” şeklinde özetlenmiştir. Bu düşünceye göre olumsuz olaylar insanlar üzerinde olumlu olaylardan daha güçlü etkiye sahiptir ve kötü şeyler hakkındaki bilgi iyi şeyler hakkındaki bilgiden daha çok dikkat çeker ve daha kapsamlı değerlendirilir (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs, 2001).

Potansiyel tehditleri, potansiyel ödüllerden daha kolay tanımak, evrimsel bakış açısıyla açıklanabilir. Potansiyel tehditler, hayatta kalma ve üreme için ani ve geri dönüşü olmayan sonuçlara mal olabilirken; potansiyel ödüllerin hayatta kalma ve üreme üzerindeki etkisi daha dolaylı ve telafisi mümkün olabilir (Gable ve Haidt, 2005). Olumsuz bilgilere öncelik verilmesinin bir nedeni de beklentilerin dışında olması olabilir (Gable, Reis ve Elliot, 2000). Buradan hareketle bireyin daha sık yaşadığı olumlu durumların bireyin beklentilerini şekillendireceği ve olumsuz durumların bu beklentilerin dışında kaldığı için dikkati çektiği yorumunu yapabiliriz.

Psikopatolojiye fazlaca odaklanma, psikoloji disiplinine hakim olmuş ve olumlu özelliklerden neredeyse yoksun bir insan modelinin oluşmasına yol açmıştır. 20. yüzyılın ikinci yarısında hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin psikolojik yönlerini araştırmak geri planda kalırken bozulma ve zarar görme ile ilgili çalışmalar, psikoloji literatüründe merkezi bir rol oynamış; umut, bilgelik, yaratıcılık ve cesaret gibi özellikler, olumsuz dürtülerin dönüşümü olarak açıklanmış ve göz ardı edilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bireylerin yaşama yönelik işlevselliklerini açıklamada yetersiz kalan psikopatoloji odaklı bakış açısının yanı sıra zamanla yeni bir bakış açısı oluşmaya başlamıştır. Bu bakış açısının temel varsayımı, negatif durumları yok etmenin pozitif durumlara yol amada yetersiz kaldığıdır (Duckworth ve diğ., 2005). Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu yönelim, bu yetersizliğin fark edilmesi ve ihmal edilen şükran, affetme, umut, merak ve mutluluk gibi konularda araştırma yapılmasının teşvik edilmesiyle g kazanmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji yönelimi, var olan durumları daha olumluya taşımayı, insanın yaşamını daha anlamlı hale getirmeyi, yaşamdan zevk alınmasını sağlamayı, yetenekleri keşfedip geliştirmeyi ve bireyleri olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilecek niteliklerle donatmayı amaç edinmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji akımı kapsamında çalışmalar yapan bilim insanları, insanın eksik yanları veya hastalıkları üzerinde durmaktansa kapasitesini geliştirme üzerinde durmayı tercih etmişlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

1990'lı yıllara gelindiğinde psikopatoloji odaklı bakış açısına alternatif olarak gelişen pozitif psikoloji bakış açısı, insanın güçlü yanlarını ve işlevselliğini inceleyen bir akım halini almıştır (Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji; olumlu deneyimler, olumlu özellikler, optimal işleyiş, psikolojik iyi oluş ve pozitif kurumlarla ilgili bilimsel bir çalışma alanı olarak psikoloji disiplini içerisindeki yerini almaya başlamıştır (Duckworth ve diğ.,2005). Ve 2000'li yıllarla birlikte bireyin çevreyle etkileşim halinde öz-düzenleme yetisine sahip modeli, giderek psikoloji literatürünün merkezine yerleşmiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Bugün pozitif psikoloji kapsamında yayınlanan çok sayıda kitap, makale ve tez, konferanslar, dernekler, web sayfaları ve medya içerikleri göz önüne alındığında, bu akımın psikoloji camiasındaki yerini sağlamlaştırdığını söylemek mümkündür (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

2.1.2. Pozitif Psikolojinin Amacı ve Kapsamı

Sheldon ve King (2001), pozitif psikolojiyi, sıradan insanın güçlü yönlerinin ve erdemlerinin araştırılması olarak tanımlarlar. Bir başka tanım pozitif psikolojinin bireylerin, grupların ve kurumların optimal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesi şeklindedir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji akımının birkaç varsayımı bulunmaktadır;

- Bireyler, kendi gelişimlerine yön verebilen aktif varlıklardır.
- Bireyler, davranışlarını değiştirmek ve geliştirmek için gereken içsel güce sahiptirler.
- Pozitif psikolojiye dayalı davranış değiştirme çalışmaları, bireylerde yaşama bağlanmaya yönelik motivasyon oluşturmaktadır (Akın-Little ve diğ., 2004).

Pozitif psikoloji alanında, optimal çevreleri keşfetmek ve açıklamak için pozitif duyguları, kişisel özellikleri, insanların gelişmesine olanak veren durumları ve kurumları analiz ederek çalışmalar yürütülür. Subjektif düzeyde pozitif psikoloji, iyi oluş ve memnuniyet, umut ve iyimserlik, akış ve mutluluk gibi olumlu öznel deneyimlerle ilgilidir. Bireysel düzeyde olumlu bireysel özelliklerle (cesaret, estetik duyarlılık, affetme, özgünlük, maneviyat, bilgelik vb.) ve grup düzeyinde bireyleri daha iyi grup üyesi yapan özelliklerle (sorumluluk, özgecilik, alçakgönüllülük, ılımlılık, iş ahlakı vb.) ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin amacı tanıma ve geliştirmedir. Pozitif psikoloji, bireylerin yaşama en uygun şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmak amacıyla araştırmalar yapan bir alandır (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikoloji amacını var olanın daha iyiye dönüştürülmesi olarak belirlemiş fakat mükemmel insanın özelliklerini değil sıradan insanın güçlü yönlerini çalışmalarının odağına yerleştirmiştir (Faller, 2001; Froh, 2004).

Pozitif psikolojinin amacı, yaşamın üzücü ve olumsuz yönlerini görmezden gelip etrafa tozpembe gözlüklerle bakmak değildir. Pozitif psikoloji araştırmacıları; insanın acılarının, bencilliğin ve işlevsiz aile sistemlerinin varlığını kabul ederler. Fakat bu araştırmacıların amacı, madalyonun arka yüzünü de göstermektir. Yani amaç insanların mutluluğunu, fedakarlığını ve sağlıklı aileleri de araştırmak ve insan deneyimini bütünsel olarak ele almaktır. Ayrıca pozitif psikolojinin amacı; psikopatoloji, sıkıntı ve disfonksiyon üzerine yapılan çalışmaları reddetmek ya da desteklemek de değildir. Amaç, insan doğası hakkındaki mevcut bilgi tabanını genişletmek ve bütünleştirmek için insanın olumlu özellikleri hakkındaki bilgileri artırmaktır (Gable ve Haidt, 2005). Psikoloji ve psikiyatri bilimleri kullanılabilir bir taksonomi, geçerli ve güvenilir ölçme araçları, deneysel ve betimsel araştırma yöntemleri, farmakolojik ve psikolojik müdahale yöntemleri geliştirmişlerdir. Pozitif psikolojinin amacı, bu mirastan yararlanarak yaşamı değerli kılan özellikleri anlamak ve inşa etmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin nihai amacı, hayatı daha doyurucu ve keyifli hale getiren insan çabasını anlamaktır (Yarar, 2015).

Pozitif psikoloji, Maslow (1971) tarafından ortaya konan hümanistik psikolojiye benzese de belli açılarda farklılıklar içermektedir. Hümanistik psikoloji, fenomenolojik yaklaşımı temel alan ve insan davranışlarını nitel yöntemle inceleyen bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji araştırmaları ise doğa bilimlerinde olduğu gibi deneysel ve nicel yöntemlerle yürütülür (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar hüsnükuruntu ve kendini kandırma değil, bilimsel yöntemle dayanan çalışmalar bütünüdür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2.1.3. Pozitif Psikolojinin Önemi

Psikoloji ve psikiyatri alanları, zihinsel hastalıkların anlaşılması ve tedavisinde muazzam bir gelişme göstermişlerdir. Fakat zihinsel sağlık, olumlu duygular, katılım, amaç, olumlu ilişkiler gibi konular ihmal edilmiş ve insanın olumlu yönlerine önyargılı yaklaşmıştır (Seligman, 2008). Geleneksel psikolojinin insanın güçlü ve erdemli yanlarına yönelik olumsuz önyargısına birkaç örnek olarak bir araştırma katılımcısının kendi hayatına bakıp eskisine kıyasla artık daha iyi bir insan olduğu sonucuna vardığında, psikologların bu durumu çabucak

kendine hizmet eden delüzyon veya geçici bir sapma ya da sadece bir duygu düzenleme stratejisi olarak etiketlemeleri gösterilebilir. Ya da bir yabancı bir başkasına yardım ettiğinde psikologlar bu olayda hemen bir kişisel çıkar olduğunu düşünmüşler, özgeciliğin varlığını kabul etmeye isteksiz davranmışlardır (Sheldon ve King, 2001).

Psikoloji tarihinde insanın iyi oluşunu ve olumlu özelliklerini konu alan çalışmalara pozitif psikoloji akımının ortaya çıkışından önce de rastlarız. Fakat pozitif psikoloji, bu konuları çalışmalarının odağına yerleştirerek iyi olma kavramının daha kapsamlı ele alınmasını sağlayan bir psikoloji akımı olarak öne çıkmıştır (Göcen, 2013). Pozitif psikoloji çalışmaları sayesinde bireylerde, ailelerde ve topluluklarda gelişmeyi sağlamak için bilimsel bir anlayış ve etkili müdahaleler sağlayan, olumlu işlevselliğin psikolojisinin ortaya çıkacağına inanılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Tüm bu ifadelerden pozitif psikoloji dışında kalan psikoloji çalışmalarının negatif olduğu yönünde bir anlam çıkarılmamalıdır. Aslında psikoloji alanındaki akademik çalışmaların büyük çoğunluğu nötrdür. Pozitif psikoloji, çoğu araştırmacının psikolojik bozukluk odaklı yürütüldüğü klinik psikoloji alanı ile psikolojinin diğer alanları arasındaki dengesizliğin fark edilmesinden kaynaklanmıştır. Bilişsel, gelişimsel, sosyal ve kişilik psikolojisi alanlarında elbette hem negatif hem de pozitif kavramlarla ilgili araştırmalar yürütülmüştür. Fakat negatif kavramlarla ilgili araştırmaların literatürün çoğunluğunu oluşturduğu açıktır (Gable ve Haidt, 2005).

2.1.4. Pozitif Psikolojinin Ruh Sağlığı Uzmanlarına Önerileri

Pozitif psikoloji, insanın potansiyelleri, motivasyonları ve kapasiteleriyle ilgili daha açık ve takdir edici bir bakış açısı benimsenmesi konusunda ruh sağlığı uzmanlarını uyarma girişimidir. Pozitif psikoloji bakış açısına göre ruh sağlığı çalışanları, insanın olumlu yönlerine dikkatlerini daha çok vermelidirler. İnsanda en kötüyü olduğu kadar en iyiyi de görmek için çabalanırsa, insan doğası hakkında yeni anlayışlar elde edilebilir (Sheldon ve King, 2001).

Ruh sağlığı uzmanları, insanlığın durumunu iyileştirmek istiyorlarsa, acı çekenlere yardım etmeleri yeterli değildir. “Normal” insanların çoğunluğunun daha anlamlı ve tatmin edici bir varlığa ulaşmak için örneklerle ve tavsiyelere ihtiyacı vardır. Psikoloji; ne tür aileler çocuklarının gelişimini destekleyebilir, hangi iş ortamları çalışanları daha fazla mutlu eder, hangi politikalar en güçlü sivil katılımı sonuçlandır, insanların hayatları nasıl daha anlamlı hale gelir gibi sorulara da yanıt bulmaya çalışmalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Önleme konusunda çalışan araştırmacılar, pozitif psikoloji çalışmaları ile cesaret, iyimserlik, gelecek bilinci gibi insanın güçlü yönlerinin akıl hastalığına karşı tampon görevi gördüğünü öğrenmiştir (Beard, 2008). Bu çalışmaların sonuçlarına göre ruh sağlığı uzmanlarının pozitif psikoloji kapsamındaki müdahalelerle danışanlarının olumlu psikolojik yapılarını destekleyerek psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaları mümkündür.

2.1.5. Pozitif Psikoloji ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri

Gelişimini sürdürmekte olan pozitif psikoloji yaklaşımının katkı sağladığı alanlardan biri de özellikle önleyici çalışmalar kapsamında rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanıdır (Eryılmaz, 2013; Miller, Nickerson, Chafouleas, ve Osborne, 2008). Psikiyatrik bozuklukların genel nüfus içinde görülme sıklığı ABD’de %15 iken bu oran Türkiye’de %20 civarında tespit edilmiştir (Pektaş, Bilge ve Ersoy, 2006). Dolayısıyla ülkemizdeki psikolojik danışmanların ruh sağlığı hizmeti sunduğu hedef grup, ülke nüfusunun %80’lik büyük kısmı olarak düşünülebilir. Pozitif psikoloji bu grup içerisinde duygusal problemleri olan bireyler için psikolojik danışma hizmetlerini önerirken; karakter güçlendirme ve önleyicilik çalışmaları için rehberlik hizmetlerini önermektedir (Eryılmaz, 2013).

Danışanların güçlü yönlerini geliştirmeyi önemseyen pozitif psikoloji bakış açısı, onların şimdiki ve gelecekteki sorunlarla başa çıkabilmeleri için yeterliliklerinin artırılmasına yönelik önleyici çalışmaların yapılmasını önerir. (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004). Genel psikoloji literatüründe olduğu gibi eğitim alanındaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde de psikopatoloji odaklı çalışmalar yerini pozitif odaklı önleyici çalışmalara bırakmaktadır. Psikolojik danışmanlar; bireylerin güçlü yanlarını keşfetmesinde ve geliştirmesinde, olumlu duygular yaşamasında yardımcı olurken pozitif psikolojinin bilgi ve bulgularından yararlanabilmektedirler (Eryılmaz, 2013).

Psikolojik danışmada patoloji odaklı yaklaşım bireylerde, bu hizmeti hasta ve uyumsuz kişilerin aldığı yönünde bir kanı oluşturabilir. Bu durum psikolojik danışma hizmetinin talep edilmesini sınırlandırabilir veya psikolojik danışma sürecinin verimliliğini olumsuz etkileyebilir. Fakat pozitif psikoloji yaklaşımını temel alarak sunulan psikolojik danışma hizmeti, normal insanların hem uyum problemlerini çözmelerini hem de kapasitelerini geliştirmelerini ele alarak, bireylerdeki söz konusu olumsuz kanıyı değiştirmeye adaydır (Terjesen ve diğ., 2004).

Psikolojik danışma sürecinin başlangıç aşamasında danışanlar, mutsuzluk, umutsuzluk, üzüntü ve endişe gibi olumsuz duyguları yoğun olarak yaşarlar. Psikolojik

danışma sürecinin en önemli amaçlarından biri olarak danışanları bu olumsuz duyguların etkisinden kurtarmak için pozitif psikoloji yaklaşımının bilgi ve bulgularından faydalanılabilir. Örneğin psikolojik danışmanlar, danışanların umut duygularını harekete geçirmeyi, mizah yönlerini geliştirmeyi veya danışanların yaşamış oldukları olumsuz deneyimlerden elde ettikleri olumlu kazanımları irdelemeyi deneyebilirler (Eryılmaz, 2013).

Okul psikolojik danışmanları, pozitif psikoloji bakış açısına sahip olursa, sadece sorunlar ve sorun yaşayan bireyler ile ilgilenmenin ötesinde hizmet grubundaki tüm bireylerin gelişimini teşvik etmenin önemini kavrar ve çalışmalarını buna göre planlarlar. Bunun yanında psikolojik danışmanların danışanın güçlü yönlerine odaklanması, danışma oturumları sırasında olumlu bir atmosfer yaratarak danışan-danışman ilişkisini daha sağlıklı ve güçlü hale getirir (Terjesen ve diğ., 2004).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Yaşamalarının seyri boyunca çoğu birey bir veya daha fazla potansiyel olarak travmatik olayla karşı karşıya kalır (örneğin şiddet içeren olaylar, yakınların kaybı vb.). Bu tür olayların ardından birçok birey dikkatini toplamakta zorlanabilir, endişeli ya da depresif hissedebilir, uyku ve yeme düzeninde bozulmalar yaşayabilir. Hatta bazı bireyler öyle etkilenir ki travmatik olaydan yıllar sonra bile normal işlevsellik gösteremeyebilirler (Bonanno, 2005). Fakat bazı bireyler de ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, maddi kısıtlılıklar, yaşamı tehdit eden sağlık problemleri, terörist saldırılar, sevilen bir yakının kaybı gibi sarsıcı deneyimler karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşasalar da zaman içinde uyum sağlayabilmektedirler (Garnezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Tusaie ve Dyer, 2004; Werner, 1995).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlığın tanımı farklı bakış açılarıyla ve kavramın farklı yönleri vurgulanarak yapılmıştır. Kimi tanımlar kavramın kişisel (Rutter, 1993; akt. Basım ve Çetin, 2011) ve ailesel (Hawley ve DeHaan, 1996) yönlerine odaklanırken kimileri süreç (Wolin ve Wolin, 1993) ve sonuç üzerine odaklanır (Luthar ve diğ., 2000). Herrman ve diğerleri (2011) ise psikolojik sağlamlık kavramının ele alındığı çalışmaların meta analizinde psikolojik sağlamlığın daha çok pozitif bir uyum, yaşamsal zorluklar karşısında ruh sağlığını koruma veya yeniden geri kazanma anlamında kullanıldığını tespit etmişlerdir.

Psikolojik sağamlık, zorlayıcı yaşantıya uyum sağlama ve onunla etkili baş etmede gayret ve yeterlilik gösterme olarak tanımlamaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten ve diğ., 1990; Rolf, 1999; Rutter, 1987). Psikolojik sağamlık; olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlama, zorlukların üstesinden gelme ve kendini toplarlama gücü olarak da ifade edilmektedir (Garnezy, 1991; Hunter, 2001; Wagnild ve Young, 1993). Psikolojik sağamlık; gelecek için olumlu beklentiler ile birlikte, hayal kırıklıklarını öğrenme fırsatları olarak ve başarısızlıkları yerine getirilmemiş meydan okumalar olarak çerçeveleyen bir bakış açısını yansıtır (Parr ve diğ., 1998). Psikolojik sağamlıktaki kilit nokta, psikolojik olarak sağlam bireylerin duygusal ve fiziksel iyi oluşlarında kısa süreli düzensizlik ve değişkenlik yaşayabilmelerine rağmen, psikopatolojik semptomları çok az gösterip veya hiç göstermeyip kişisel ve sosyal sorumlulukları yerine getirmeye devam etme, yeni görev ve deneyimleri kucaklama yeteneğini sürdürmeleridir (Bonanno, Galea, Buciaretti ve Vlahov, 2007).

Psikolojik sağamlık, riskli olarak değerlendirilen şartlara sahip insanların, olumsuz yönde olması beklenen akademik başarısızlık, sosyal beceri eksikliği, düşük öz-güven gibi sonuçlar yerine akademik başarı, destekleyici kişiler arası ilişkiler, yüksek öz-güven gibi daha iyi sonuçlara ulaşmalarını kapsamaktadır (Masten, 1994; akt. Kararımak, 2006). Bazı araştırmacılar, psikolojik sağamlığı yaşamın akışını bozan, rahatsız edici, stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele ederken bireyin ek korunma ve başa çıkma becerileri kazandığı bir baş etme süreci olarak tanımlamışlardır (Henderson ve Milstein, 2001; Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990). Psikolojik sağamlık, etkili baş etmenin sonuçları olarak olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Murphy, 1987).

Psikolojik sağamlığı tanımlarken iki unsura değinmek gerekir. Bunlardan birincisi, yoksulluk ya da ebeveyn psikopatolojisi gibi birey için risk oluşturan olumsuz durumların varlığıdır. İkincisi ise bu zorlayıcı durumların varlığına rağmen iyi bir gelişim ve uyum gösterilmesidir. Buradaki iyi gelişim ve uyumun kıstasları kültürel normlar ve gelişim psikolojisi hakkındaki bilgi birikimi tarafından belirlenir (Masten ve Coatsworth, 1998). Psikolojik sağamlığın gelişebilmesi için bireyin risk faktörleri olarak adlandırılan stres verici durumlara maruz kalması, bu durumların bozucu etkilerine karşılık deneyimlerinden ders alarak ve koruyucu faktörlerin avantajlarından yararlanarak yaşantısını yeniden organize etmesi gerektiği ifade edilmiştir (Richardson ve diğ., 1990). Benzer şekilde Kararımak (2006), psikolojik sağamlığın aile içi çatışma, terör, doğal afet, savaş, yoksulluk ve göç gibi olumsuz yaşam olayları karşısında bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile oluşan dinamik bir süreç olduğunu ve bireyin bu tür değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştırdığını ifade etmiştir.

Bazı bireylerin aynı stres ve zorlukları yaşayan diğerlerine göre daha iyi sonuçlar elde ettiğini gösteren araştırma bulgularına dayanarak, psikolojik sağlamlığın interaktif bir fenomen olduğu söylenebilir (Rutter, 2013). Rutter (1987) psikolojik sağlamlığın sabit bir kişisel özellik değil bir süreç olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamış ve var olan koşullar altında psikolojik olarak sağlam şeklinde değerlendirilen bireylerin koşullar değiştiğinde psikolojik sağlamlıklarını koruyacaklarının garantisi olmadığını belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık statik bir özellik değil dinamik bir süreçtir ve yaşamın farklı evrelerinde değişiklik gösterir (Norman, 2000; akt. Özcan, 2005; Tusaie ve Dyer, 2004). Psikolojik sağlamlık bireyin yaşamının herhangi bir döneminde görülebilir. Örneğin; genç yetişkinlik döneminde psikolojik olarak sağlam olmadığı düşünülen bir birey, orta yaşlarında olumsuz olaylar yaşayabilir ve zorlukların üstesinden gelerek psikolojik olarak sağlam şeklinde değerlendirilmeye başlayabilir (Felsman ve Vailant, 1987; akt. Özcan, 2005). Bununla beraber psikolojik sağlamlığın ömür boyu olmasa da kısa sayılmayacak periyotlarda süreklilik gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bunlar arasında örneklemelerini bebeklikten ilkökul yıllarına kadar (Egeland ve diğ., 1993) ve çocukluktan genç yetişkinliğe kadar (Masten ve diğ., 1999) izleyen araştırmacıların çalışmaları gösterilebilir.

Psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri; içsel kontrol odağına sahip olma, güvenli bağlanma, öz-saygı, öz-yeterlik, anlamlılık duygusu, mizah anlayışı, yaşam amaçlarının varlığı, zorlayıcı yaşam olaylarını meydan okuma fırsatı olarak görebilme, değişime uyum sağlayabilme, olumsuz duygu duruma karşı tolerans, sabır ve iyimserlik olarak ifade edilmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Benzer şekilde Rutter (1985) psikolojik sağlamlığı irdelerken net hedeflere bağlı olarak strateji geliştirebilme, eylem odaklılık, yüksek öz-saygı ve öz-güven, sosyal problem çözme becerileri, sosyal destek alma, stres karşısında mizahı kullanma, değişim ile başa çıkmak için sorumluluk alma ve uyum sağlama, gerçekçi bir kontrol algısı, güvenli ve istikrarlı sevgi bağları ve önceki başarı deneyimlerinden bahsetmiştir.

Psikolojik sağlamlığın yaygınlığı, kullanılan tanıma ve çalışılan örnekleme bağlı olmak üzere araştırmalarda %15 ile %50 arasında değişen oranlarda ifade edilmiştir (Al-Naser ve Sandman, 2000; Richardson, 2002; Rutter, 1985; Rutter, 1987; Werner, 1993). Coleman ve Hagell (2007), bireylerin çoğunluğunun koruyucu faktörlerin varlığında kısa süreli zorluklarla etkili şekilde baş edebildiklerini, fakat ciddi zorluklar karşısında az sayıda kişinin psikolojik sağlamlık gösterdiğini belirtmişlerdir.

İyileşme ve psikolojik sağlamlığı birbirinden ayırt etmek önemlidir. İyileşme; bireyin normal işlevselliğini önemli ölçüde bozan psikolojik semptomların, travmatik olay öncesi

seviyelere dönene kadar yavaş yavaş azalması olarak tanımlanmaktadır. Buna karşılık psikolojik sağlamlık, nispeten hafif ve kısa süreli bozulmalar olabilmekle birlikte zaman içinde sağlıklı işlevselliğin istikrarlı seyri olarak ifade edilebilir (Bonanno, 2005).

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın doğuştan gelen bir özellik değil; öğrenme ile kazanılan bir dizi özellikten oluştuğunu vurgulamaktadır. Bazı bireylerin psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan dışadönüklük ya da fiziksel çekicilik gibi genetik eğilimlere sahip oldukları öne sürülmüş olsa da, psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerinin birçoğu öğrenme ile kazanılabilmektedir (Gürkan, 2006). Bunun yanında psikolojik sağlamlık, üstün bir işlevsellik kazanma olarak düşünülmemelidir. Aksine psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında zorluklara rağmen normal bir gidişat sürdürebilmesidir (Rutter, 2013). Psikolojik sağlamlık, zor koşullar altında normal gelişmedir (Fonagy, Steele, Steele, Higgitt ve Target, 1994).

Literatürde psikolojik sağlamlık için uzlaşılmış bir tanımlama olmadığı için, bu yapıyı farklı şekillerde ele alan yaklaşımlar mevcuttur. Bu tez çalışmasında Friberg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen'in (2003) psikolojik sağlamlığı altı boyutta incelediği yaklaşım temel alınmıştır. Bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin değerlendirildiği bu altı boyut; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve aile uyumudur. Kendilik algısı, bireyin kendine yönelik düşüncelerini; gelecek algısı, bireyin geleceğe yönelik bakış açısını; yapısal stil, bireyin planlama becerilerini; sosyal yeterlilik, bireyin sosyal becerilerini; sosyal kaynaklar; bireyin algıladığı sosyal desteği; aile uyumu ise aileden aldığı desteği ve aile ilişkilerinin gücünü ifade eder (Çetin ve diğ., 2015). Bu yaklaşım ile Friberg ve diğerleri (2003), psikolojik sağlamlık için bireysel güçlü yanların ve yeteneklerin yanında, stresli durumlarla başa çıkabilmek için sosyal destek sistemlerini kullanabilme becerisini de vurgulamaktadır.

Yukarıda aktarılan birçok tanımın psikolojik sağlamlık kavramı hakkında ifade ettiklerini özetleyecek olursak; psikolojik sağlamlık mucizevi bir özellik değildir, aksine herkesin geliştirebileceği bir psikolojik yapıdır. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu faktörler çok önemlidir. Psikolojik sağlamlık, doğuştan getirilen kalıcı bir özellik değil dinamik bir süreçtir. Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin stres verici yaşam olaylarına maruz kalması, bunlarla etkili bir şekilde mücadele etmesi ve uyum sağlaması, sürecin sonunda da başarı elde etmesi gerekir.

2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tarihçesi

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” (yılmaz/ sağlam) kökünden gelmektedir. Kelime, bir maddenin elastik olması ve etki karşısında aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelmektedir (Gürkan, 2006). İngilizcede “resilience” olarak var olan kelimenin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü ve esnekliktir. Yerli literatürde “resilience” kavramı farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır. Araştırmacılar bazıları psikolojik sağlamlık (Açıkgöz, 2016; Erarslan, 2014; Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Sipahioğlu, 2008; Yalın, 2007), bazıları yılmazlık (Gürkan, 2006; Özcan, 2005) bazıları dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006; Yılmaz-Irmak, 2008), bazıları psikolojik dayanıklılık (Kaya, 2015; Sarıkaya, 2015; Tümlü, 2012) bazıları ise kendini toparlama gücü (Akça, 2012; Terzi, 2008) kavramlarını kullanmıştır.

Zor şartların varlığına rağmen olumlu davranışsal sonuçların araştırılmasında, şizofreni hastaları üzerine yapılan çalışmalar temel oluşturmaktadır. 1970’li yıllarda en az şiddetli hastalık seyrini gösteren şizofreni hastalarının iş ve sosyal yaşamlarındaki yeterliliklerinin ve şizofreni hastası olan annelerin çocuklarının psikolojik gelişimlerinin incelenmesi gibi çalışmalar, psikolojik sağlamlık alanına bilimsel bakışın ilk örnekleridir (Luthar ve diğ., 2000). Aynı dönemde gelişimsel psikologlar ve psikiyatristler, yoksulluk gibi zorlayıcı yaşam koşullarında büyümesine rağmen sağlıklı bir gelişim sergileyen çok sayıda çocuğu incelemişler ve bu çocukların bazı özelliklere sahip olduğunu düşünmüşlerdir (Bonanno ve Mancini, 2008; Garmezy, 1991; Werner, 1995). Geleneksel olarak eksikliğe odaklanan modellerde yalnızca dikkate değer bir başa çıkma kabiliyetine sahip çocukların böyle olumsuz bağlamlarda sağlıklı gelişim gösterebileceği varsayıldığı halde, bu ilk çalışmalar psikolojik sağlamlığın normal insan adaptasyonunun bir sonucu olduğu düşüncesini öne sürmüştür (Masten, 2001). Ve böylece psikolojik sağlamlık kavramı yavaş yavaş psikoloji literatüründe yer almaya başlamıştır (Bonanno, 2004).

Yaşadığı olumsuz tecrübelerin bireyin üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azalttığı düşünülen psikolojik sağlamlık ilk araştırmalarda sabit bir kişilik özelliği olarak görülmüştür. Öncelikle bu özelliğin genetik kökenleri üzerine araştırmalar yürütülmüştür. Buna karşın daha sonraki araştırmalar psikolojik sağlamlığın öğrenme ile geliştirilebilir bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koymuştur (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan bireylerin psikolojik açıdan nasıl sağlıklı kaldığını araştıran çalışmalar neticesinde meydana gelmiş bir kavramdır

(Eryılmaz, 2013). Psikolojik sağamlık alanındaki erken çalışmalar psikolojik olarak sağlam olduğu kabul edilen bireylerin kişisel özelliklerinin araştırılmasına odaklanmışken daha sonraki çalışmalar psikolojik sağamlığı etkilediği dőřünőlen aile ve toplum özelliklerinin araştırılmasına doğru genişlemiştir. Daha ileri çalışmalar, hangi faktörlerin psikolojik sağamlığı etkilediğinden ziyade psikolojik sağamlığın oluşum ve gelişim sürecini analiz etmeye eğilmiştir (Luthar ve diğ., 2000).

2.2.3. Psikolojik Sağamlık Dőzeyi Yüksek Olan Bireylerin zellikleri

Olumsuz koşullarda büyüyen fakat kendilerinden beklendiği gibi olumsuz davranışlar sergilemeyip sağlıklı gelişim gösteren bireyler “psikolojik olarak sağlam” şeklinde adlandırılmıştır (Rutter, 1987). Bu kişileri ifade etmek için İngilizce literatőrde “resilient” kavramı kullanılmaktadır. “Resilient” kelimesi çabuk iyileşen, kendini toparlayan, gőçlőkleri yenme yeteneği olan, dirençli, esnek kişi anlamında kullanılmaktadır (Gőrgan, 2006). Psikolojik sağamlık kavramı őzerine yapılan çalışmalar daha çok, okula başlama ve ocuk sahibi olma gibi stres verici gelişimsel geçişler ile doğal afet, ailenin dağılması veya işsiz kalma gibi potansiyel olarak travmatik olaylarla ilgili gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bu tip stres verici durumlara maruz kaldığında kişisel gőçlerini kullanarak iyi işlevsellik gösteren bireyler psikolojik olarak sağlam şeklinde değerlendirilmişlerdir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Psikolojik sağamlık dőzeyi yüksek olan bireyler, zorlayıcı yaşantıları becerilerini sınadıkları gelişme fırsatları olarak gören, yaşantılarından ders çıkarmayı bilen ve yeni zorluklarla baş edebileceğine dair inancı olan kişilerdir. Kendilerine değer veren, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilen, fiziksel ve psikolojik olarak gőçlő hisseden ve sosyal becerilerinde iyi olan bu bireyler karşılaştıkları zorluklarla baş etme konusunda daha avantajlıdırlar (şahin, Yetim ve elik, 2012). Richardson ve diğerleri (1990), psikolojik sağamlık dőzeyi yüksek olan bireylerin sahip olduğu özellikler arasında hazzı erteleme ve yaratıcı problem çözme becerileri, esnek öz-yeterlik, görev odaklı olma, i gözlem yapabilme, başa çıkma için kişisel kaynaklarını belirleme becerisi, kendini motive etme ve gőçlő őđrenme kapasitesi olduğunu ifade etmişlerdir. Olumsuz yaşam olaylarından sonra bu bireylerin sorunları çözmek ve kendini daha iyi hissetmek için mőcadeleyi bırakmadığı ve böylece kısa sőrede toparlandığı dőřünülmektedir.

Psikolojik sağamlık dőzeyi yüksek bireylerin özellikleri arasında; sakin bir mizaç, diğerlerinden olumlu tepkiler alma becerisi, ilişkilerde empati ve sevecenlik gösterme, etkili bir mizah anlayışı, sağlam bir kimlik duygusu, özerklik, tehlikeli ortam ve kişilerden uzak durabilme becerisi, bir amaca sahip olma, iyimser ve umutlu olma sayılabilir (Benard, 1991;

Gordon ve Song, 1994). Bunun yanında psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin özgüven, öz-yeterlik ve problem çözme becerilerine sahip, sosyal ilişkilerden keyif alan ve kim oldukları hakkında belli bir düşünceye sahip bireyler olduğu düşünülmektedir (Benard, 1993; Rutter, 1987).

Higgins (1994) psikolojik sağamlık düzeyi yüksek yetişkinleri; olumlu ilişkiler kuran, sorun çözmekte becerikli, kendilerini geliştirmek için motivasyona sahip, sıkıntı, travma ve üzüntülerden anlam ve faydalar çıkarma yeteneği olan kişiler şeklinde tanımlar. (akt. Gürkan, 2006). Bu bireyler; ilişki kurdukları insanlara karşı hassas ve saygılı olma, empati kurma ve espri yapma becerisi gibi sosyal yeterliliklere sahiptirler (Benard, 1991; Martinek ve Hellison, 1997). İyi arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve dostluğu uzun yıllar sürdürebilme, bu bireylerin sahip olduğu özellikler arasında yer almaktadır (Werner, 1996; akt. Kararımak, 2006).

Richardson ve diğerkleri (1990) psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin, stres verici bir yaşam olayı ile karşı karşıya kaldığında dünya görüşünde geçici değişimler yaşayabildiklerini ve bazı kişisel şüpheler hissedebildiklerini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, bu bireyler zaman içinde var olan başa çıkma becerilerini kullanarak veya yeni başa çıkma becerileri geliştirerek olumsuzlukların üstesinden gelir ve yaşamlarının normal seyrine kavuşurlar. Yeniden entegrasyon olarak da adlandırılan bu sürecin başarılı olması için gereken özellikler arasında yaratıcılık, acıya tahammül edebilme, içgörü, benlik saygısı ve destekleyici kişiler arası ilişkiler kurabilme olduğu düşünülmüştür.

2.2.4. Psikolojik Sağamlık İçin Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağamlığın meydana gelmesi için risk faktörleri ve koruyucu faktörler olmak üzere iki durumun gerçekleşmesi gerekir. Psikolojik sağamlık, hangi bireysel ve çevresel özelliklerin risk oluşturduğu ya da koruma sağladığı değerlendirilmeden anlaşılamaz (Rutter, 2013). Psikolojik sağamlık ile ilgili tanımlarda, bu yapının bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kalırken veya kaldıktan sonra bazı koruyucu faktörler yardımıyla olumlu sonuçlar elde ettiği durumlarda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Tümlü, 2012). Özetle, risk faktörleri duygusal ve davranışsal bir problem ortaya çıkarma olasılığını artırma, koruyucu faktörler ise bu olasılığı azaltma potansiyeline sahip faktörlerdir diyebiliriz (Hawley ve DeHaan, 1996).

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki denge dinamik bir süreçtir (Tusaie ve Dyer, 2004). Psikolojik sağamlığı etkileyen faktörlerin etkileşim halinde olabileceği unutulmamalıdır. Bireyin kişilik özellikleri veya cinsiyeti, aile içinde ve dışında başkalarıyla

kurulan ilişkileri etkileyebilir. Örneğin uyumlu mizaçlı çocukların, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden olumlu bakım davranışları elde etmesi daha olasıdır (Mandleco ve Peery, 2000).

2.2.4.1. Risk Faktörleri

Risk faktörleri; olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıran ya da olası bir problemin çözülmeden devam etmesine neden olan etkenlerdir (Gürkan, 2006). Risk faktörleri genetik, biyolojik, bireysel, ailesel, sosyokültürel ve demografik özelliklerden oluşabilir (Masten ve diğ., 1990). Risk durumu, ihmal ve istismar içeren aile ortamı veya kronik yoksulluk gibi süregelen bir durum ya da kaza veya doğal afet gibi ani ve kısa süreli bir durum olabilir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Burada özellikle belirtmek gerekir ki bireyin risk faktörlerine sahip olması mutlaka olumsuz sonuçlar yaşayacağı anlamına gelmez (Garnezy, 1991; Luthar, 1991; Rutter, 1985; Tusaie ve Dyer, 2004; Werner, 1993).

Literatürde psikolojik sağlamlık için risk faktörleri farklı gruplamalarla ifade edilmiştir. Bunlardan biri Gizir (2007) tarafından bireysel risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri şeklinde yapılan gruplamadır. Bu gruplamanın farklı çalışmalar eklenerek genişletilmiş hali aşağıda sunulmuştur (Coleman ve Hagell, 2007; Garnezy, 1991; Gürkan, 2006; Herrman ve diğ., 2011; Luthar, 2006; Moran ve Eckenrode, 1992; Sipahioğlu, 2008; Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Werner, 1993):

- Bireysel risk faktörleri: Düşük zeka düzeyi, kaygılı mizaç, sağlık problemleri, düşük özgüven, etkili başa çıkma mekanizmalarına sahip olmama, kendini yeterli düzeyde kontrol edememe, kendini yeterli düzeyde ifade edememe, agresif kişilik yapısı, sosyal değerlerden uzak olma, uyumsuz davranışlara sahip olma, engellenmeye karşı düşük tolerans, erken doğum, kronik hastalıklar, akademik başarısızlık.

- Ailesel risk faktörleri: Aile üyelerinin hastalıkları, ebeveyn psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn kaybı, tek ebeveynli olma, aile içi ilişkilerin zayıflığı, sert ve tutarsız disiplin anlayışı, aile içi şiddet, ailede ihmal veya istismar, yoksulluk, olumsuz ebeveyn tutumları.

- Çevresel risk faktörleri: Düşük sosyoekonomik düzey, olumlu toplumsal rol modellerin eksikliği, yaygın madde kullanımı, göç, işsizlik, doğal afetler, aile dışında gerçekleşen istismar, şiddet, savaş ve doğal afetler.

2.2.4.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, olumsuz yaşantıların etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran ve psikolojik sağlamlığı destekleyen tutum, beceri ve durumlardır (Gürgen, 2006; Kaya, 2015; Masten ve diğ., 1990; Parr ve diğ., 1998; Terzi, 2008; Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Burada dikkat edilmesi gereken konu psikolojik sağlamlığı destekleyen bazı faktörlerin yaşam dönemine özgü ve bazılarının da yaşam boyu destekleyici olabileceğidir. (Herrman ve diğ., 2011). Bunun yanında risk faktörlerinin sayıca fazla ve birey üzerindeki etkisinin güçlü olduğu durumlarda, koruyucu faktörlerin varlığının psikolojik sağlamlığın gelişimi için yeterli gelmeyebileceği unutulmamalıdır (Masten ve diğ., 1990; Masten ve Coastworth, 1998).

Literatürde psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler farklı gruplamalarla ifade edilmiştir. Bunlardan biri Gizir (2007) tarafından bireysel koruyucu faktörler, aile ile ilgili koruyucu faktörler ve toplumsal koruyucu faktörler şeklinde yapılan gruplamadır. Bu gruplamanın farklı çalışmalar eklenerek genişletilmiş hali aşağıda sunulmuştur (Benard, 1991; Bonanno ve Mancini, 2008; Fonagy ve diğ., 1994; Gordon ve Song, 1994; Güran, 2006; Herrman ve diğ., 2011; Kaya, 2015; Kumpfer, 1999; Luthar ve Zigler, 1991; Mandleco ve Peery, 2000; Rutter, 2007; Rutter, 2013; Smith ve Prior, 1994; Tugade ve Fredrickson, 2004; Tusaie ve Dyer, 2004; Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Werner, 1995):

- Bireysel koruyucu faktörler: Yüksek düzeyde zeka, akademik başarı, benlik saygısı, öz-yeterlik, kendini kabul, olumlu mizaç, içsel kontrol odağı, özerklik, sağlık, iyimserlik, umut, sosyal yetkinlik, mizah, merak, aktif başa çıkma stratejileri, yüksek eğitim düzeyi, problem çözme becerileri, yaşamda anlam ve amaç bulma, fiziksel çekicilik, kişilerarası farkındalık ve empati, güvenli bağlanma, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri, olumlu duygular.

- Ailesel koruyucu faktörler: Bireysel farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveynler, etkin ebeveyn rolü, yüksek ve gerçekçi beklentiler, güven veren ebeveynler, olumlu aile iklimi, kalabalık olmayan ve düzenli ev ortamı, eğitim düzeyi yüksek ebeveynler, sosyoekonomik düzeyin düşük olmaması.

- Çevresel koruyucu faktörler: Ev dışından bir yetişkinle olumlu ilişki, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklar, sorumlu ve kurallara uyan arkadaşlar, olumlu ve etkili bir okul ortamı, sosyal organizasyonlara katılım, destekleyici sosyal hizmet kurumlarının varlığı, güven düzeyi yüksek bir toplum, nitelikli eğitim ve sağlık hizmetleri.

2.2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların odağı, bu yapının oluşmasının temelinde yatan süreçleri anlamak ve geliştirilmesi için neler yapılabileceğini tartışmaktır. Psikolojik sağlamlık kavramının operasyonel bir tanımının elde edilmesi, ölçme araçlarının geliştirilmesi, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ortaya çıkarılması ve psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin genel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla farklı örneklem, yöntem ve kavramlarla çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık alanındaki çalışmaların bir kısmı deprem, silahlı saldırı, yangın gibi akut travmalara maruz kalanların yeniden oryantasyon gücü üzerine yoğunlaşmışken bir kısmı da çocukluk çağı ihmal ve istismarı, yoksulluk ve ırkçılığa maruz kalma gibi zamana yayılan travmatik yaşantılara verilen yanıtların psikolojik sağlamlık açısından değerlendirilmesi üzerine yoğunlaşmıştır.

2.2.5.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Gizir (2004) sosyoekonomik açıdan dezavantajlı durumda olan ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada akademik sağlamlığı destekleyen bireysel ve çevresel koruyucu faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları akademik sağlamlığı yordayan dışsal koruyucu faktörlerin okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, evdeki yüksek beklentiler, arkadaşlık ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akademik sağlamlığı yordayan içsel koruyucu faktörlerin ise olumlu akademik benlik algısı, kendinden yüksek eğitimsel beklentiler, empati, içten denetimlilik ve gelecekte umutlu olma olarak belirlendiği rapor edilmiştir.

Özcan (2005) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık özellikleri ve sahip olunan koruyucu faktörleri, cinsiyet ve ebeveynlerin birlikte ve boşanmış olma durumuna göre karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları ele alınan değişkenlerden sadece empatinin cinsiyete göre farklılaştığını, empati becerisinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin düzeyinin, ebeveynleri boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Gürkan (2006) psikodrama ile bütünleştirilmiş ve varoluşçu yaklaşım odaklı, etkileşime dayalı ve yarı yapılandırılmış Yılmazlık Eğitimi Grup Danışma Programı’nı geliştirmiş, 20 kişilik deney ve 16 kişilik plasebo kontrol grubu ile çalışarak etkililiğini test etmiştir. Araştırmanın sonuçları, geliştirilen ve uygulanan programın psikolojik sağlamlık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığını ve bu etkinin uzun süreli olduğunu göstermektedir.

Kararımak (2007) 1999 Marmara depremini yaşamış 17-58 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada umut, benlik saygısı, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kurulan yapısal eşitlik modelinin analiz sonuçları; umut, benlik saygısı, iyimserlik, yaşam doyumu ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı doğrudan ve dolaylı olarak pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde; umut, benlik saygısı ve iyimserliğin psikolojik sağlamlığı yaşam doyumu ve olumlu duygular üzerinden dolaylı olarak da etkilediği anlaşılmaktadır.

Yılmaz-Irmak (2008) 12-17 yaş aralığındaki ergenlerle yaptığı çalışmada fiziksel istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlık ölçütü olarak ruh sağlığı belirtileri ve risk alma davranışı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları; fiziksel istismara uğrayan ergenlerin, uğramayanlara göre daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyi sergilediğini, fiziksel istismara uğrayan ve psikolojik olarak sağlam şeklinde değerlendirilen grubun güvenli bağlanma, benlik saygısı ve içsel denetim odağı düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında anne ve baba eğitim düzeyi ile ailenin sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe ergenlerin fiziksel istismara uğrama ihtimallerinin düştüğü, çalışan anne ve babaya sahip ergenlerin diğerlerine göre daha az fiziksel istismara uğradığı rapor edilmiştir.

Önder ve Gülay (2008) ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık, cinsiyet ve benlik kavramı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık ile benlik kavramı arasında orta düzeyli pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Sipahioğlu (2008) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık, aile yapısı ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları iki ebeveynle yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından problem çözme becerileri ile amaç ve eğitimsel beklentiler alanlarında tek ebeveynle yaşayan ergenlere göre daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Bunun yanında yine psikolojik sağlamlık alt boyutlarından ilgi ve empati düzeyi açısından kız öğrencilerin daha yüksek puanlar alırken, problem çözme becerilerinde erkek öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığı rapor edilmiştir.

Terzi (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık, iyimserlik, öz-yeterlik ve problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlık ile iyimserlik, öz-yeterlik ve problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı

incelendiğinde her üç değişkenin psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyi açısından cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığı rapor edilmiştir.

Bahadır (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu ve anne-babası düşük eğitim seviyesinde olanların diğerlerine göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısı, üniversiteye gelmeden önce yaşanan yer, sosyoekonomik durum, anne-babanın sağ ya da ölmüş olması, anne-babanın birlikte ya da ayrı olması, ailede kronik hastalığı olan birinin olması değişkenlerine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Esen-Aktay (2010) psikolojik sağlamlık açısından çeşitli risklere sahip olduğu belirlenen lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyet, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, akademik başarı, sosyal destek değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonuçları; psikolojik sağlamlık açısından cinsiyetler arası bir farklılaşmanın olmadığını, anne-babası birlikte yaşayanların anne-babası ayrı yaşayanlara göre, akademik başarısı yüksek olanların düşük olanlara göre, aileden alınan sosyal destek düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Onat (2010) düşük sosyoekonomik düzeye sahip lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık, ebeveyn tutumları ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları demokratik ebeveyn tutumu algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin otoriter ebeveyn tutumu algılayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın bazı alt boyutlarının cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, aylık gelir, annenin eğitim düzeyi, anne ve babanın mesleği değişkenlerine göre farklılaştığı rapor edilmiştir.

Oktan (2010) üniversiteye giriş sınavına hazırlanan ergenlerle yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlık, baş etme becerileri, problem çözme becerileri, yaşam doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları baş etme becerilerinin alt boyutları olan aktif planlama ve yardım aramanın, problem çözme becerilerinin ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadıklarını göstermektedir. Bunun yanında kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Güloğlu ve Kararımak (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; psikolojik sağlık ve benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Bunu yanında psikolojik sağlık ve benlik saygısının yalnızlığın anlamlı yordayıcıları olduğu rapor edilmiştir.

Çataloğlu (2011) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşma durumunu incelemiş ve iki cinsiyetin psikolojik sağlamlığın farklı boyutlarında daha iyi durumda olduğunu bulmuştur. Buna göre erkekler okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım ve ev içi ilişkilerde ilgi boyutlarında daha yüksek puan alırken kızlar, arkadaş grubundaki ilgi ve yüksek beklentiler, empati, problem çözme, işbirliği ve iletişim ve eğitimsel beklentiler boyutlarında yüksek puan almıştır. Bunun yanında gelir düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın daha çok dışsal koruyucu faktörleri ifade eden boyutlarında artış olduğu rapor edilmiştir.

Kararımak ve Siviş Çetinkaya (2011) 1999 Marmara Depremi'ni yaşamış olan yetişkinlerle yaptıkları çalışmada; benlik saygısı, denetim odağı ve duyguların psikolojik sağlamlıkla ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları; benlik saygısı ve denetim odağının olumlu ve olumsuz duygular üzerinde etkili olduğunu, yüksek benlik saygısı ve içsel denetim odağının olumlu duygular ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, benlik saygısı ve içsel denetim odağının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duyguların aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Yılmaz-Irmak (2011) fiziksel istismara uğrayan ergenlerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlık ölçütü olarak risk alma davranışları ve ruhsal belirtileri ele almış, psikolojik sağlık için risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları anneye güvenli bağlanma, yüksek benlik saygısı ve içsel denetim odağının psikolojik sağlık için koruyucu rol oynarken, istismarın süresinin uzamasının risk oluşturduğunu göstermektedir. Bunun yanında kadın ve erkeklerin psikolojik sağlamlığın farklı alanlarında daha iyi performans gösterdiği rapor edilmiştir.

Sağlam (2012) lösemi hastası ve sağlıklı ergenlerden oluşan iki gruba yaptığı çalışmada, bu iki grubu psikolojik sağlık düzeyi açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları lösemi hastası ve sağlıklı ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Bunun yanında lösemi hastası gruptaki kızların psikolojik sağlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu, yine aynı grupta hastalık süresince

psikolojik destek alanların psikolojik sağamlık düzeyinin almayanlara göre daha düşük olduğu rapor edilmiştir.

Tümlü ve Recepoğlu (2013), akademisyenler ile yaptığı çalışmada, psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyet, yaş, medeni durum, unvan ve hizmet yılı değişkenlerine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Aydoğdu (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık ile bağlanma ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları kayıtsız bağlanmanın ve ölçülen tüm başa çıkma stillerinin psikolojik sağamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun (2014) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada problem çözme becerileri ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları problem çözme becerileri ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, aylık gelir ve yaşanan yere göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Erarslan (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık, yaşam doyumu ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, depresyon belirtileri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında söz konusu ilişkilerde olumlu benlik, dünya ve gelecek algısının aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Yaşar (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık ile affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öznel iyi oluşun göstergeleri kabul edilen olumlu duygular ve yaşam doyumu ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında affetme ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Arslan (2015b) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile sosyal bağlılık, aidiyet duygusu ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı duygusal istismarı ile diğer üç değişken arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında kurulan yapısal eşitlik modeline göre

çocukluk çağı duygusal istismarının psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemediği, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu aracı değişkenleri üzerinden etkilediği rapor edilmiştir.

Arslan (2015c) düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlık ile diğer üç değişken arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadıkları rapor edilmiştir.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada beş faktörlü kişilik modeli ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları modelin dışadönüklük, sorumluluk, açıklık ve uyumluluk faktörlerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili iken duygusal denge faktörünün negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından sadece sosyal kaynakların cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Kaya (2015) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, otomatik düşünceler, duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları çocukluk çağı istismar yaşantıları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu ancak kurulan yapısal eşitlik modelinde çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Çocukluk çağı travmaları psikolojik sağlamlığı otomatik düşünceler ve olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde dolaylı olarak etkilemektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık açısından cinsiyetler arası bir farklılaşmanın olmadığı rapor edilmiştir.

İnan (2015) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, bağlanma örüntüleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları olan bireylerin güvensiz, kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarının çocukluk çağı travmaları olmayanlara daha yüksek olduğunu; psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından çocukluk çağı travmaları olanlar ile olmayanların farklılaşmadığını fakat istisna olarak çocukluk çağı cinsel istismar yaşantısı olanların psikolojik sağlamlık düzeyinin olmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık puanlarının evli olanlar ile olmayanlar arasında farklılaşmadığı ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yapılan yol analizinin sonucunda psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği, bu ilişkide iyimserliğin aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Sağ (2016) yetişkinlerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile erken dönem uyumsuz şemalar, pozitif algı, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları; psikolojik sağlamlık ile erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, tehditler karşısında dayanıksızlık ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında negatif yönlü, pozitif algı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde psikolojik sağlamlığın depresyon ile negatif yönlü, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bunun yanında erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşun aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Karakuş (2017) özel eğitim öğretmenleri ile yaptığı çalışmada mesleki sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları değişkenler arasındaki en güçlü ilişkinin mesleki sosyal desteğin alt boyutu olan meslektaş desteği ile psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan sosyal yeterlilik arasında olduğunu göstermektedir. Bunun yanında mesleki sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordadığı ve psikolojik sağlamlık açısından cinsiyetler arası bir farklılaşmanın olmadığı rapor edilmiştir.

Aldemir (2018), alkol kullanım bozukluğu tanısı almış yetişkin erkek hastalarla yaptığı çalışmada intihar girişimi öyküsü olan ve olmayan iki grubu psikolojik sağlamlık düzeyi açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları intihar girişimi öyküsü olmayan grubun psikolojik sağlamlık düzeyinin böyle bir girişimi olan gruba göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba göre alkol kullanım bozukluğu tedavisinin sonucuna dair beklentilerinin daha olumlu olduğu rapor edilmiştir.

Bostan (2018) ergenlerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında sosyal bağlılık ve psikolojik

sağlamlık arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu ve sosyal bağlılığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Vergili (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçları kaygılı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif, güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık açısından cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığı, ancak psikolojik sağlamlığın sosyal kaynaklar boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı rapor edilmiştir.

Kaygusuz (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlığın alt boyutlarında aile uyumu ile fiziksel ve duygusal istismar arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ve gelecek algısı ile fiziksel istismar arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir.

Aydın (2018) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ve benzer şekilde çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde çocukluk çağı travmalarının fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, fiziksel ve duygusal ihmal olan beş alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler, bu beş alt boyut ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü orta dereceli ilişkiler olduğu görülmektedir.

Bindal (2018), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık ve bağlanma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlığın negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları ayrıntılı incelendiğinde çocukluk çağı travmalarının alt boyutları olan fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmal ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu, bu alt boyutların psikolojik sağlamlığı anlamlı yordadığı görülmektedir. Bunun yanında bağlanma değişkeninin bazı alt boyutlarının duygusal istismar ve ihmal ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerde aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Gamzeli ve Kahraman (2018) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk

çağı travmalarının psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerin olmayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu ve çocukluk çağı travması olan yetişkinler arasında kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Balcı (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışmada çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psikoeğitim programının psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, sözü edilen psikoeğitim programının uygulandığı deney grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının, çocukluk çağı travmaları olmayanlara göre düşük olduğu rapor edilmiştir.

Tekin (2018) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ve bütünüleyici umut ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travması türlerinden duygusal istismarın psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordarken cinsel istismarın pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bunun yanında bütünüleyici umudun alt boyutlarından güven/inancın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordarken olumlu gelecek oryantasyonunun negatif yönde yordadığı rapor edilmiştir.

Savi Çakar (2018) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü, çocukluk çağı travmaları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın çocukluk çağı travmaları ile psikolojik belirtiler arasında aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Kazazoğlu (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ve zayıf ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları ayrıntılı incelendiğinde duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmalin psikolojik sağlamlık ile negatif ve zayıf ilişki gösterirken fiziksel ve cinsel istismarın psikolojik sağlamlık ile anlamlı ilişki göstermediği görülmektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Doğruer (2019) çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, affetme, bazı demografik değişkenler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travma düzeyi ile psikolojik sağlamlığın negatif yönde ilişkili olduğunu; kendini, başkalarını ve durumu affetme değişkenleri ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı ancak eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Çetinkaya ve Sarıcı Bulut (2019) ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin tümü ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğü; algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre, akademik başarıları yüksek olanların düşük olanlara göre, okula karşı tutumu olumlu olanların olumsuz olanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu rapor edilmiştir.

Uzun (2019) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları bu üç değişken arasındaki ilişkileri pozitif yönlü olduğunu ve psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında psikolojik iyi oluşun yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Türkiye’de yapılan psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde çalışmaların büyük çoğunluğunun psikolojik sağlamlık düzeyi ile diğer bazı psikolojik yapılar ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaya yönelik olduğu görülmektedir. Buna ek olarak bazı araştırmaların hastalık ve yoksulluk gibi bazı dezavantajlı şartlara sahip bireylerin psikolojik sağlamlık açısından risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin incelenmesine odaklandığı söylenebilir.

2.2.5.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Luthar (1991) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada stres verici yaşam olaylarına maruz kalıp sosyal yeterlilik gösteren öğrencileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları içsel kontrol odağına sahip bireylerin stres yaratan durumlarla dışsal kontrol odağına sahip olanlara göre daha iyi başa çıktığını ve zekanın düşük stres seviyesinde yetkinlik için avantaj sağlamasına rağmen stres arttığında zeka puanı yüksek bireylerin avantajlarını yitirdiğini göstermektedir.

Araştırmanın ilgi çeken bir sonucu da stres verici yaşam olaylarına maruz kalıp sosyal yeterlilik gösteren ve psikolojik olarak sağlam kabul edilen ergenlerin düşük stresli ortamlarda yaşayan ve yetkin olarak kabul edilen bireylere göre daha fazla endişeli ve baskı altında hissettikleridir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlığın anlamının stres verici durumlara maruz kalıp hiç etkilenmemek değil, maruz kalınan durumun yarattığı olumsuz etkilere rağmen toplumsal beklentiler açısından başarılı şekilde işlevsellik göstermek olduğu vurgulanmıştır.

Werner (1993) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada 1955 yılında Kauai Adası'nda doğan 698 birey doğum öncesi dönemden yetişkinliğe dek belirli periyotlarla 32 yıl boyunca incelenmiştir. Bu bireylerin yaklaşık üçte biri doğum öncesi stres, yoksulluk, ebeveyn boşanması ve ebeveyn psikopatolojisi gibi olumsuzluklar yaşadıkları için yüksek risk altındaki çocuklar olarak kabul edilmiştir. Uzun zaman alan araştırmanın sonuçları çeşitli risk faktörlerine sahip olan bu çocukların üçte birinin yetkin ve kendine güvenen yetişkinlere dönüştüğünü göstermiştir. Bu olumsuz şartlarda diğerlerinden farklılaşarak iyi gelişim gösteren bu bireylere “psikolojik olarak sağlam” denmiştir. Araştırma, psikolojik olarak sağlam kategorisine alınan bu bireylerin hangi özelliklere sahip olduğunu anlamaya yönelik ilerlemiştir. Elde edilen veriler bu bireylerin diğerlerine göre daha özerk, empatik, diğerleriyle iyi ilişkiler kuran, olumlu modelleri örnek alan, çeşitli ilgilere ve hobilere sahip, görev yönelimli ve problem çözme becerilerine sahip olduklarını göstermiştir. Bunun yanında psikolojik olarak sağlam bireylerin destekleyici, kurallarla ev yaşamını düzenleyen ve çocuklarının bireyselliklerine saygı gösteren ebeveynlere sahip oldukları rapor edilmiştir.

Smirth ve Prior (1995) yaş ortalaması 9 olan 81 çocuğun yer aldığı 32 aileyi inceledikleri çalışmada, stres faktörlerinin varlığına rağmen evde ve okulda işlevsel davranışları sürdürebilen ve sürdüremeyen çocukların bu durumlarında en çok etkili olan faktörün mizaç olduğunu ortaya koymuşlardır. Aynı aileye mensup çocukların da incelendiği bu araştırma, ailenin sunduğu şartlarda psikolojik sağlamlığın gelişmesinde bireysel farklılıkların önemini ortaya koymuş, psikolojik olarak sağlam kategorisine alınan çocukların ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından pozitif mizaç özelliklerine sahip olarak tarif edildiklerini bildirmiştir.

Spaccarelli ve Kim (1995), 10-17 yaş aralığındaki cinsel istismara uğramış ergenlerle yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlamlık ölçütü olarak psikopatolojik belirtiler göstermemeyi almış ve örneklemin %16'sının psikolojik olarak sağlam kategorisinde değerlendirildiğini

bildirmişlerdir. Bunun yanında ebeveyn desteğinin ve istismarın yarattığı toplam stres düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordadığı rapor edilmiştir.

Dumont ve Provost (1998) ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Katılımcıların psikolojik olarak sağlam olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayrıldığı araştırmanın sonuçları, psikolojik olarak sağlam grubun diğerlerine göre daha yüksek benlik saygısına ve sorun çözmeye odaklanan baş etme stratejilerine sahip olduklarını göstermektedir. Bunun yanında aile üyeleri ve komşularla etkileşimin sosyal uyumu geliştirerek psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabileceği rapor edilmiştir.

McGloin ve Widom (2001) çocukluk çağı travmaları olan ve olmayan olarak ayırdıkları iki genç yetişkin grubundan dört yıl arayla veri toplamışlardır. Çalışmada psikolojik sağlamlık ölçütü olarak istihdam, evsizlik, eğitim, sosyal aktivite, psikiyatrik bozukluk, madde bağımlılığı ve suç davranışı olarak belirlenen sekiz alanın altısında başarı göstermek esas alınmıştır. Araştırma sonuçları çocukluk çağı travmaları olan grubun %22'sinin ve kontrol grubunun %41'inin psikolojik olarak sağlam olduğunu göstermektedir. Bunun yanında her iki grupta kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin (2003), bir grup üniversite öğrencisinin 11 Eylül Saldırısı'ndan önce ve sonra psikolojik sağlamlıkları ve duygularına dair ölçümler yapmışlardır. Ölçümlere bakıldığında katılımcıların çoğunluğunun saldırıdan sonra yoğun öfke, üzüntü ve korku yaşadığı görülmüştür. Fakat katılımcılar arasında yaşadıkları olumsuz duyguların yanında zaman zaman kendileri ve sevdikleri güvende olduğu için şükran ve sevgi duyguları yaşayan bireylerin de olduğu tespit edilmiştir. Ve kayıtlar incelendiğinde olumlu duygular da yaşayan bu bireylerin saldırıdan önceki ölçümlerde psikolojik sağlamlık skorları yüksek olan bireyler olduğu fark edilmiştir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları zorluklarda olumlu anlamlar bulma ve olumlu duygular yaşamalarının daha muhtemel olduğu çıkarımı yapılmıştır.

Tugade ve Fredrickson (2004) psikolojik sağlamlık düzeylerini inceledikleri üniversite öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada, katılımcılara stres verici olarak değerlendirilen konuşma yapma görevi vermişler ve deney süresince bilişsel, duygusal ve fizyolojik ölçümler yapmışlardır. Birden fazla aşamadan oluşan deneyden elde edilen bulgular yorumlandığında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre stres verici görevi daha az tehdit edici olarak algıladıkları ve durum sona erdikten sonra

kardiyovasküler aktivasyonlarının daha çabuk normal seyrine döndüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stres verici durum karşısında olumsuz duygular yaşadığı fakat bu olumsuz duyguların yanında olumlu bilişsel değerlendirmelerle beraber görülen olumlu duygular da yaşadıkları bildirilmiştir. Bu durumun da başa çıkma becerilerindeki artışı öngördüğü düşünülmüştür.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık, beş faktörlü kişilik modeli ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları psikolojik sağlamlığın, beş faktörlü kişilik modelinin sorumluluk ve dışa dönüklük boyutu ile pozitif yönde, duygusal denge boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın görev odaklı başa çıkma ile pozitif ve duygu odaklı başa çıkma ile negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Bonanno ve diğerleri (2007), 11 Eylül Saldırısı'ndan sonra New York'ta yaşayan 2752 kişiden rastgele telefon anketi yoluyla veri toplamışlardır. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın ölçütü olarak travma sonrası stres bozukluğu belirtisi olmaması ya da sadece bir belirti olması, düşük depresyon düzeyi ve madde kullanımının olmamasını belirlemiştir. Araştırma sonuçları; kadın cinsiyet, saldırı sonrası gelir kaybı, saldırıdan doğrudan etkilenme, kronik hastalığın varlığı, günlük yaşam stresinin fazla olması, geçmiş travmatik yaşantılara sahip olma ve saldırıdan sonra ek travmatik yaşantıların olmasının psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında sosyal destek alma ve 65 yaş üstü olmanın psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Dumont, Widom ve Czaja (2007) çocukluk çağı travmaları olan bireyleri ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde psikolojik sağlamlık açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, bu bireylerin yaklaşık yarısının ergenlik döneminde ve yaklaşık üçte birinin genç yetişkinlikte psikolojik olarak sağlam kategorisinde değerlendirildiğini ortaya koymuştur. Demografik değişkenler açısından bakıldığında kadınlar hem ergenlikte hem de genç yetişkinlikte erkeklere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi göstermiştir. Çalışmada ergenlik dönemindeki psikolojik sağlamlık için sabit aile ortamında düzenli bir yaşamın ve genç yetişkinlikteki psikolojik sağlamlık için destekleyici eş ilişkilerinin önemi vurgulanmıştır.

Collishaw ve diğerleri (2007) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik sağlamlık ölçütü olarak psikiyatrik bozukluğa sahip olmamanın esas alındığı araştırmanın sonuçları,

katılımcıların %10'luk kısmının çocukluk döneminde ciddi fiziksel ve cinsel istismara uğradığını ve istismar mağduru grubun diğerlerine göre daha fazla psikiyatrik bozukluğa sahip olduğunu göstermektedir. Öte yandan çocukluk dönemi istismar yaşantısı olan grubun %45'lik önemli bir kısmının herhangi bir psikiyatrik bozukluk yaşamadığı dikkati çekmiştir. Bu dikkat çekici grup incelendiğinde ebeveynler, arkadaşlar ve eşlerle sağlıklı ilişkilerin psikolojik sağlamlık için koruyucu rol oynadığı görülmüştür.

Campell-Sills ve diğerleri (2009) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları, bazı demografik değişkenler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları kadın olmanın, düşük eğitim ve gelir seviyesine ve çocukluk çağı travmasına sahip olmanın psikolojik sağlamlık düzeyini düşürücü bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarından duygusal ve cinsel istismar ile fiziksel ve duygusal ihmalin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olmasına karşın fiziksel istismarın psikolojik sağlamlık ile anlamlı ilişki göstermediği rapor edilmiştir.

Wingo ve diğerleri (2010), çocukluk çağı istismarı ve diğer travma yaşantıları bulunan yetişkinler ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı istismarı ve diğer travmatik yaşantılar, psikolojik sağlamlık ile depresyon belirti şiddeti arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı istismarı ve diğer travmatik yaşantılar ile depresyon belirti şiddeti arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu, bu ilişkide psikolojik sağlamlığın depresyon belirti şiddetini hafifletici rol oynadığını göstermektedir.

Mersky ve Topitzes (2010) katılımcılardan çocukluktan yetişkinliğe dek veri topladıkları boylamsal çalışmada çocukluk çağı travmaları, eğitimsel ve ekonomik kazanımlar, suç işleme, davranışsal ve zihinsel sağlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları olan grubun olmayanlara göre eğitimsel ve ekonomik kazanımlar, suç işleme davranışı, madde kötüyu kullanım olasılığı ve depresif semptomlar açısından daha olumsuz durum sergilediğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları olmayan grubun %38.2'sinin psikolojik sağlamlık kriterlerini sağlarken çocukluk çağı travmaları olan grubun %15.7'sinin bu kriterleri sağladığı rapor edilmiştir.

Roy, Carli ve Sarchiapone (2011), intihar girişimi olan ve olmayan klinik ve klinik dışı gruplarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmalarına sahip olup intihar girişiminde bulunmayanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin intihar girişiminde bulunanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı

travmaları ile intihar girişimi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamliğın koruyucu bir faktör olarak rol oynadığı rapor edilmiştir.

Philippe ve diğerleri (2011), yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk ağı travmaları, psikopatolojik semptomlar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kendine zarar verme, kaygı veya depresyon problemleri olan bireylerden toplanan verilerle yürütölen araştırmanın sonuçları, çocukluk ağı travmaları ile psikolojik sağlamliğın negatif yönde ilişkili olduğunu, çocukluk ağı travmalarının psikopatolojik semptomlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkide psikolojik sağlamliğın aracılık rolü olduğunu göstermektedir.

Williams ve Nelson-Gardell (2012), cinsel istismar geçmişi olan ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamliğı destekleyen unsurları incelemişlerdir. Araştırmada psikolojik sağlamlık psikopatolojik semptomların yokluğu olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları okula devam etme, bakım verenin sosyal desteği, umut ve sosyoekonomik avantajlar ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamliğın anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Goldstein, Faulkner ve Wekerle (2013), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, çocukluk ağı travmaları, psikolojik sağlamlık, depresyon belirtileri, dini ve toplumsal aktivitelere katılım ve ebeveyn gözetimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk ağı travmaları ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, psikolojik sağlamlık ile depresyon belirtileri arasında negatif yönde ilişki olduğunu ve psikolojik sağlamliğın çocukluk ağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermektedir. Aracılık rolü özellikle cinsel istismar ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide belirginleşmiştir. Bunun yanında psikolojik sağlamliğın dini ve toplumsal aktivitelere katılım ve ebeveyn gözetimi ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir.

Topitzes ve diğerleri (2013) doğumdan bu yana izledikleri genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk ağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; çocukluk ağı travmalarının genç yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamliğı negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk ağı travmaları ile genç yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide; ergenlik dönemindeki ev/okul değişikliği, okuma başarısı, akran ilişkilerindeki sosyal beceriler, ocuk suçluluğu, okula bağlılık ve üniversiteye girme beklentisinin aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Kaloeti ve diğerleri (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik sıkıntı, depresif semptomlar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olmadığını, psikolojik sağlamlık ile depresif semptomlar arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın psikolojik sıkıntı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu rapor edilmiştir.

Metel ve diğerleri (2019) genç yetişkin çevrimiçi katılımcılarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları, bilişsel önyargı, depresif belirtiler, psikolojik sağlamlık ve psikotik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları, bilişsel ön yargı, depresif belirtiler ile psikotik belirtiler arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile psikotik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel önyargı, depresif belirtiler ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Yurt dışında yapılan psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde; psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde bireysel ve çevresel risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkisine ışık tutan erken çocukluktan yetişkinliğe dek yürütülen boylamsal çalışmalar, zorlayıcı şartların varlığına rağmen başarılı uyum gösteren bireylerin özelliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel ve deneysel çalışmalar, deprem ve saldırı gibi ani ve kısa süreli travmatik yaşantılarda psikolojik sağlamlığın durumunu ele alan çalışmalar ve çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz şartların yetişkinlik çağındaki psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini araştıran çalışmaların olduğu görülmektedir.

2.3. Akış Kuramı

2.3.1. Akış Kuramının Tarihçesi

Akış kuramının psikoloji literatüründeki öncülleri Maslow ve Rogers'ın insancıl psikoloji ve içsel motivasyon ile ilgili ilk çalışmalardır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış kuramının doğuşunda motivasyon teorileri çerçevesinde yapılan çalışmaların sonuçları önemli bir kaynak oluşturmuştur (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Akış araştırmaları kaynağını, içsel motivasyonla gerçekleştirilen ototelik etkinliği anlama arzusundan alır. Csikszentmihalyi'nin çalışmalarına dek, içsel motivasyonu inceleyen önemli araştırmalar yayımlanmış olsa da içsel motivasyonla gerçekleştirilen etkinlikleri sistematik olarak inceleyen bir araştırma yapılmamıştır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Günümüzde “akış” olarak adlandırdığımız kavram, Csikszentmihalyi’nin doktora tezi ile psikoloji literatürüne girmiştir. Bu çalışmada Csikszentmihalyi, ressamı gözlemlemiş ve çalışırken girdikleri trans benzeri duruma hayran kaldığını ifade etmiştir. Sanatçıların yorgunluk, açlık ve huzursuzluk gibi engelleyicilere rağmen işlerine yoğun bir dikkat ve içsel motivasyonla devam ettiklerini gören Csikszentmihalyi, o zamana kadar büyük ölçüde keşfedilmemiş bir eğlence deneyimini araştırmak için harekete geçmiştir (Csikszentmihalyi ve Bennet, 1971, akt., Beard, 2008; Rogatko, 2009).

Csikszentmihalyi (1975) neden bazı insanların çok az dışsal ödül aldığı ya da hiç almadığı halde bazı aktivitelere derin bir katılım gösterdiğini merak etmiştir. Çalışmalarına devam eden Csikszentmihalyi, bazı aktiviteleri bireyler için çekici ve motive edici yapan özelliklerin ne olduğunu keşfetmek amacıyla modern dans, kaya tırmanışı, basketbol, satranç ve cerrahlik ile uğraşan pek çok kişiden bilgi almıştır (akt. Ittersum, 2015). Bu çalışmalar sırasında “ototelik deneyim” olarak adlandırmakta olduğu şey için daha özlü bir ifade olduğunu düşündüğü “akış” kavramını kullanmaya başlamıştır (Beard, 2008). Csikszentmihalyi’nin geliştirdiği kuramına da “Akış” adını vermesinin sebebi, çalışmalarında yer alan katılımcıların yaşadıkları deneyimi benzer şekilde “bir nehrin içinde akmak, kendinden geçmek, uçmak” gibi kelimelerle tarif etmesi olarak ifade edilmektedir (Ermiş, 2013).

Csikszentmihalyi (1975) "Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde" adlı kitabında ele aldıkları sonra akış deneyimi, yaygın olarak bilinen bir kavram haline gelmiştir. Csikszentmihalyi, bu kitabında sanatçıların uğraşlarına tam katılım sağladıklarından, ürünlerini tamamlamak için hararetle bir şekilde çalıştıklarından ve tamamlandıktan sonra ürünlerine olan yoğun ilgilerini kaybettiklerinden bahsetmiştir. Onun gözlemlerine göre sanatçıların o aktivitelere katılma motivasyonu ortaya çıkan üründe değil faaliyetin kendisinde yatmaktadır (akt. Engeser ve Schiepe-Tisca, 2012).Csikszentmihalyi’nin birçok çalışmasının sentezi niteliğindeki, akış kuramı ile ilgilenenlerce bilinen bir diğer eseri de 1990 yılında yayımlanan “Flow- The Psychology of Optimal Experience” isimli kitaptır. Yazar bu eserinde akış deneyiminin bileşenlerini ve akış kuramının insan deneyimine bakış açısını irdelenmiştir (Csikszentmihalyi, 2018; Rogatko, 2009).

Akış kuramı, psikoloji tarihindeki mutluluk kuramları içinde değerlendirilebilir. Diener, Oishi ve Lucas (2002), mutluluk kuramlarını üç kategoride toplamışlardır. Bunlar; ihtiyaç ve hedef tatmini kuramları, genetik ve kişilik eğilimi kuramları, süreç ve faaliyet kuramları olarak sıralanabilir. İlk kategorideki kuramlar genel olarak rahatsızlığın

giderilmesinin ve ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğa ulaşmayı sağlayacağını ileri sürer. İkinci kategorideki kuramlar insanların genetik olarak belli bir mutluluk seviyesine sahip olduğunu, yaşam olaylarının mutluluk düzeyini geçici olarak etkilediğini ve bireylerin zamanla şartlara uyum sağlayarak genel mutluluk seviyelerine geri döndüğünü savunur. Üçüncü kategorideki süreç ve faaliyet kuramları ise aktivitelere içsel motivasyonla aktif katılımın mutluluk getirdiği varsayımına dayanmaktadır. Bu gruptaki kuramlar arasındaki akış kuramının kurucusu Csikszentmihalyi (1975), bireylerin içsel motivasyonla becerileri ile dengeli zorluktaki aktivitelere katıldıklarında akış deneyimi yaşadıklarını ve akış deneyimi sırasında veya sonrasında mutlu olduklarını öne sürmüştür.

Csikszentmihalyi'nin çalışmalarının ardından akış deneyiminin özellikleri farklı kültür, cinsiyet, yaş ve aktivite gruplarında araştırılmış ve sonuçların birbiri ile genel anlamda tutarlı olduğu görülmüştür (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990; Della Fave & Massimini, 2004; Jackson, 1995; Jackson ve Marsh, 1996; Perry, 1999; akt. Ittersum). Akış kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalar, özellikle 2000'li yıllarla birlikte hızla artmıştır (Ittersum, 2015). Csikszentmihalyi'nin öncülüğünde başlayan ve zamanla farklı bilim insanları tarafından yapılan araştırmalar ile desteklenen akış kuramı araştırmaları, pozitif psikoloji içinde önemli bir yer edinmiştir (Hirao, Kobayashi ve Yabuawaki, 2012). Sosyoloji, psikoloji, eğitim, sanat ve spor gibi çok çeşitli alanlarda araştırma konusu olan akış kuramı, günümüzde bilim insanlarının ilgisini çekmeye devam etmektedir (Hirao ve Kobayashi, 2013b).

2.3.2. Akış Deneyimi

Akış deneyimi, uzun süre Csikszentmihalyi tarafından açıklanan ve diğer araştırmacılar tarafından iş, okul, eğlence ve spor gibi çeşitli ortamlarda doğrulanan optimal bir psikolojik durumdur (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Csikszentmihalyi ve LeFevre (1989) akış deneyimini, bireyin eşzamanlı biçimde bilişsel olarak etkili, motive ve mutlu hissettiği psikolojik bir durum olarak tanımlamaktadır. Akış deneyimi, farklı sosyoekonomik sınıflar ve kültürlerdeki farklı yaşlara ve cinsiyetlere sahip bireyler tarafından ve farklı türdeki aktivitelere yaşansa da benzer ifadelerle tarif edilmiştir (Asakawa, 2004; Della Fave ve Massimini, 2004).

Akış deneyimi, APA Dictionary of Psychology adlı kaynakta; spor yapmak, beste yapmak ya da yaratıcı bir metin yazmak gibi eğlenceli bir aktiviteye yoğun katılımdan kaynaklanan optimal deneyim olarak tanımlanmıştır. (E.T. 25.02.2020). Akış deneyiminin işe vuruk tanımı, Sahranç (2008) tarafından şu şekilde yapılmıştır; “Herhangi bir yüksek zorluk

durumuna karşılık gelen eşit ve yüksek düzeyde beceri, net bir amaç, geribildirim alınması, durumun kontrol altında olması, dikkatin odaklanması, öz-bilinç kaybı, zaman algısının değişmesi ve etkinliğin sonucunda haz alınmasına ilişkin bireyin ifade ettiği bilinç halidir”.

Akış deneyimi, zorlayıcı ancak baş edilebilir görevleri içeren aktiviteler sırasında yoğun katılımın yaşandığı bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2018). Akış deneyimi, insanların bir aktiviteye tamamen dahil olduklarında, zamanı, yorgunluğu ve aktivitenin kendisi dışındaki her şeyi unutma noktasına kadar geldiklerini ifade ettikleri öznel bir durumdur (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2014). Akıştayken birey, etkinliğe tüm dikkatiyle katılır, öz-bilinçten kurtulmanın özgürlüğünü yaşar ve sürecin büyük hazzı dahil olmak üzere bir dizi olumlu deneyim yaşar (Jackson ve Marsh, 1996). Özel dinamik bir durum olan akış deneyimi, insanlara tam katılımı eylemde bulunduklarında bütünsel bir his sunar ve birey akışı yaşadıkdan sonra tekrar yaşamaya istek duyar (Beard, 2008; Hirao ve diğ., 2012). Akış ödüllendirici bir deneyimdir ve ödüllendirici deneyimler insanları mutlu eder. Burada mutluluk deneyim sırasından ziyade genellikle deneyimden sonra yaşanır. Örneğin bir kaya tırmanıcısı tırmanış sırasında değil hedefine ulaştığında mutlu olur (Csikszentmihalyi, 1997).

Akış deneyimi, bireyin haz, mutluluk ve motivasyonun yüksek düzeylerini yaşadığı, katıldığı aktiviteye derinden ilgi duyduğu ve bilişsel olarak verimli hissettiği bir deneyimdir (Turan, 2019). Hedonistik zevklerin ötesinde akış deneyimi, karmaşık haz ve olumlu duygulanım yaratır (Csikszentmihalyi, 1988). Bunun yanında optimum deneyimlerin gerçekleştiği anların mutlaka haz verici olmaları gerekmez. Örneğin bir yüzücünün kendisi için çok önemli bir yarış sırasında akciğerleri ve kasları çok zorlanmış olabilir ama bu anlar aynı zamanda hayatının en iyi anları da olabilir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu tür karmaşık haz deneyimleri, ancak çabalayarak elde edilir. Akış deneyimleri, bireylerin güçlüklerle başa çıkmak için becerilerini geliştirmesini sağladığından öz-yeterlik ve öz-saygıyı olumlu etkiler (Carr, 2004).

Akış deneyimi beceri geliştirmeyi ve kişisel gelişimi destekler. Akışta kalabilmek için zorlu faaliyetlere katılım, beceri gelişimi ve zamanla daha yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gereklidir. Bu bağlamda, Csikszentmihalyi üretken bir yaşamın, sıklıkla yaşanan akış deneyimleri ile mümkün olacağını savunur. Akış deneyimini daha sık yaşamak hayatı daha tatmin edici hale getirir ve bireyin sıkıcı bir yaşam sürmesini önler. (Csikszentmihalyi 1996; Engeser ve Schiepe-Tiska, 2012). Bunun yanında akış deneyiminin artan öğrenme, algılanan kontrol, keşif davranışı ve olumlu deneyime yol açtığı düşünülmektedir (Tan ve Chou, 2011).

Akış deneyimi, Maslow'un "doruk deneyim" kavramına benzese de farklılıklar mevcuttur. Maslow (1962) doruk deneyimi, bireyin yaşamındaki en mükemmel deneyim, en mutlu dakikalar, bireyi kendinden geçiren anlar olarak tarif etmektedir. Csikszentmihalyi ise akış deneyimini içsel motivasyonla gerçekleştirilen etkinliklerden elde edilen içsel ödüller aracılığıyla bireyin kendini gerçekleştirme süreci olarak tanımlamaktadır (akt. Sanchez, 2009). Doruk deneyim çoğu zaman planlanmadan yaşanan nadir bir durumdur. Akış deneyimi ise nadir yaşanan bir durum değil günlük yaşamın bir parçasıdır. (Ayazlar, 2015). Bunun yanında akış deneyimi hedonik deneyimden de farklıdır. Akış, zevkle aynı şey değildir. İnsanlar akış deneyimini zevkli olarak tanımlayabilirler, ancak bu olay sonrası özet bir karardır, haz etkinliğin kendisi sırasında hemen yaşanmaz. Bu nedenle, pozitif duygusal deneyimin merkezde olduğu hedonizmden farklıdır (Csikszentmihalyi, 1999).

Akış deneyiminin yaygınlığı konusunda farklı veriler sunan araştırmalar mevcuttur. Bunlardan biri üniversite öğrencilerinin %27'sinin hiç akış deneyimi yaşamadığını, %20'sinin yılda birkaç defa yaşadığını, %30'unun ayda bir defa yaşadığını ve %1'inin günde birden fazla defa akış deneyimi yaşadığını tespit etmiştir (Asakawa, 2010). Bir başka çalışmada katılımcıların yaklaşık üçte biri hiç akış yaşamadıklarını ya da nadiren yaşadıklarını bildirirken, beşte biri günlük olarak akış yaşadıklarını bildirmişlerdir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %66'sının günlük yaşamlarında akış yaşadıkları ifade edilmiştir (Bassi, Steca, Monzzani, Greco ve Delle Fave, 2014).

Akış deneyiminin bileşenlerine geçmeden önce ele alınması gereken bazı kavramlar vardır. Bunlar içsel ve dışsal motivasyon, psişik entropi, bilinçte düzenlilik ve karmaşıklıklaşmadır. Aşağıda akış kuramı bağlamındaki bu kavramlara yönelik açıklayıcı ifadeler bulunmaktadır.

2.3.2.1. İçsel ve Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon; bireyin bir işi kendi başına haz verici bulduğu için yapmayı tercih ettiğinde yaşadığı motivasyon türüdür. Boş zaman etkinliklerine genellikle içsel motivasyonla katılım gösterilir. Böylece birey basketbol oynar, dağa tırmanır veya dans eder. Çünkü bu etkinliklerin doğasında bireyi motive eden bir şeyler vardır. Akış deneyiminde de aktivite odaklı bir içsel motivasyondan söz edebiliriz. Bununla birlikte daha seyrek olmak üzere mesleki veya günlük aktivitelerde de birey, içsel motivasyonla hareket edebilir. Dışsal motivasyon ise bireyin, etkinliğin kendisiyle doğrudan alakalı olmayan ödülleri elde etmek amacıyla hareket ettiğinde yaşadığı motivasyon türüdür. Örneğin pek çok insan neden

çalıştıkları sorulduğunda bunu para, güç veya mesleki kariyer elde etmek için yaptıklarını söylerler. Bu iki motivasyon türünü karşılaştıracak olursak içsel motivasyon içeren etkinliklerin daha haz verici ve bireyin etkin katılımı için daha uygun olduğu söylenebilir (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

2.3.2.2. *Psişik Entropi, Bilinçte Düzenlilik ve Karmaşıklık*

Csikszentmihalyi (1997), insanların yapacakları bir şeyleri olmadan yalnız olduklarında zihinlerinin rahatsız edici düşünceleri bastırmakla uğraştığını ve bilinçlerinin dağınık hale geldiğini öne sürmüştür. Yazar bu durumu psişik entropi olarak adlandırmıştır. Psişik entropide düşünceler ve eylemler düzensizleşir, zihin daha az verimli hale gelir. Akış kuramına göre bilincin, dikkatin maksatlı ve etkin kullanılması dışındaki genel durumu psişik entropidir. Psişik entropi birey için faydalı ve keyifli olmamasının yanında zararlıdır. Bilinçte düzensizlik bireyin dikkatini hedefleri ile uyumlu düşünce ve davranışlara yönlendirmesini zorlaştırır (Csikszentmihalyi, 2018). Buna karşılık birey akış durumundayken bedeni ve zihni, iç çatışma olmadan, hedefleri doğrultusunda uyum içinde çalışır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Akış, bilincin düzenlenmesi ile sonuçlanan bir deneyimdir (Beard, 2008). Hedeflerin ve geribildirimlerin net olduğu, tam konsantrasyon, kontrol ve performansla tamamen uyumlu olma hislerinin yaşandığı, içsel olarak ödüllendirici akış deneyimine bilinçte düzenlilik eşlik eder (Jackson ve Marsh, 1996).

Akış kuramı, esasen zihnin bir kaos durumunda olduğunu varsayar. Ve kurama göre insanlar bu kaosu kendilerince açıklığa kavuşturmak adına bilince düzenlilik getiren akış deneyimlerini elde etmek için içsel motivasyona sahiptirler (Tan ve Chou, 2011). Dikkat meşgul olunan işe tamamıyla verildiğinde, birey düzenli bir bilinç durumu yaşar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Düşüncelerin, duyguların, arzuların ve eylemlerin ahenk içinde olduğu bu bilinç durumu, farklılaşma ve bütünleşme süreçlerini içerir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Farklılaşma, bireyin yetenekleri ve becerileriyle kendisini diğerlerinden ayırması anlamına gelirken; diğer süreç olan bütünleşme, bireyin iletişim ve uyumluluk becerilerindeki gelişme ile kendini gösterir. Bireyin öz benliğinin gelişmekte olduğunun göstergesi olan karmaşıklık; bu iki sürecin sonucunda oluşmaktadır (Yaşın, 2016). Benliğin karmaşıklıkmaya olan eğilimi, hem yeni amaçların ve ilgilerin hem de yeni becerilerin kaynağıdır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Birey, akış yaşadığı bir etkinliği tamamladıktan sonra geriye dönüp baktığında zorlukların üstesinden geldiğini görür ve kendisini akış deneyiminden önceki durumundan farklı, daha güçlü ve daha kendine özgü olduğunu düşünür (Özşahin, 2005).

Akış kuramına göre psişik enerjisini yani dikkatini karmaşık aktivitelere odaklamayı öğrenen kişiler, daha karmaşık olmak için karşılarına çıkan fırsatları değerlendirir ve bunu yaparken keyif alırlar. Birey için zorlayıcı olmayan, ileriye dönük bir hareket içermeyen durumlara maruz kalındığında can sıkıntısı ve ilgisizlik ortaya çıkar. Bireyin yaşamında yeni bir zorluk olmadığında sonuç sadece gelişmenin durması değildir, psişik entropi de başlar. İnsan kapasitesi, büyüme ve gelişme yoluyla ileri itilmediğinde kapalı bir sistem haline gelir. Zihinsel ve fiziksel kapasite uzun bir süre boyunca kullanılmadığında bozulma başlar (Beard, 2008).

2.3.3. Akış Deneyiminin Bileşenleri

Csikszentmihalyi (1975) akış ile ilgili ilk çalışmalarında akış deneyiminin dört bileşeni olarak merak, kontrol hissi, konsantrasyon ve içsel ilgi kavramlarını tanımlanmıştır. Kuramla ilgili daha sonraki çalışmalar, akış deneyiminin doğasını araştırmış ve tanımlanan bileşen sayısı giderek artmıştır. Daha sonraki çalışmaların sonucunda akış deneyimi toplamda dokuz bileşenle ifade edilmiş ve bu güne kadar akademik çevrelerde bu şekilde kabul görmüştür (Jackson ve Marsh, 1996).

Akış deneyiminin bileşenleri; zorluk-beceri dengesi, eylem ve farkındalığın birleşmesi, net amaçlar, anlık geribildirim, konsantrasyon, kontrol hissi, öz-bilinç kaybı, zamanın dönüşümü ve ototelik deneyimdir (Faller, 2001; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Nakamura ve Csikszentmihalyi (2009) akışın koşullarının zorluk-beceri dengesi, net ve yakın hedefler ve hedefe ulaşma sürecindeki anlık geribildirimler olduğunu ve bu koşullar gerçekleştiğinde şimdiki ana odaklanmış yoğun dikkat, eylem ve farkındalığın birleşmesi, öz-bilinç kaybı, kontrol hissi, zamanın dönüşümü ve ototelik deneyim özelliklerine sahip öznel bir deneyimin sorunsuz olarak yaşanacağını ifade etmişlerdir.

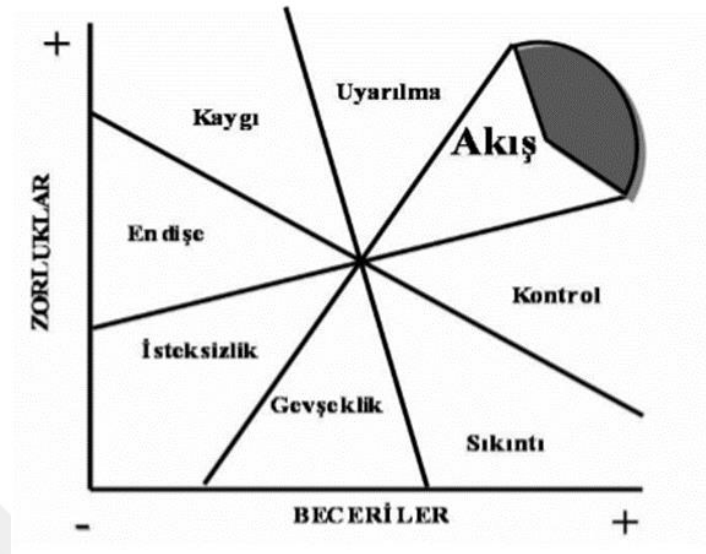
Akışın bileşenlerinin her birinin, akış durumunda olmayan bireyler tarafından deneyimlenebileceği açıktır. Örneğin, bir kişi dış fırçalama gibi bir rutin aktivite sırasında güçlü bir kontrol hissi yaşayabilirken, diğer bileşenlerin hiçbiri söz konusu olmayabilir. Ya da sahilde gün batımını izleyen bir kişi, öz-bilinç kaybı yaşayabilir ve beceri ile ilgili bir faaliyetin yürütülmesine eşlik eden karakteristik güçlü kontrol duygusu eksikliği göz önüne alındığında o sırada akış deneyimi yaşamadığı açıktır. Bu bileşenlerin tek tek yaşanması değil, kombinasyonu akış deneyimini meydana getirir (Keller ve Landhäuser, 2012).

2.3.3.1. Zorluk-Beceri Dengesi

Akışın altın kuralı, zorluk-beceri dengesidir (Rogatko, 2009). Akış deneyimi, kişinin hedeflerinin ne kadar zorlayıcı olduğu ve yeteneklerinin zorlukların üstesinden gelmesinde ne kadar etkili olduğu arasında bir dengenin sağlanmasına bağlıdır (Parr ve diğ., 1998; Tse, Fung, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2016). Birey katıldığı etkinlikte zorlandığında ve aynı zamanda kendini yetenekli hissettiğinde, düşünceleri herhangi bir engelle takılmadan aktığında ve eylemleri yorumlanabilir sonuçlara sahip olduğunda, optimum bir haz deneyimi yaşar (Custodero, 2005).

Akıştayken birey, her ikisi de kişisel ortalamasının üstünde olan zorluklar ve beceriler arasında bir dengenin varlığını algılar (Beard, 2008; Jackson ve Marsh, 1996). Fakat akış yaşamak için zorluk ve beceri seviyelerinin eşit olması yeterli değildir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Akışın gerçekleşmesi için zorluk arttıkça becerilerin de o zorluğu karşılamak üzere artması gerekir. Akışta kalabilmek için zaman içinde beceri seviyesinin, aktivitenin zorluğuna göre ayarlanabilmesi önemlidir (Beard, 2008). Nitekim Moneta ve Csikszentmihalyi (1996) akış deneyimi kalitesinin birey tarafından algılanan zorluklar ve beceri düzeyi arasındaki denge ile pozitif yönde ilişkili olduğunu kanıtlamışlardır.

Zorluklar ve beceriler arasındaki denge değiştiğinde birey akış dışında başka öznel deneyimler yaşar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Beceri ve zorluk dengesinin farklı durumları, bireyin farklı duygu durumları yaşamasına neden olmaktadır. Bu durumları bir arada görsel olarak açıklayan “Sekiz Kanallı Akış Modeli” aşağıda verilmiştir (Massimini ve Carli, 1988; Sahranç, 2008).



Şekil 1 Sekiz kanallı akış modeli

Şekilde görüldüğü gibi;

- Beceri seviyesinin görece düşük ve zorluk seviyesinin orta düzeyde olduğu durumda endişe yaşanırken; endişenin tersinde bulunan kontrol, beceri seviyesinin görece yüksek ve zorluk seviyesinin orta düzeyde olduğu durumda yaşanır.
- Beceri seviyesinin düşük ve zorluk seviyesinin yüksek olduğu durumda kaygı yaşanırken; kaygının tersinde bulunan sıkıntı, beceri seviyesinin görece yüksek ve zorluk seviyesinin düşük olduğu durumda yaşanır.
- Beceri seviyesinin orta düzeyde ve zorluk seviyesinin yüksek olduğu durumda uyarılma yaşanırken; uyarılmanın tersinde bulunan gevşeklik, beceri seviyesinin orta düzeyde ve zorluk seviyesinin düşük olduğu durumda yaşanır.
- Beceri ve zorluk seviyesinin düşük olduğu durumda isteksizlik yaşanırken; isteksizliğin tersinde bulunan akış deneyimi, beceri ve zorluk seviyesinin yüksek olduğu şartlarda yaşanır.

2.3.3.2. Eylem ve Farkındalığın Birleşmesi

Bireyin yaptığı hareketler ile birlik duygusu içinde olması, eylem ve farkındalığın birleşmesi olarak adlandırılır. Eylem ve farkındalığın birleşmesi, aktivite ile birey arasındaki uyumu ifade etmektedir (Sanchez, 2009). Eylem ve farkındalığın birleşmesi, dikkatin sınırlı

bir uyarıcı alanına odaklanması ile mümkündür (Csikszentmihalyi, 1975, akt. Beard, 2008). Akış deneyiminde birey aktiviteye tamamen dahil olmakta, düşünceler veya hareketler sanki kendiliğinden gerçekleşiyormuş gibi algılanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018; Kawabata, Mallett ve Jackson, 2008; Mikicin, 2013).

Eylem ve farkındalık, anlık etkileşimin ötesindeki şeylerin farkındalığa girmesine izin verebilecek fazla dikkatin olmaması durumunda birleşir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu durumda bireyin zihninde kendiyle ve başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüyle ilgili endişelere yer kalmaz (Beard, 2008). Fiziksel ve zihinsel süreçlerin birleşmesiyle oluşan bu birleşik bilincin, akış deneyiminin en açık ve bariz boyutu olduğu düşünülmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Eylem ve farkındalık birleşmesinin yaşandığı anlarda yaratıcıyı yaratımdan ayırmak neredeyse imkansızdır. Bu anlarda birey kendini hareketlerinden ayrı düşünemez (Beard, 2008; Mikicin, 2013).

Eylemin, akış deneyimini mümkün kılacak kadar farkındalıkla birleşebilmesi için birey tarafından uygulanabilir olması gerekir. Akış, birey eylemin gerekliliklerini yerine getirebilecek kabiliyetten ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1975, akt., Beard, 2008). Bunun için beceriler, o işte ustalaşınca kadar uygulanmalıdır. Ancak o zaman birey akışı deneyimlemek için kendinden geçebilecek beceri seviyesine gelir. (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu konuda Csikszentmihalyi'nin önerisi "Becerileri, onlara sahip olduğunuzu unutabileceğiniz noktaya kadar uygulayın, ardından kendinizi performansa bırakın" şeklindedir (Beard, 2008).

2.3.3.3. Net Amaçlar

Net amaçların varlığı, bireyin ne yapmak istediğini kesin olarak bilmesidir (Sahranç, 2008). Etkinlikteki açıkça tanımlanmış amaçlar, kişiye ne yapacağı konusunda güçlü bir his verir (Jackson ve Marsh, 1996). Birey, akış yaşayabilmek için net bir amaç ve alt amaçlara ihtiyaç duyar. Buradaki netlik, bireyin tam olarak ne yapacağına, nasıl yapacağına, ne tür olanaklar ve sınırlamalarla karşılaşacağına dair öngörüsünün olması anlamına gelir. Hedeflerin net olması, bireyin sağlıklı geribildirim alması ve bu geribildirimi doğru yorumlaması açısından da önem taşımaktadır. (Csikszentmihalyi, 2018).

Birey, neyi başarmaya çalıştığını tam olarak bilirse, akış yaşamak için gereken beceriler hakkında farkındalık sahibi olur. Amaçların netleştirildiği düşünce süreci, bireye performans sırasındaki eylemlerini takip ederken yararlanacağı bir referans noktası ve sahip olduğu becerilerin aktivitenin taleplerini karşılamak için yeterli olup olmadığına dair fikir

sunar. Amaçlara ulaşmaya önem vermek, bireye enerji vererek ve dikkatini yoğunlaştırarak zihnini bir başarı planına doğru düzenlemeye yardım eder (Beard, 2008).

Jackson ve Csikszentmihalyi (1999), iki tip amaç tanımlamışlardır: görev amaçları ve sonuç amaçları. Örneğin, görev amaçlı bir sporcu, kendi performansını geliştirmenin ve kişisel sınırlarını genişletmenin zorluğundan zevk alır. Performansının diğerlerinin başarıları ile nasıl karşılaştırılabileceği ile ilgilenmez. Sonuç amaçlı sporcu ise rakiplerine karşı ne kadar iyi performans gösterebileceğine odaklanır. Bu örneklerden görev amaçlı olmanın akış deneyimi yaşayabilmek için daha avantajlı olduğu sonucunu çıkarabiliriz (Beard, 2008). İyi belirlenmiş görev amaçları, performansa yön verir ve performansa yönelik geribildirim için değerlendirme noktası sunar (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

2.3.3.4. Anlık Geribildirim

Akış deneyiminin bileşenlerinden bir diğeri olan anlık geribildirim, bireyin zorluk-beceri dengesinde gösterdiği performansın etkililiğine dair geribildirim araması ve almasıdır (Sahranç, 2008). Geribildirimler çok çeşitli olabilir ama işlevi aynıdır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Anlık geribildirim, başarılı bir performans için kritik öneme sahiptir. Bireye amacına ulaşma yolunda olup olmadığına dair bilgi sağlar (Beard, 2008; Mikicin, 2013; Rogatko, 2009). Birey, bir eylemi ne kadar iyi yaptığını bilirse, kendisini o oranda daha canlı ve işine odaklanmış hisseder (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Akış kuramına göre, becerilerde ustalaşma oldukça bireyin o işi iyi yaptığını dair güveni de artar. Güven arttıkça da, bireyin geribildirime ihtiyaç duyma sıklığı da azalabilir (Beard, 2008).

Birey, performansı sırasında anlık geribildirimler aldığı anda, gelecek adımları anlık olarak belirleyebilir. Eğer geribildirim olumlu ise bir sonraki adım hem beceri hem de güven düzeyini artıran önceki hareketlerle paralel olarak devam edecektir (Beard, 2008). Deneyimin başlangıcında pozitif geribildirim özellikle önemli görünmektedir. Net amaçlarla eylemi gerçekleştiren ve aldığı geribildirimlerden yola çıkarak hedeflerine ulaştığını düşünen birey, yeni hedefler aramak ve bu hedeflere ulaşmak için becerilerini geliştirmeye motive olacaktır. Fakat geribildirim olumsuz ise bireyin olumlu bir geribildirim alma ihtiyacı, onu düşüncelerinde ve hareketlerinde değişiklik yapmaya iter. Geribildirim belirsiz olduğunda birey sonraki adımı belirlemede güçlük çeker ve becerilerine olan güvenini ve odaklanmasını kaybetmeye eğilimli hale gelir (Csikszentmihalyi, 2018).

Geribildirimün bireye faydalı olabilmesi için mutlaka olumlu olması gerekmez. Olumsuz geribildirim, bireyin kabiliyet ve yeterlik hissini tehdit etmediği sürece tıpkı olumlu

geribildirim gibi işlev görebilir. Fakat benlik tehdit edildiğinde birey, kendiliği üzerine konsantre olur, kendini koruma ihtiyacı ile hareket eder. Böyle bir durum akış yaşamaya engel olur. Bölünmüş dikkat, akış deneyimi elde edemez. Dahası, bireyin becerilerine dair olumsuz düşünce ve inançları, bilincinde baskın hale gelir ve bireyin görevini tamamlamaya dair motivasyonunu tehdit eder (Beard, 2008).

2.3.3.5. Konsantrasyon

Konsantrasyon, araştırmalarda en sık ifade edilen akış boyutlarından biridir (Csikszentmihalyi, 2018). Amaçlar net, geribildirim uygun ve zorluk-beceri dengesi mevcut olduğunda dikkat eyleme tam olarak odaklanır (Csikszentmihalyi, 1977, akt. Beard, 2008). Akış deneyiminde birey gerçekleştirmekte olduğu aktiviteye yoğun bir şekilde odaklanır ve birey için aktivite o an için en önemli şeydir (Csikszentmihalyi, 2018; Hirao ve diğ., 2012). Artık bilinçte düzeni bozan düşüncelere ve alakasız hislere yer yoktur (Csikszentmihalyi, 1977, akt. Beard, 2008). Kendisi, öteki ve hatta çevresel faktörler hakkında endişe duymak, odaklanmış dikkat kalitesini ve dolayısıyla deneyimlerin kalitesini düşürebilir. Sürece odaklanmak, bireyin bilinç alanını daraltır ve o anda olanlarla uyum içinde tutar. Kişi sürece ve beceriye odaklandığında amaçlar daha net hale gelir. Döngüsel şekilde aktivitenin içindeki küçük amaçlar, bilinci daraltarak dikkati odaklamaya yardımcı olur (Beard, 2008).

Dikkati dar bir alana odaklamak, bireyi etkinliğe tümüyle dahil etmeye yardımcı olur. Akış deneyimi için gereken odaklanma şekli tam ve maksatlıdır. Derin konsantrasyon; zihinsel kapasiteyi geliştirme, hızlıca yeniden odaklanabilme, görev amaçlarını kullanma, planlama yapma, zihinsel imgeleme gibi geliştirebileceğimiz çeşitli beceriler gerektirir. (Beard, 2008). Akış deneyiminin belirleyici bir ögesi olan konsantrasyon yani dikkati odaklama becerisi, zamanla deneyim sayesinde gelişen bir beceridir. Böylece gelişmiş bir konsantrasyon becerisi, bireyin ilgisini belirli aktivitelere yönlendirerek ve bireyin katılımında sürekliliği sağlayarak akış deneyiminin sıklığını ve kalitesini olumlu etkiler (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Birey, etkinliğe yoğun bir konsantrasyonla katıldığında; yorgunluk, maddi sıkıntılar, aile ilişkileri, ortamdaki gürültü veya sıcaklık gibi rahatsız edici koşullar yani etkinlik dışındaki her şey bilincin dışında kalır (Acar Zorbaz, 2019; Ayazlar, 2015). Akıştayken zihinde o an yapılan ve hissedilen dışında herhangi bir şeye yer yoktur (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Akışta eldeki göreve tam dikkat gerektiğinden, günlük endişeler ve problemler zihne giremez. Bu nedenle keyifli bir kendinden geçme durumu ortaya çıkar (Beard, 2008).

2.3.3.6. Kontrol Hissi

Akışın bileşenlerinden biri de kişinin aktivite üzerinde kontrol hissi yaşamasıdır. Kontrol hissi, bireyin becerilerini kullanarak aktivite sürecini kontrol altında tuttuğunu hissetmesi ve karşılaştığı durumlara doğru tepki vereceğine güvenmesidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009; Sahranç, 2008). Akıştayken birey, aktif olarak kontrolü sağlamaya çalışmaksızın kontrol hissi yaşar. (Jackson ve Marsh, 1996). Bu kontrol hissi, bireyin elindeki görevi başarmak için gereken becerilere sahip olduğuna olan inancından kaynaklanır (Beard, 2008; Rogatko, 2009).

Akış deneyimi kuramsal olarak, aktivitenin tüm talepleriyle başa çıkılabilecek durumlarda ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1975, akt., Beard, 2008). Akış sırasında kişiyi başarısız olma korkusundan özgürleştiren ve böylece zorlukların üstesinden gelme konusunda yetkin hissettiren bir güçlenme hissi yaşanır. Kontrolde hissetmek, güvenlik ve güç hissi taşır (Beard, 2008). Kontrolün olmadığı hissi ise, korkutucu ve endişe verici bir deneyim olabilir. Bireyin kendinde ve çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olamaması, çaresizlik ve yetersizlik duyguları yaratır. Bu duygular kendine güveni zedeler, bireyi aktiviteye katılmaktan ve risk almaktan alıkoyar (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Buna karşılık birey bir aktiviteye katılırken hareketleri üzerinde tam kontrole sahip olduğunu düşünürse, bu durum bireyin kendine güvenini ve aldığı hazzı olumlu etkiler (Mikicin, 2013).

2.3.3.7. Öz-Bilinç Kaybı

Öz- bilinç kaybı, bireyin dikkatini etkinliğe odaklamış biçimde becerilerini zorlukla baş etmek için kullanırken benliği ile ilgili her türlü endişenin bilincinden uzaklaşması durumudur (Rogatko, 2009). Bu durumdayken birey, dışarıdan nasıl görüldüğünü veya diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğünü önemsemez (Sahranç, 2008). Akıştayken, bireyin zihninde “yeterli miyim?”, “başarabilecek miyim?” gibi endişe verici düşüncelere yer yoktur (Yaşın, 2016). Öz-bilinç kaybı, akış esnasında bireyin sosyal bir aktör olarak kendisi hakkındaki farkındalığını yitirmesi olarak da ifade edilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Paradoksal bir şekilde, birey dikkatini aktiviteye verdikçe benliğini unutur. Bu; hırs, istek, endişe, yenilgi ve korkulardan geçici olarak kurtulmanın verdiği heyecan verici bir histir (Beard, 2008).

Öz-bilinç kaybı, eylem ve farkındalığın birleşmesi ile yakından ilişkilidir. Çünkü öz-bilinç kaybı kendinden endişe duymamak ve dikkatini aktiviteye tamamen vermek ile gerçekleşir. Örneğin kendinin farkında olan sporcular, bedenlerini dinlemeyi ve iyi

performansın nasıl hissettirdiğini öğrenirler (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Fiziksel bir performansta; bedeni, nefes alıp veriş ritmini ve kas hareketlerinin verdiği hissi öğrenmek, konsantrasyon sağlamaya ve performansın niteliğini artırmaya yardımcı olur. Bu yüzden kendinin farkında olmak, akışın tamamlayıcı bir parçasıdır. Peki kendinin farkında olmak akışın temel boyutlarından biri olan öz-bilinç kaybı ile bir arada nasıl olabilir? Öz farkındalık, bireyin dikkatini hareketlerinden kaynaklanan işaretlere verip uğraştığı işten aldığı geribildirimler doğrultusunda davranışlarında ayarlamalar yapması anlamına gelir. Birey öz-farkındalığı yüksek olduğunda kendisi hakkında düşünmez, sadece katıldığı aktiviteki kendi rolü ile ilgili bilgileri işler. Öte yandan öz-bilinç, bireyin kendine dışarıdan bakıyormuş gibi hareketlerinin nasıl olduğu ve diğerleri tarafından nasıl algılandığı ile ilgili endişelenmesi anlamına gelir. Bu durum, dikkati dağıtarak akışa müdahale eder ve performansın niteliğini tehlikeye atar. Öz-farkındalık aktiviteye yönelik dikkati artırırken, öz-bilinç dikkati dağıtır (Beard, 2008; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

2.3.3.8. Zamanın Dönüşümü

Birey becerileri aracılığıyla zorlukla mücadele ederken, zamanı olduğundan daha kısa ya da daha uzun olarak algılayabilir. Zaman algısını değiştiren unsurun büyük olasılıkla dikkatin odaklanması olduğu düşünülmektedir (Novak, Hoffman ve Yung, 2000). Bireyin akış durumundayken yaşadığı konsantrasyon sonucu, uzaklaştığı dışsal uyarcılar içinde zamana yönelik uyarcıların da olduğu ve böylece zaman algısının dönüşüyor olabileceği ifade edilmektedir (Acar Zorbaz, 2019; Mikicin, 2013).

Birey akış yaşarken zamanı çok daha sübjektif deneyimler. Böylece zaman bazen hızlanır, bazen yavaşlar ve bazen de sabit duruyor gibi algılanır. Akışta zaman hissi kendisini o anki eyleme göre uyarlar (Csikszentmihalyi, 1999; Mikicin, 2013). Zamanın dönüşümü iki farklı şekilde yaşanabilir. Bunlardan biri zamanın kısaldığı yönünde bildirilir, saatler dakikalar gibi hızlı geçer. Diğerisi ise zamanın genişlediği yönünde bildirilir, dakikalar sanki saatler geçiyormuş gibi algılanır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Rogatko, 2009). Bir sporcu kendi deneyimini şu şekilde ifade etmektedir; “Her şey yavaşladı ve her şeyin doğru olduğunu hissettim, her şey akıcıydı” (Beard, 2008).

Zamanın farklı şekillerde deneyimlenmesi, akış durumunun tanımlanmasında yaygın olsa da Csikszentmihalyi (2018), zamanın dönüşümünün akışın diğer boyutları kadar evrensel olmayabileceğini ifade eder. Yazar, aktivitenin başarılı bir şekilde yürütülebilmesi için zaman farkındalığının gerekli olduğu durumların varlığını kabul eder. Şüphesiz bazı sporlarda zaman bilgisi, iyi performans göstermenin bir parçasıdır.

2.3.3.9. Ototelik Deneyim

Ototelik deneyim, akışın diğer sekiz bileşeninin bir sonucudur. Akış, ototelik bir deneyimdir denebilir (Beard, 2008). “Ototelik” iki Yunanca kökten oluşan bir kelimedir; auto (öz) ve telos (amaç). Kelime kökünden anlaşıldığı gibi ototelik deneyimde asıl amaç deneyimin kendisidir (Csikszentmihalyi, 1997; 1999; Mikicin, 2013). Birey, ototelik deneyim sırasında o aktiviteye tamamen katılır ve haz alır (Beard, 2008). Akış deneyiminde birey için asıl ödül, eylem sonucunda elde edeceği sonuç değil eylem sırasında yaşadığı içsel tatmindir (Hirao ve diğ., 2012; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009; Rogatko, 2009). Ototelik deneyim, bireyi tekrar akış deneyimi yaşamak için motive eder (Beard, 2008).

Ototelik deneyim içsel olarak ödüllendiricidir. Ve birey, bu içsel ödül için eylemi gerçekleştirmeyi seçer (Beard, 2008). İçsel nedenlerden dolayı bir aktiviteye katılmanın avantajı, bireyin böyle bir bakış açısıyla daha iyi vakit geçirme ihtimalinin olmasıdır. Çünkü amaçlar odaklanılan şeyi etkiler ve amaç aktivitenin tadını çıkarmak olduğunda, dikkat aktivitenin kendisine yönelir. Dışsal ödüller elde etmek amaçların arasına girdiğinde; bireyin dikkati, aktivitenin kendisi ile elde etmeyi beklediği sonuç arasında bölünür. Sonuç olarak bireyin aktiviteyi takip etmek ve uygulamak için daha az psişik enerjisi kalır ve akış yaşama olasılığı azalır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

2.3.4. Yaşamın Farklı Alanlarında Akış Deneyimi

Akış deneyimi; sadece seçkin sporcu, cerrah, dansçı ve şairler için değil herkes için mümkündür. Akış unsurları mevcutsa her aktivite haz verici olabilir (Beard, 2008). Akışı; bir koroda şarkı söylerken, dans ederken, iyi bir kitabı okurken, işinizi seviyorsanız karmaşık bir cerrahi işlemi yaparken ya da zorlu bir iş anlaşması için uğraşırken, bir arkadaşınızla konuşurken ya da bir bebekle oynarken yaşayabilirsiniz. Bulaşık yıkamak, giyinmek veya çimleri biçmek gibi en rutin işlere bile bir sanat eserini yapmak için gereken dikkat ve özenle yaklaşırsa, bu rutin işler daha ödüllendirici hale gelir (Csikszentmihalyi, 1997).

Spor ve oyun gibi aktiviteler, net amaçlar ve anlık geribildirimler sunar. Ama birey kasiyerlik yapmak, kıyafet ütülemek veya araba kullanmak gibi herhangi bir aktivitede de akış yaşayabilir. Bununla birlikte birey, bir spor gibi akış deneyimi için elverişli bir aktivitenin içindeyken, dikkat dağıtıcı şeyler veya aşırı zorluk gibi nedenlerle akış yaşayamayabilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Toplama kampında yaşayan bazı kişilerin bile akış benzeri deneyimleri tarif ettiği gerçeği göz önüne alındığında Csikszentmihalyi, insanların herhangi bir durumu akışla uyumlu bir duruma dönüştürmek için içsel kapasiteye sahip oldukları sonucuna varır (Csikszentmihalyi, 1975; akt. Rheinberg ve Engeser, 2018).

Akış çalışmaları ressamalar, kaya tırmanışçıları, dansçılar ve müzisyenlerle yapılan görüşmeler ile yürütülmüş ve özellikle spor ve sanat alanına odaklanmış olsa da daha sonra yapılan çalışmalar araştırma alanını oyun, serbest zaman, eğitim, psikoterapi, iş, alışveriş, hobiler, bilgisayar oyunları ve çevrimiçi gezinti alanlarına doğru genişletmiştir. (Novak ve diğ., 2000). Bu çalışmalar, farklı aktivitelerde gerçekleşen akışın evrensel bir yapısının olduğunu gözler önüne sermektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Akış deneyimi, karmaşık ve çok disiplinli bir alan olan spor ile yakından ilişkilidir. Spor faaliyetleri, bireye çeşitli zorluklarla mücadele ederek becerilerini geliştirebileceği fırsatlar sunar (Turan, 2019). Spor faaliyetlerinde akış deneyiminin yüksek performans ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ittersum, 2015; Shüler ve Brunner, 2009; Swan ve diğ., 2017).

Sporla uğraşırken endişe verici tehditleri unutulabilir ve potansiyel olarak kontrolümüz altında olan faaliyetlere tamamen odaklanabiliriz. Çoğu oyunun kuralları açıktır; neler olabileceğini sınırlar ve diğer her şeyi sınırların dışında tutar. Bir bisikletçi akış deneyimini şöyle tarif etmiştir: “Zihninizi yaptığınız işten uzaklaşmıyor, zihninizi harika hissediyor ve hiçbir şeyin yanlış gitmeyeceğini düşünüyorsunuz. Sizi durdurabilecek hiçbir şeyin olmadığına inanıyorsunuz. Olabilecek hiçbir şeyden korkmuyorsunuz. Herhangi bir şeyle baş etmeye hazır olduğunuzu biliyorsunuz” (Jackson ve Marsh, 1996). Ve bir koşucu; “Bu durumdayken her şeyi yapabileceğimi hissediyorum” demiştir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Akış kavramı; sanatçıların eserlerini ortaya çıkarma sürecini açıklamada oldukça uygundur. Kız kardeşine yazdığı bir mektupta Mozart, “Olduğum gibi, tamamen kendim, tamamen yalnız ve keyifli olduğum zaman, fikirlerim en iyi ve bol şekilde akıyor” diye yazmıştır. Ressam ve müzisyen Rosanne Cash, bir röportajda yaratıcı süreci hakkında “Serbest bir ilham ve bilgi akışı, farklı bir durum. Çok tatmin edici, her şey kayboluyor. Sanki bir nehrin parçası gibi oluyorum ve bu çok güzel hissettiriyor” sözlerini söylemiştir. Benzer şekilde gitarist Vernon Reid, “Müzik, aydınlanma deneyimi yaşadığım yer. Bir akış içindeyim, bilincimde kesin bir değişim var. Arzu olmadan, egom olmadan ve düşünmeden harika performans gösteriyorum” demiştir (Custodero, 2005).

Müzik ve dansla uğraşırken akış deneyimi yaşanmasının oldukça muhtemel olduğu araştırma sonuçları ile gösterilmiştir. Bu araştırmalara göre müzik ile uğraşırken yaşanan akış deneyimi sırasında konsantrasyon, eylem ve farkındalığın birleşmesi, zamanın dönüşümü ve içsel motivasyon bileşenlerinin öne çıktığı görülmüştür (Turan, 2019). Benzer şekilde dans

esnasındaki akış deneyiminde konsantrasyon, zorluk-beceri dengesi ve ototelik deneyim bileşenlerinin öne çıktığı ve özü itibarıyla dans eyleminin akış deneyimi için uygun şartlara sahip olduğu ifade edilmiştir (Hefferon ve Ollis, 2006). Sanatsal çalışmalar esnasında akış deneyiminin sanatla uğraşan kişinin başarı, kontrol, keşfetme heyecanı ve özerklik duygularını artırdığı ifade edilmiştir (Reynolds ve Prior, 2006).

Akış deneyimi yalnızca sanatçıların değil ortaya konan sanat eserini algılayan bireylerin de yaşayabileceği bir deneyimdir. Ototelik bir deneyim olarak değerlendirilen estetik haz, estetik nesnenin içerdiği zorluklar ile izleyicinin algılama becerileri arasında denge sağlandığında mümkündür. Zorluklardan kasıt eserin biçimsel yapısı, duygusal etkisi, taşıdığı entelektüel referanslar ve sanatçının bakış açısıdır. Beceriler ise izleyicinin sanat eserinin ilettiği duygu ve anlamı kavrayabilme kapasitesi olarak ifade edilebilir (Csikszentmihalyi ve Robinson, 1990).

Araştırmalar, bireylerin isteyken serbest zamanlarına göre daha sık akış deneyimi yaşadıklarını göstermiştir. Bu bulgu şaşırtıcı görünse de aslında değildir. İş etkinliklerini incelediğimizde genellikle açık hedeflerin, performans kurallarının ve geribildirim alma imkanlarının olduğunu, dikkati işe odaklamayı teşvik ettiğini, çalışanın becerileri aracılığıyla işin zorluklarıyla mücadele ettiğini görebiliriz. Böylece akış bileşenlerini içermesi bakımından çalışma ortamlarının akış deneyimi yaşamak için avantajlı olduğunu söyleyebiliriz (Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Burada işin sunduğu zorlukların çalışanın beceri seviyesinin çok üstünde veya çok altında olmasının akış deneyimi yaşamayı zorlaştıracaklarını ifade etmekte fayda vardır (Turan, 2019).

Ittersum (2015) çalışma sırasında yaşanan akış deneyiminin iş doyumu ve örgütsel bağlılık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Salanova, Bakker ve Llorens'a (2006) göre iş ortamında akış deneyimi yaşayan çalışanlar işleri ile ilgili içsel motivasyona sahip bir şekilde uğraşlarına tamamen dahil olmakta ve işlerinde doyuma ulaşmaktadır. Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shanock ve Randall (2005) ise iş yaşamında elde edilen akış deneyiminin çalışanların olumlu duygular yaşamalarına ve görevlerini ilgiyle yerine getirmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Oyun ve özellikle de sanal oyun, akış deneyimi araştırmalarının yapıldığı bir başka alandır. Sanal oyun oynayan bir grupta yapılan bir araştırmanın sonucunda katılımcıların yaklaşık yarısının akış deneyimi yaşadığı ortaya konmuştur (Kiili, 2005). Oyun oynayanlar kadar oyun tasarlayanların da benzer deneyimleri yaşadığına dair bulgular mevcuttur (Rollings ve Adams, 2003; akt. Turan, 2019). Ayrıca oyun esnasında yaşanan akış deneyiminin,

gelecekte oyun oynama isteğinin en önemli belirleyicilerinden biri olduğu ifade edilmiştir (Hsu ve Lu, 2004).

Akış deneyimi hakkında yapılan araştırmaların sonuçları; çevrimiçi reklamcılık, internet pazarlama stratejileri ve ticari internet sitesi tasarımı gibi alanlardaki gelişmelere katkı sağlamaktadır. Örneğin bir internet sitesi, tüketicinin ilgisini ve dikkatini canlı tutmaya yetecek kadar zorluk içermelidir. Aksi takdirde yeterli zorluk sağlanmazsa tüketici sıkılabilir ya da fazla zorlayıcı içerikler mevcutsa tüketici hayal kırıklığına uğrayabilir ve oturumu kapatabilir (Novak ve diğ., 2000). Trevino ve Trevino (1992), Webster ve Martocchio (1993) ve diğer pek çok araştırmacı, yazılım tasarımında ve çevrimiçi iletişimde akış deneyiminin ilkelerini kullanarak bu araçların kullanımını nasıl daha kolay ve keyifli hale getirebileceklerini araştırmıştır (akt. Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyiminin öğrenme ile de ilişkili olduğu düşünülmüş ve konu ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Kiili (2005) çevrimiçi eğitici oyunlar sırasında yaşanan akış deneyiminin öğrenme performansını olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Schmidt (2010) öğrencilerin akademik ortamda öğrenme deneyimleri sırasında akış yaşayabildiklerini ortaya koymuştur. Eğitim ortamlarında öğretmenin akış deneyimi sıklığı ile öğrencilerin bilişsel katılım düzeyi pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Basom ve Frese, 2004). Buna ek olarak öğretmenin akış deneyimi ile öğrencilerin akış deneyimlerinin ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Bakker, 2005).

Eğitim ortamı, akış araştırmalarının sonuçlarını ve önerilerini uygulama fırsatı sunan bir alandır. Bu uygulamalara örnek gösterilebilecek önemli bir tanesi Whalen (1999) tarafından yapılan çalışmadır. Whalen, Anahtar Okul adını verdiği çalışmada bir devlet okulunda Akış Faaliyetleri Merkezi kurmuştur. Amacı, akış yaşamaya uygun bir ortam sağlamak ve bu konuda bilinçli ve akış kapasitesi gelişmiş bireyler yetiştirmektir. Bu merkezde öğrenciler, ilgi alanlarını keşfetme, kendi ilgi alanlarıyla ilgili etkinlikleri seçme ve sürdürme fırsatına sahip olmuşlardır. Bu süreçte öğretmenler, öğrencilere müdahale ederek beceri geliştirme imkanı sunan etkinliklere katılma konusunda rehberlik etmişlerdir. Whalen, öğretmen ve öğrencilerle merkezin faaliyetlerine yönelik olarak yaptığı görüşmelerden, yapılan uygulamanın akış deneyimi ve içsel motivasyonun önemini kavrama ve akış deneyiminin ilkelerini okul dışındaki alanlarda da kullanma açısından ilerleme kaydedildiği sonucunu çıkarmıştır (akt. Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Akış kuramı çerçevesinde yapılan araştırmaların sonuç ve önerilerinin kullanıldığı bir diğer alan da psikoterapidir. Bir grup araştırmacı, günlük yaşam aktivitelerini olabildiğince

akış deneyimine dönüştürmek ve bunu bir terapötik müdahale olarak kullanmak için çalışmalar yapmışlardır. Akış kuramının ilkelerine dayanarak geliştirilen bu müdahalelerin farklı kültürel ortamlarda başarılı olduğu görülmüştür (Inghilleri, 1999; akt. Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Delle Fave ve Massimini (1992) agorafobi ile mücadele eden genç bir kadının psikoterapisini içeren bir vaka çalışması rapor etmişlerdir. Hastalığının verdiği rahatsızlıktan dolayı danışanın hayatı ev ve iş ile sınırlı kalmıştır. Psikoterapinin başlangıcında Akış Anketi, danışanın hayatındaki potansiyel akış kaynaklarını belirlemek için kullanılmış ve terapi seansında belirlenen potansiyelleri üzerine tartışılarak danışana akış deneyimi yaşamasını kolaylaştıracak davranışsal önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler; düşük beceri ve düşük zorluk seviyesinde geçirilen zamanı azaltma ve yüksek beceri ve yüksek zorluk seviyesinde geçirilen zamanı artırma yönünde olmuştur. Ardından dokuz hafta süren deneyim örnekleme yöntemi ile danışanın yaşam pratiklerinin yapısı ortaya çıkarılarak hedeflenen değişimi yakalama düzeyi değerlendirilmiştir.

Özetle akış kuramı üzerine kurulan psikoterapi uygulamasında prosedür, danışanın ilgilerini ve güçlü yanlarını işe koşarak akış deneyimi yaşamasını, becerilerini geliştirerek özgüven ve öz yeterlik düzeyinde artış elde etmesini ve bunlarla beraber disforik deneyimlerinin azalmasını sağlamak için müdahalede bulunmaktır. Bunun yanında akış kuramı araştırmaları kapsamında ortaya çıkmış olan deneyim örnekleme yöntemi klinik dışı önleme çalışmalarında bireylerin günlük yaşantısı hakkında farkındalık kazanması ve gündelik aktivitelerini optimize etmesi için de kullanılabilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyimi, dikkati odaklaması ve bireyi eyleme motive etmesi bakımından bir zihinsel enerji kaynağıdır. Diğer enerji formları gibi yapıcı ya da yıkıcı amaçlar için kullanılabilir. Vandalizm ya da soygundan tutuklanan bazı gençlerin bu suçları işleme motivasyonlarına bakıldığında, bir eve girme ya da bir arabayı çalma sırasında yaşadıkları heyecan olabildiği görülmüştür. Bu nedenle uğruna çaba harcanan hedeflerin zevkli olması yeterli değildir, seçilen hedeflerin zararlı olmamasına da dikkat etmek gerekir (Csikszentmihalyi, 1997). Örneğin gençler arasında heyecan arayışı amacıyla motosiklet kullanma aktivitesinde akış deneyiminin yoğunluğu ile kaza sıklığı arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir (Rheinberg, 1991). Benzer şekilde Schüler ve Nakamura (2013) tarafından yapılan ayrıntılı analizler, akış deneyimiyle beraber özellikle yüksek riskli spor alanlarında deneyimsiz sporcular için fazla risk almanın ve kendini tehlikeye atmanın arttığını göstermektedir.

2.3.5. Akış Kuramı ve Psikolojik Sağlamlık

Akış kuramı bağlamında psikolojik sağlamlığı nasıl açıklayabiliriz? Psikolojik sağlamlık karmaşık bir benlik etrafında gelişir. Benlik, gücünü ve dayanıklılığını zorlukları meydan okuma olarak gören proaktif bir bakış açısından alır. Bu bakış açısı, benliğin kaostan anlam ve amaç çıkarmasına olanak verir. Kaostan kasıt, insanın ihtiyaçlarından ve arzularından bağımsız olarak ve sıklıkla bunların aleyhinde olan olay ve durumlardır. Akış kuramına göre karmaşık bir benlik, etrafında algıladığı zorlukları formüle eder ve bu zorlukların üstesinden gelmek için var olan becerilerini kullanır. Ve dikkat, eyleme yönelik imkanları araştırmak için çevreye yönelir (Parr ve diğ., 1998).

Akış kuramı, psikolojik sağlamlığın ne olduğu ve psikolojik danışma sürecinde nasıl geliştirileceği konusundaki anlayışımızı zenginleştirmek için bir model sunar (Parr ve diğ., 1998). Kurama göre ne kadar çok stres yaşadığımız, başımıza gelenlerden ziyade dikkatimizi ne kadar kontrol edebildiğimize bağlıdır. Fiziksel acının, parasal kaybın veya sosyal bir engelin üzerimizdeki etkisi, ona ne kadar dikkat ettiğimize bağlıdır. Çözüm tabii ki bu tür olayları inkar etmek değildir. Çünkü bilgi aklın boşluklarında varlığını sürdürmeye devam edecektir. Böyle durumlarda acının varlığını kabul etmek ve acıyı olduğu gibi yaşamak, saygı duymak ve ardından en kısa zamanda odaklanmayı tercih ettiği şeylere odaklanarak meşgul olmak birey için daha faydalı olacaktır (Csikszentmihalyi, 1997).

Akış deneyimlerinin diğer olumlu sonuçları ile beraber bireyin zorluklarla baş etmede ustalaşmasını sağlayacağı ve böylece bireyi olumsuz sonuçlara karşı koruyabileceği ifade edilmiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Akış deneyimi, alkol ve uyuşturucu gibi diğer kaçış şekillerinden farklı olarak, günlük hayatın stresinden kurtarıp rahatlama sunarken becerileri geliştirme ve zorluklarla baş etme imkanı sunar (Beard, 2008). Akışın, olumsuz yaşantılara karşı tampon oluşturarak bireyi psikopatolojiden koruyacağı düşünülmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Amerika’da ergenlerle yapılan ulusal örneklemli bir çalışmada, geliştirilen beceriler aracılığıyla günlük yaşamdaki zorlukların üstesinden gelmenin psikolojik sağlamlık düzeyini artırabileceği öne sürülmüştür (Schmidt, 1989).

Akış kuramı, psikolojik danışmanlara var olan psikolojik danışma repertuvarlarını geliştirmelerine ve derinleştirmelerine olanak veren bir perspektif sunar. Akış kuramı perspektifinden bakan psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın bilincini düzenlemesine ve böylece benliğinin giderek karmaşıklaşmasına yardımcı olmaktır. Danışanların kendi kendilerine akışı keşfetmeleri mümkünken bir kısmı da bunun için yardıma ihtiyaç duyabilir. Psikolojik danışmanlar, danışanların kendi içsel deneyimlerini nasıl daha etkili bir şekilde

yapılandıracaklarını öğrenmelerine yardım edebilir. Bunun yanında psikolojik danışma, sıklıkla yardım sunanlar için bir akış deneyimi yaratır, bu durum danışanlar için de model oluşturur (Parr ve diğ., 1998).

2.3.6. Akış Kuramı ile İlgili Araştırmalar

2.3.6.1. Akış Kuramı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Aydın (2005), 10 kişilik deney ve 10 kişilik kontrol grubundan oluşan 20 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programını geliştirmiş ve 13 hafta boyunca deney grubuna uygulamıştır. Araştırmanın sonuçları akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının lise öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinden mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas boyutlarında gelişim sağladığını göstermektedir.

Özşahin (2005), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin günlük yaşamda akış yaşama durumlarını deneyim örnekleme metodu ile incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öğrencilerin dört kanallı akış modelinin boyutları olan kaygı, ilgisizlik, akış ve can sıkıntısı arasından en sık olarak can sıkıntısı yaşadıklarını göstermektedir. Bunun yanında akış yaşayan öğrencilerin en çok ders çalışırken akış yaşadıkları rapor edilmiştir.

Sahranç (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada durumluk kaygı, öz-yeterlik algısı, yaşam doyumu ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre stresini kontrol edebilen bireylerin yaşam doyumları ve akış deneyimleri görece yüksektir. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşarlar. Öz-yeterlik algısı yüksek bireylerin yaşam doyumu ve akış deneyimi düzeyleri görece yüksektir. Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, durumluk kaygının akış deneyimine beklendiği gibi olumsuz değil olumlu etki etmesidir.

Ayazlar (2015) yamaç paraşütü yapan katılımcılarla yaptığı çalışmada kontrol hissi, zorluk-beceri dengesi, yoğunlaşma, heyecan arama ile akış deneyimi, deneyim doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları zorluk-beceri dengesi, yoğunlaşma ve heyecan aramanın akış deneyimini olumlu etkilediğini ama kontrol hissinin akış deneyimi üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanında akış deneyiminin yamaç paraşütünden elde edilen deneyim doyumunu olumlu etkilediği ve deneyim doyumunun da yaşam doyumunu olumlu etkilediği rapor edilmiştir.

Büyükoğlu (2015) okul müdürleriyle yaptığı çalışmada okul müdürlerinin akış deneyiminin boyutlarını ne şekilde deneyimlediklerini nitel olarak incelemiştir. Araştırmanın

sonuçları okul müdürlerinin işlerini yaparken genel olarak akışın boyutlarını deneyimlediklerini, sadece konsantrasyon ve ototelik deneyim boyutlarında çalışma ortamı ve yapılan işlerin niteliği sebebiyle eksiklik olduğunu göstermektedir. Bunun yanında müdürlerin işlerini yaparken akış yaşamak için tecrübenin önemli olduğunu vurguladıkları rapor edilmiştir.

Yeşiltaş ve Türk (2017) akademik personellerle yaptıkları çalışmada iş akış deneyimi ile beş faktör kişilik modeli arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları iş akış deneyimi ile beş faktörlü kişilik modelinin sorumluluk ve dışadönüklük boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

Akış kuramı ülkemizde yakın zamanda araştırılmaya başlanan bir kuramdır. Dolayısıyla bu alanda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde akış deneyimi ile kaygı, öz-yeterlik, stres, yaşam doyumu ve kişilik gibi diğer psikolojik yapılar arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir.

2.3.6.2. Akış Kuramı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Jackson (1995) farklı spor alanından sporcular ile yaptığı görüşmelerde spor sırasındaki akış deneyimini etkileyen faktörleri açığa çıkarmayı hedeflemiştir. Görüşmeler sonucunda sporcuların ifadeleri akış deneyimini etkileyen farklı temalara işaret etmiştir. Bunlar; fiziksel ve zihinsel hazırlık, kendine güven, odaklanma, performans süreci ve nasıl hissettirdiği, motivasyon ve uyarılmışlık durumudur. Sporcular akış deneyimi yaşamak için bu faktörlerin kontrol edilebilir olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh (1998) farklı ülkelerden sporcular ile yaptıkları çalışmada akış deneyimi ile içsel/dışsal motivasyon, algılanan yeterlilikler ve kaygı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları akış deneyiminin içsel motivasyon ve algılanan yeterlilikler ile pozitif yönde ilişkiyken kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst (2001) sporcularla yaptıkları çalışmada akış deneyimi ile optimal performans, olumlu benlik algısı ve psikolojik beceriler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları olumlu benlik algısı ve psikolojik beceriler ile akış deneyimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akış deneyiminin optimum performansı anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Chou ve Ting (2003) çevrimiçi oyun oynayan bireylerle yaptıkları çalışmada akış deneyimi, tekrarlayan davranışlar ve siber oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, tekrarlayan davranışlar ile siber oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin düşük düzeyde pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Fakat bu ilişkiye akış deneyimi dahil olduğunda yani tekrarlayan davranışlara akış deneyimi eşlik ettiğinde tekrarlayan davranışlar ile siber oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin güçlendiği rapor edilmiştir.

Eisenberger ve diğerleri (2005) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada başarı odaklı olma, zorluk-beceri dengesi ve olumlu duygu durum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları başarı odaklı çalışanlarda yüksek zorluk ve yüksek beceri dengesinin olumlu duygu durumla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında başarı odaklı olmayan çalışanlarda yüksek zorluk ve yüksek beceri dengesi ile olumlu duygu durum arasında ilişki gözlenmediği rapor edilmiştir.

Kiili (2005) bir çevrimiçi oyunu iki ay süreyle oynayan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, çevrimiçi eğitici oyun ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları katılımcıların neredeyse yarısının oyun sırasında akış deneyimi yaşadığını göstermektedir. Bunun yanında katılımcıların oyunun içerik yaratma özelliğinin akış deneyimi yaşamalarına olumlu katkı sağladığını ve akış deneyiminin öğrenme performanslarını artırdığını düşündükleri rapor edilmiştir.

Brigitte, Ladouceur, Auclair ve Vitaro (2006) sporcular ve patolojik kumar oynayanlardan oluşan iki grupla yaptıkları çalışmada akış deneyimi, disosiasyon ve duygu durum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları sporcuların daha çok akış yaşarken patolojik kumar oynayanların daha çok disosiasyon yaşadığını göstermektedir. Bunun yanında akış deneyiminin boyutlarından olan zamanın dönüşümü, öz-bilinç kaybı ve eylem ve farkındalığın birleşmesi deneyimlerinin disosiasyon yaşantısı sırasında da görüldüğü rapor edilmiştir. Bu üç alanda akış ve disosiasyon ortaklık gösterse de disosiasyonun olumsuz duygu durum ile akış deneyiminin olumlu duygudurum ile pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Reynolds ve Prior (2006) kanser tanısı almış ve görsel sanatlarla ilgilenen kadınlarla yaptıkları nitel çalışmada, katılımcıların sanatlarını icra ederken yaşadıkları akış deneyimlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; katılımcıların akış deneyimleri sırasında hastalıkları hakkında rahatsız edici ve endişe verici düşüncelerden uzaklaştıklarını, olumlu duygular yaşadıklarını ve hastalığın üzerlerinde yarattığı stresin azaldığını göstermektedir.

Salanova ve diğerleri (2006) öğretmenlerle yaptıkları çalışmada iş sırasında yaşanan akış deneyimleri ile kişisel ve örgütsel kaynaklar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; öz-yeterlik, sosyal destek, yenilikçiliği destekleyen çalışma ortamı ve kuralların akış deneyimini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında iş sırasında yaşanan akış deneyiminin de sözü edilen kişisel ve örgütse kaynakları olumlu yönde etkilediği, yani akış deneyimi ile kişisel ve örgütsel kaynaklar arasında karşılıklı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Abuhamdeh (2008) üniversite öğrencileri ile deneyim örnekleme metodu kullanarak yaptığı çalışmada zorlukla mücadele etme ve aktiviteden alınan keyif arasındaki ilişkileri akış kuramı bağlamında incelemiştir. Araştırmanın sonuçları zorlukla mücadele etme ile aktiviteden alınan keyfin pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında bu ilişkinin tüm aktiviteler için geçerli olmadığı, içsel motivasyonla katılmış olan aktiviteler için geçerli olduğu rapor edilmiştir.

Beard (2008) öğretmenlerle yaptığı çalışmada akış deneyimi, akademik iyimserlik ve genel yaşam iyimserliği arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öğretmenlerin akış deneyimleri ile akademik iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akademik iyimserlik ile genel yaşam iyimserliğinin öğretmenin akış deneyimine önemli katkısı olduğu rapor edilmiştir.

Keller ve Blomann (2008) üniversite öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada katılımcılara çok düşük zorluk, çok yüksek zorluk ve kişinin performansına göre otomatik zorluk ayarlamasına sahip bilgisayar oyunları rastgele verilmiş ve laboratuvar ortamında oynamaları sağlanmıştır. Araştırmanın sonuçları, farklı zorluk seviyelerindeki oyunlar arasında kişinin performansına göre otomatik ayarlama yapan oyunun daha fazla akış deneyimi ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bunun yanında katılımcılar yüksek ve düşük iç kontrol odağına göre gruplandırılmış ve yüksek iç kontrol odağına sahip bireylerin akış yaşama ihtimallerinin daha fazla olduğu, düşük iç kontrol odağına sahip kişilerin nadiren akış yaşadıkları rapor edilmiştir.

Engeser ve Rheinberg (2008) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada zorluk-beceri dengesi, aktiviteye verilen önem, başarı motivasyonu ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları zorluk beceri dengesi ile akış deneyimi arasındaki pozitif yönlü ilişkide aktiviteye verilen önem ve başarı motivasyonunun aracılık ettiğini göstermektedir.

Sanchez (2009) yetişkinlerle yaptığı çalışmada öz-yeterlik ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları öz-yeterlik ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında öz-yeterliğin akış deneyiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Rogatko (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada akış deneyimi ile olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları akış düzeyi ile pozitif duygular arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akış düzeyi ile olumsuz duyguların negatif yönlü ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir.

Manzano, Theorell, Harmat ve Ullen (2010) yetişkin piyano sanatçıları ile yaptıkları deneysel çalışmada sanatçılardan kendilerinin seçtiği ve çalmaktan keyif aldıkları bir parçayı icra etmeleri istenmiştir. Sanatçılar seçtikleri parçaları çalarken fizyolojik ölçümler yapılmış, performanstan sonra da akış düzeyi ölçek yardımıyla geriye dönük olarak ölçülmüştür. Araştırmanın sonuçları akış düzeyi ile düşük nabız, artmış kalp atım hacmi, artan solunum sayısı ve derinliği, pozitif duyguların ifadesi ile ilişkili yüz kaslarının aktivasyonu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu göstermektedir.

Abuhamdeh ve Csikszentmihalyi (2012) yetişkin erkeklerle yaptıkları deneysel çalışmada katılımcıların internet satrancı oynamasını sağlamış ve aktivitenin zorluğu ile aktiviteden alınan haz arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları zorluk ile aktiviteden alınan haz arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanında katılımcıların oyun sırasında kendilerinden daha üstün rakiplerle oynarken daha düşük rakiplerle oynadıkları oyunlara göre daha fazla haz aldıkları rapor edilmiştir.

Hirao ve diğerleri (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada belirsizliğe karşı tolerans, utangaçlık, akış deneyiminin kalitesi ve sıklığı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; belirsizliğe karşı tolerans ile akış deneyimi kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ve utangaçlık ile akış deneyimi sıklığı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında belirsizliğe karşı toleransın akış deneyimi kalitesini ve utangaçlığın akış deneyimi sıklığını anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Fullagar, Knight ve Sovern (2013) bir müzik parçasını çalmak için çalışan üniversite öğrencileri ile deneyim örnekleme metodu kullanarak yaptıkları çalışmada akış deneyimi ile performans kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları akış deneyimi yoğunluğunun en yüksek olduğu durumda performans kaygısının en düşük düzeyde olduğunu

ve tersinin de geçerli olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akış deneyimi ile performans kaygısı arasındaki negatif yönlü ilişkide algılanan beceri düzeyinin orta ve yüksek düzeyde olmasının önemli olduğu rapor edilmiştir.

Hirao ve Kobayashi (2013b) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akış deneyimi sıklığı ile kendini beğenmeme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, akış deneyimi sıklığı ile kendini beğenmeme düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiden yola çıkarak akış deneyiminin olumsuz duygular üzerinde sınırlayıcı etkisinin olabileceği ifade edilmiştir.

Bassi ve diğerleri (2014) ergenlerle yaptıkları çalışmada akış deneyimi, hedonik ve ödömanik iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Ergenlerin algılanan akış deneyimi olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayrıldığı araştırmanın sonuçları; akış deneyimi olan grubun hedonik ve ödömanik iyi oluş düzeylerinin, akış deneyimi olmayanlardan yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında beş faktörlü kişilik modelinin faktörlerinden yalnızca açıklık faktörünün akış deneyimini yordadığı ve bu iki yapı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu rapor edilmiştir.

Mao, Yang, Bonaiuto, Ma ve Harmat (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akış deneyimi ile kaygı, öz-saygı ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; akış deneyimi ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu, akış deneyimi ile öz-saygı ve akademik öz-yeterlik arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında akış deneyiminin her üç yapının anlamlı yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Akış kuramının kökleri 20. yüzyılın ortalarına kadar uzanmış olsa da bu alandaki ampirik çalışmalar, son yıllarda artmaya başlamıştır. Dolayısıyla bu alandaki literatür henüz sınırlıdır. Yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde; belirli aktiviteler sırasında akış deneyiminin bileşenlerinin ne ölçüde meydana geldiği, akış deneyimine katkıda bulunan ya da engelleyen potansiyel faktörler, akış deneyiminin performans ve duygular üzerindeki etkisi gibi konuların araştırıldığı görülmektedir.

2.4. Ototelik Kişilik

Akış kuramını oluşturan ve geliştiren araştırmalar kişilikten ziyade deneyimin yapısına odaklanmıştır. Amaç, akış deneyiminin dinamiklerini ve ortaya çıkması için en uygun koşulları anlamak olmuştur (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Bununla beraber neden bazı insanların akışı diğer insanlardan daha fazla deneyimlediği, merak konusu olmuştur.

Buradan hareketle ototelik kişilik kavramı, akışı deneyimleme eğilimi ve yeteneği anlamında araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Bauman, 2012). Csikszentmihalyi (2018), akış durumuna girmek ve sürdürmek için kolaylık sağlayan kişisel niteliklerin bütününe ifade etmek için “ototelik kişilik” kavramını kullanmıştır. Ototelik kişilik, akış kuramı bağlamında önemli bir kişisel yapı olmasına rağmen, üzerinde yeterince araştırma yapılmamış bir kavramdır (Tan ve Chou, 2011).

Toplamda dokuz bileşenden oluşan akış deneyimi açıklanırken, diğer sekiz bileşenin sonucu olarak görülen ototelik deneyim kavramı önceki kısımda irdelenmiştir. Hatırlanacağı üzere “Ototelik” iki Yunanca kökten oluşan bir kelimedir; auto (öz) ve telos (amaç). Kelime kökünden de anlaşıldığı gibi ototelik deneyimde asıl amaç deneyimin kendisidir (Csikszentmihalyi, 1997; 1999). Ototelik kişiliğe sahip bireyler, katıldıkları aktiviteye aktivitenin getireceği dışsal ödüller için değil aktivitenin kendisi için katılma eğilimindedirler (Mikicin, 2013; Tan ve Chou, 2011). Bununla birlikte tamamen ototelik kişiliğe sahip hiçbir kimsenin olmadığı, bireylerin ototelik kişilik açısından bir düzeye sahip oldukları düşünülmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Literatür incelediğinde bazı araştırmaların katılımcıları ototelik olanlar ve olmayanlar olarak ayırdıkları görülse de, bu durumun kullanılan ölçme araçlarından ve analiz tekniğinden kaynaklandığı, ototelik kişiliğin genel olarak sürekli biçimde değerlendirilen bir psikolojik yapı olduğu söylenebilir.

Çok farklı şartlarda çok farklı kişiler tarafından aynı temel süreçler ile yaşanan akış deneyiminin evrenselliğinde ototelik kişilik özelliklerinin katkısı büyüktür (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Akış yaşama kapasitesi neredeyse evrensel görünmektedir. Ama insanlar akış yaşama sıklığı ve akış koşulları sağlandığında eylemi gerçekleştirme arzusu konusunda farklılaşırlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış durumunda geçirilen zamanın kişiden kişiye değiştiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Asakawa, 2004).

İlk ortaya konan akış modeline göre akış yaşayabilmek, mevcut beceriler ile görevin zorluğu arasında denge kurmak ile mümkündür (Csikszentmihalyi, 1975). Bu nedenle mevcut beceri seviyesine göre ne çok zor ne de çok kolay olan görevleri bulma yeteneği, ototelik kişiliğin temel bir özelliği olarak görülmüştür (Yarar, 2015). Fakat revize edilmiş akış modelinde beceri ve zorluğun dengeli olmasının akış yaşamak için yeterli olmadığı açıklanmıştır. Örneğin görev çok kolay olduğunda birey görevi yerine getirebilecek beceri seviyesine sahip olsa da ilgisizlik ve sıkılma yaşayabilir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Yani revize edilmiş modelde akış yaşamayı kolaylaştıran kişilik özellikleri de çeşitlenmiştir. Bunlar; zorluk arayışı, merak, sebatkarlık ve haz alabilme,

konsantrasyon, bütünleşme ve ayrışma, bağımsızlık ve işbirliği, aşkınlık, anda olabilme olarak ifade edilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009; Bauman, 2012). Ototelik kişiliği oluşturan yedi özelliği; merak, sebatkarlık, düşük ben-merkezlilik, içsel motivasyon, zorluklarla mücadele etmekten haz alma, can sıkıntısını dönüştürebilme ve dikkati kontrol etmede başarılı olma olarak öneren çalışmalar da mevcuttur (Csikszentmihalyi, Rathunde ve Whalen, 1993 akt. Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2020; Bauman, 2012).

Ototelik kişilik, günlük hayatta akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu artıran bir dizi pozitif kişilik özelliğinin toplamıdır (Yarar, 2015). Ototelik kişilik, bireyin akış deneyimi yaşamasını sağlayan çeşitli beceriler ve yeterlilikler ile karakterizedir. Bunlar; yaşama karşı genel ilgi ve merak, sebatkarlık, düşük ben merkezlilik ve içsel ödülleri motive olma becerisi olarak kısaca ifade edilebilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Zorluk arayışı, haz alabilme, yeniliğe açıklık, konsantrasyon, bütünleşme ve ayrışma, bağımsızlık ve işbirliği de ototelik kişilik özellikleri arasında gösterilmiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Hayata dair merak, sebatkarlık ve benmerkezci olmayan düşünce biçimi, ototelik kişilerin sahip olduğu meta becerilerdir (Csikszentmihalyi, 1997). Ototelik kişiliğin; kişisel yenilikçilik, öz-yeterlik, kontrol ve odaklanmış dikkat olarak dört bileşenden oluştuğunu düşünen araştırmacılar da mevcuttur (Tan ve Chou, 2011).

Ototelik bireyler, bir görevle karşılaştıklarında zorluk-beceri dengesini saptama ve kullanma konusunda yüksek bir yeteneğe sahiptirler (Bauman, 2012). Yüksek düzeyde ototelik bireyler, zorluk-beceri dengesizliklerine diğer bireylere göre daha iyi dayanabilirler. Yani, çoğu insan düşük zorluk ve yüksek beceri durumunda sıkılmış hissetse de, yüksek düzeyde ototelik bireyler yeni zorluk fırsatlarına duyarlı olarak can sıkıntısını dönüştürebilir ve haz alabilirler. Benzer şekilde, çoğu insan yüksek zorluk ve düşük beceri durumunda endişeli hissederken, yüksek düzeyde ototelik bireyler becerilerini özenle geliştirerek zorlukların tadını çıkarabilirler (Csikszentmihalyi, 2018). Kısacası, yüksek düzeyde ototelik bireylerin hem oldukça sıkıcı hem de oldukça zorlayıcı durumları dönüştürme ve bunlardan keyif alma olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülür. Bununla birlikte becerileri zorluklarla dengeleme yeteneği, ototelik kişiliğe önemli bir katkıda bulursa da tek başına yeterli bir kriter değildir (Yarar, 2015).

Zorlukları becerilerle dengeli bir şekilde eşleştirme yeteneğinin yanı sıra ototelik kişilik, mevcut becerileri geliştirmeyi sağlayacak yeni zorluklar aramayı gerektirir (Yarar, 2015). Yüksek düzeyde ototelik bireyler, yeni zorlukları tanımlayabilme ve arayabilmede aynı zamanda zorluklar karşısında sebat ederek mücadele edebilmede oldukça yeterlidirler

(Dwight, Lau, Perlman ve McLaughlin, 2020). Yüksek düzeyde ototelik bireyler sıkıcı durumlarda becerileri ile uyumlu zorlukları arama ve sonuç olarak can sıkıntısından kurtulmada yeterlilik gösterirler. (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Bunun yanında yüksek düzeyde ototelik bireyler, potansiyel tehditleri kolayca zevkli zorluklara dönüştürebilen kişilerdir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu kişiler, günlük yaşamdan haz almakta, rutin ve hatta tehdit edici durumları zorlayıcı ve aynı zamanda haz verici eylem fırsatlarına dönüştürmekte başarılıdırlar (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Akış kuramı bağlamında merak, ototelik kişiliğin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir (Csikszentmihalyi, 1975). Keşfetmeyi ve öğrenmeyi kolaylaştıran merak, bireyleri planlanmamış deneyimlere açık hale getirir ve bu deneyimleri öğrenme fırsatlarına dönüştürür (Yarar, 2015). Ototelik kişilik perspektifinden bakıldığında; yüksek merakın içsel ödüllerle motive olabilme yeteneğine katkı sağlayacağı görülür (Csikszentmihalyi, 2018). Bunun yanında merak, içsel motivasyonun merkezi bir unsuru olarak kabul edilir (Deci ve Ryan, 2004). Yüksek düzeyde ototelik bireyler entelektüel olarak meraklıdır, içsel motivasyonla yaşamın pek çok yönüne ilgi duyarlar (Csikszentmihalyi, 1997).

Ototelik kişilik, “şimdi ve burada olmak” olarak ifade edilen psişik bir katılım durumunu kolaylaştırır (Mikicin, 2013). Nitekim akış deneyimi; eldeki aktiviteye tam katılım ve bu katılım anlarından haz alma ile karakterize edilmiştir (Csikszentmihalyi, 2018). Anı yaşamaya yönelik bu eğilim, bağlam hakkındaki farkındalığı ve duyarlılığı artırır. Anda olabilme, öznel mutluluk (Yarar, 2015), olumlu duygulanım ve deneyim kalitesiyle (Synder ve diğ., 2011) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Yüksek derece ototelik bireyler, dikkati eldeki göreve odaklamak için gerekli olan sebat ve öz kontrolü gösterirler. Güçlü bir başarı arzusu duyan ototelik kişiler hedeflerine ulaşmak için azmederler (Csikszentmihalyi, 1997). Yapılan çalışmalar sebatkarlığın deneyim kalitesinin bir göstergesi olduğunu ortaya koymuştur (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Benzer şekilde sebatkarlık; psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım ve keyifli deneyimler ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Garcia ve diğ., 2012). Ayrıca zorluklar karşısında ısrarla mücadele etmenin, öz-yeterlilik ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bilinmektedir (Bandura, 1986; akt. Yarar, 2015).

Csikszentmihalyi (1997), ototelik kişiliğin bir bileşeni olarak konsantrasyonu, bireyin hem eldeki göreve dar bir şekilde odaklanabilme yeteneği hem de yeni zorlukları aramak için çevreye geniş ölçüde odaklanabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Yüksek düzeyde ototelik bireyler eldeki göreve kolayca konsantre olabilirler, ancak gerektiğinde çevrelerinde yeni

zorlukları da keşfedebilirler (Baumann, 2012; Csikszentmihalyi, 2018). Ototelik kişiler diğerlerine göre daha az çabayla daha iyi konsantre olurlar (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Onlar için o an yaptıkları şeyden daha önemli hiçbir şey yoktur (Csikszentmihalyi, 1997). Ototelik kişiliğe sahip olmanın sonucu; hedef belirlemeyi, becerileri geliştirmeyi, geri bildirimle duyarlı olmayı, konsantre olmayı ve tam katılım sağlamayı bilmektir (Csikszentmihalyi, 2018).

Yüksek düzeyde ototelik bireyler kendilerini sık sık akış deneyimleri sağlayan durumlarda konumlandırma eğilimindedirler. Böyle optimal deneyimleri başlatma, sürdürme ve bunlardan zevk alma kapasiteleri daha yüksektir (Johnson, Keiser, Skarin ve Ross, 2014; Mikicin, 2013). Ototelik kişilik düzeyi düşük olan bireylerin sadece zorlukları görebildiği alanlarda, derin ilgi duygusu ototelik kişilik düzeyi yüksek olan bireylere becerilerini geliştirme fırsatlarını tanımada yardımcı olur. Potansiyel tehditleri meydan okuma fırsatları olarak gören bir bakış açısında sahip olan yüksek düzeyde ototelik bireyler aynı zamanda yeni zorlukları tespit etme ve bunlarla ilgilenmeye açıktırlar. Bu açıdan ototelik kişilik, bireylerin yeteneklerini geliştirmelerinde açık bir avantaj sağlar (Csikszentmihalyi, 2018; Bauman, 2012; Yazar, 2015).

Zorluklarla karşılaştıklarında, amaçlarına ulaşmak için kararlılıkla mücadele etmek ve gerektiğinde diğerleriyle iş birliği yapmak yüksek düzeyde ototelik kişilerin tipik özelliğidir (Mikicin, 2013). Bu kişilerin diğerlerinin dayanılmaz bulduğu şartlarda bile mutlu olma kabiliyetinde olduğu düşünülmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Zorlayıcı durumları daha az tehdit edici olarak görmek ve doyum elde edebilmek, ototelik kişiliğin önemli bir yönüdür (Mikicin, 2013; Tse ve diğ., 2016). Ototelik kişilik uzun veya kısa dönemli net amaçlar belirleme ve bunlara ulaşmak için çabalamaktan keyif alma ile yakından ilişkilidir (Tan ve Chou, 2011).

Ototelik kişilik düzeyi yüksek olan kişilerin hayatı daha keyifli hale getirecek optimal deneyime ulaşma olasılıkları daha yüksektir ve akış aramak için diğerlerine göre içsel olarak daha motivedirler (Moneta, 2004; Tan ve Chou, 2011). Bu kişilerin yaşama ve etraflarında olup bitenlere karşı olumlu bir tutum içinde oldukları ve bu durumun duygularını olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. Yüksek düzeyde ototelik bireyler; güçlü, hevesli ve eyleme yönelik olarak betimlenirler (Mikicin, 2013).

2.4.1. Ototelik Kişilik ile İlgili Araştırmalar

Adlai-Gail (1994) ergenlerle yaptığı çalışmada deneyim örnekleme metodundan elde ettiği verilerle ergenleri ototelik olanlar ve ototelik olmayanlar olmak üzere iki gruba

ayırmıştır. Ardından grupları çoğunlukla katıldıkları aktivite türleri ve kariyer anlayışı açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları ototelik ergenlerin diğerlerine göre daha üretken aktivitelere katıldığı ve geleceğe dair daha net tanımlanmış hedeflerinin ve daha olumlu bilişsel ve duygusal durumlarının olduğunu göstermektedir.

Asakawa (2004) üniversite öğrencileri ile deneyim örnekleme metodunu kullanarak yaptığı çalışmada zorluk-beceri dengesi, deneyim kalitesi ve ototelik kişilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları yüksek beceri-yüksek zorluk dengesinin deneyim kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişilerin becerilerinden daha yüksek zorluklara yönelme eğilimi gösterirken ototelik olmayan kişilerin becerilerinden daha düşük zorluklara yönelme eğilimi gösterdiği ve ototelik olanların çalışmanın sürdüğü bir hafta boyunca daha fazla olumlu duygu bildirdiği rapor edilmiştir.

Ishimura ve Kodama (2009) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ototelik kişilik, zaman yönetimi, hedef odaklı olma ve günlük yaşamdaki duygu durum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları ototelik bireylerin ototelik olmayanlara göre zaman yönetimi, hedef odaklı olma ve olumlu duygu durum düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişilerin sıklıkla yaşadığı akış deneyimlerinin kendini geliştirme süreci ile ilişkili olduğu, yaşadıkları motivasyon artışının ve hazzın kaynağı olduğu rapor edilmiştir.

Asakawa (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, ototelik kişiliğin ölçütü olarak akış deneyimi sıklığını almış ve öğrencileri ototelik olanlar ile ototelik olmayanlar olarak iki gruba ayırmıştır. Ardından bu iki grubu iyi oluş, özgüven, kaygı ve başa çıkma stratejileri açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları ototelik öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek iyi oluş ve özgüvene ve daha düşük kaygı seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik öğrencilerin diğerlerine göre aktif başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı rapor edilmiştir.

Tan ve Chou (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ototelik kişilik ile kişisel yenilikçilik, öz-yeterlik, kontrol, odaklanmış dikkat ve mobil bilgi ve eğlence servisleri bağlamında algılanan eğlence (perceived playfulness) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; kişisel yenilikçilik, öz-yeterlik, kontrol ve odaklanmış dikkat ile ototelik kişilik arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişiliğe sahip bireylerin mobil bilgi ve eğlence servislerini kullanırken algılanan eğlence deneyimi elde etmelerinin, ototelik olma olmayanlara göre daha muhtemel olduğu rapor edilmiştir.

Ullen ve diğerleri (2012) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada beş faktörlü kişilik modeli, zeka ve akış eğilimi (ototelik kişilik) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları beş faktörlü kişilik modelinin boyutlarından duygusal dengenin ototelik kişilik ile negatif yönde ilişkiliyken, sorumluluk boyutunun pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında zekanın ototelik kişilik ile ilişkili olmadığı rapor edilmiştir.

Busch, Hofer, Chasiotis ve Campos (2013) üç farklı ülkeden yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ototelik kişiliğin bir unsuru olarak değerlendirilen başarı akış güdüsü ile uzun vadeli akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları başarı akış güdüsü ile uzun vadeli akademik başarı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında başarı akış güdüsünün uzun vadeli akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Hirao ve Kobayashi (2013a) yetişkin işsiz bireylerle yaptıkları çalışmada ototelik kişilik, yaşam kalitesi ve uyum hissi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Katılımcıların ototelik bireyler, ortalama ve ototelik olmayan bireyler olarak üçe ayrıldığı araştırmanın sonuçları, ototelik bireylerin yaşam kalitesinin zihinsel boyutlarında ve uyum hissinde diğerlerine göre daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Bunun yanında katılımcıların %16.4'ünün ototelik kişiliğe sahip olduğu rapor edilmiştir.

Mikicin (2013) sporcularla yaptığı çalışmada akış deneyimi ile beş faktörlü kişilik modelinin faktörleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, en güçlü pozitif yönlü ilişkilerin beş faktörlü kişilik modelinin sorumluluk faktörü ile akış deneyiminin bileşenleri arasında olduğunu göstermektedir. Bunun yanında dışadönüklük ve duygusal denge faktörleri ile akış deneyiminin net hedefler bileşeni arasında negatif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Johnson ve diğerleri (2014) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ototelik kişilik, akış deneyimi sıklığı ve beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları ototelik kişilik ile beş faktörlü kişilik modelinin faktörlerinden duygusal denge arasında negatif yönlü, ototelik kişilik ile dışadönüklük ve sorumluluk faktörleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişilik ile akış deneyimi sıklığı arasında güçlü bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Ross ve Kaizer (2014) genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada beş faktörlü kişilik modeli ile akış eğilimi (ototelik kişilik) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, beş faktörlü kişilik modelinin faktörlerinden dışadönüklük ve sorumluluğun ototelik

kişilik ile pozitif yönde ilişkiliyken, duygusal denge ve uyumluluk faktörlerinin ototelik kişilik ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında açıklık faktörünün ototelik kişilikle ilişkili olmadığı rapor edilmiştir.

Hirao (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ototelik kişilik ile aşağılık duygusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların ototelik olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayrıldığı araştırmanın sonuçları, ototelik kişilerin ototelik olmayanlara göre daha düşük düzeyde aşağılık duygusuna sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişilerin daha düşük düzeyde olumsuz kişilik, arkadaş edinmede beceriksizlik, sosyal becerilerde yetersizlik ve zayıf fiziksel çekicilik algısına sahip oldukları rapor edilmiştir.

Yarar (2015), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Ototelik Kişilik Envanteri'ni geliştirmesinin yanı sıra ototelik kişilik ile öznel mutluluk, yaşam anlamı, akış eğilimi, bireysel gelişim inisiyatifi, depresif belirtiler, obsesif kompulsif belirtiler, sürekli kaygı ve endişe arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları ototelik kişiliğin pozitif ilişkili olduğu değişkenlerin öznel mutluluk, yaşam anlamı, akış eğilimi ve bireysel gelişim inisiyatifi; negatif ilişkili olduğu değişkenlerin ise depresif belirtiler, obsesif kompulsif belirtiler, sürekli kaygı ve endişe olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişiliğin bireysel gelişim inisiyatifi ile ilişkisinde akış eğiliminin aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Tse ve diğerleri (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada aktivitedeki zorluk seviyesi, akış deneyimi ve ototelik kişilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları; aşırı yüksek zorluk seviyesi ile akış deneyimi arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ve yüksek düzeyde ototelik kişiliğin aşırı yüksek zorluk seviyesinin akış deneyimi üzerindeki olumsuz etkisini hafiflettiğini göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişilik düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Dwight ve diğerleri (2020) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada Ototelik Kişilik Anketi'ni (Autotelic Personality Questionnaire) geliştirmelerinin yanı sıra ototelik kişilik ile beş faktörlü kişilik modeli, akış eğilimi, yaşam doyumu ve içsel kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları ototelik kişiliğin beş faktörlü kişilik modelinin faktörlerinden sorumluluk, dışadönüklük ve açıklık ile pozitif yönde ilişkiliyken, duygusal denge faktörü ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişiliğin içsel kontrol odağı, akış eğilimi ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi (2020) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ototelik kişilik, akış eğilimi ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları ototelik kişilik ile akış eğilimi ve iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ototelik kişiliğin günlük yaşamdaki yoğun akış deneyimleri aracılığıyla olumlu duygu durum ve yüksek iyilik hali olarak kavramsallaştırılan iyi oluşu olumlu etkilediği rapor edilmiştir.

Akış kuramının önemli bir unsuru olmasına rağmen, ototelik kişilik ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle Türkiye’de bu sınırlılık son yıllarda yapılan konuyla ilgili birkaç çalışma ile kendini göstermektedir. Yerli ve yabancı literatürdeki araştırmalar gözden geçirildiğinde; ototelik kişiliğin duygular, yaşam anlamı, organize olma becerileri, iyi oluş, öz-güven, öz-yeterlik, yaşam doyumu, kaygı, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri, yaşam kalitesi ve depresif belirtiler gibi diğer psikolojik yapılar ile ilişkilerinin incelendiği anlaşılmaktadır.

2.5. Çocukluk Çağı Travmaları

2.5.1. Çocukluk Çağı Travmaları Kavramının Tarihçesi

Çocukluk çağı travmalarının tarihini insanlık tarihi ile beraber düşünmek mümkündür (Polat, 2007). Çocuğun gelişimini olumsuz etkileyen yetişkin kaynaklı tüm davranışlar olarak ifade edilen çocuk istismarı ve ihmaline insanlık tarihi boyunca bütün kültürlerde rastlanmaktadır (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). Çocuk istismarının psikoloji bilimi çerçevesinde ilk tartışılması ise on dokuzuncu yüzyılın başlarında Sigmund Freud’un tedavi ettiği kadın hastalarının psikopatolojik belirtilerinin altında yatan sebebin bastırılmış çocukluk çağı cinsel istismar anıları olduğu fikrini ortaya atması ile başlamıştır (Zara-Page, 2004). Çocuk istismarı ve ihmali, 1800’lü yıllarda bilim çevrelerinde konuşulmaya başlasa da 1900’lü yıllarda akademik çalışmalara konu olmuştur. Bu konudaki ilk çalışmalar; 1946’da Caffey’in “Caffey Sendromu” nu ve 1962’de Kempe’nin “Örselenmiş Çocuk Sendromu” nu (battered child) tanımlamasıyla ortaya konmuştur (Kempe, Silverman, Steele, Droegemueller ve Silver, 1962). Daha sonraki çalışmalarda konuyu ele almak için bu kavramlar yerine çocuk istismarı (child abuse) kavramı tercih edilmiştir (Nimkin ve Kleinman, 2001).

1970’li yıllarda etkili olmaya başlayan kadın hareketlerinin üzerine eğildiği konulardan biri de çocuk istismarı olmuş ve bu konu ile ilgili çalışmalar basın organlarında yer almıştır. Bu çalışmaların da katkısıyla çocuk istismarı toplumsal bir sorun olarak görülmeye başlanmış ve konuyla ilgili mağdurun tedavisi ve suçluya uygulanacak yasal yaptırımlar ile ilgili prosedürler oluşturulmuştur (Belkin, Greene, Rodrigue ve Boggs, 1994;

Myers, Diedrich, Fincher ve Stern, 1999). Bu alanda Kempe'nin liderliğindeki duyarlı bilim insanlarının çabaları ile Uluslararası Çocuk İstismarı ve İhmalini Önleme Derneği kurulmuş ve çocuk istismarı ile ilgili ileri düzey çalışmalara başlanmıştır (Zara-Page, 2004).

Konuyla ilgili Türkiye'deki bilimsel çalışmalar 1990'lı yıllarda tıp, eğitim, psikoloji ve sosyoloji alanlarında yapılmaya başlanmıştır. Çocuk ihmal ve istismarı kapsamında Türkiye'de yapılan çalışmalar arasında; alan uzmanlarının yaptığı bilimsel araştırmalar, sivil toplum kuruluşlarının yürüttüğü projeler, üniversitelerin çocuk koruma merkezleri ve Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu'nun hizmetleri gösterilebilir (<http://www.cocugasiddetionluyoruz.net> , 2020).

2.5.2. Çocukluk Çağı Travmalarının Tanımı

Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi, 1. Kısım Madde 1'de belirtildiği gibi “On sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır.” (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2004). Bireyin baş etme becerileri ile üstesinden gelemeyeceği kadar zorlu ve sarsıcı olan ve bireyin psikolojik yapısı üzerinde iz bırakan yaşantılara ise ruhsal travma denir (Bülbül ve diğ., 2013). Bu durumda çocukluk çağı travmaları; on sekiz yaşından önce meydana gelen, çocuğun baş etme becerilerini zorlayan ve psikolojik yapısı üzerinde iz bırakan fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ihmal veya duygusal ihmal yaşantılarıdır (Herman, 2016).

Çocuk istismarı ve ihmali, ana baba ya da bakıcı gibi bir erişkin tarafından çocuğa yöneltilen, toplumsal kurallar ve profesyonel kişilerce uygunsuz ya da hasar verici olarak nitelendirilen, çocuğun gelişimini engelleyen ya da kısıtlayan eylem veya eylemsizliklerin tümüdür. Bu eylem veya eylemsizliklerin sonucu olarak çocuğun fiziksel, ruhsal, cinsel ya da sosyal açıdan zarar görmesi, sağlık ve güvenliğinin tehlikeye girmesi söz konusudur (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018; Oral ve diğ., 2001; Taner ve Gökler, 2004).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu tanıma göre çocuğun sağlığını, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen, bir yetişkin, toplum veya ülke tarafından bilerek veya bilmeyerek yapılan davranışlar çocuk istismarı olarak kabul edilir. Bu tanım, çocuğun istismar olarak algılamadığı veya yetişkinlerin istismar olarak kabul etmediği davranışları da içine alır ve davranışın yetişkin tarafından zarar vermek amacıyla bilinçli olarak yapılmasının şart olmadığını vurgular (Turhan, Sangün ve İnandı, 2006; Yaşar ve Akduman, 2007).

2.5.3. Çocukluk Çağı Travmalarının Yaygınlığı

Çocukluk çağı travmaları hakkında yapılan araştırmalar, bu olgunun farklı kültürlerde ve farklı sosyoekonomik sınıflarda meydana geldiğini göstermektedir (Bostancı, Albayrak, Bakoğlu ve Çoban, 2006). İlgili literatürde, çocukluk çağı travmalarının toplumda görülme sıklığına dair farklı bilgiler yer almaktadır. Bu farklılıkların araştırmalarda kullanılan istismar ve ihmal tanımlarının ve kapsamlarının farklılık göstermesi, örneklem, kültürel ve sosyal yapı farklılıkları, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının farklılığı gibi unsurlardan kaynaklandığı düşünülmektedir

Birleşik Krallık 2007 yılı çocuk koruma kayıtları incelendiğinde olguların %45'inin ihmal, %12'sinin fiziksel istismar, %7'sinin cinsel istismar, %25'inin duygusal istismar ve %10'unun çoklu istismar olduğu görülmüştür (Glaser, 2008). Kolombiya, İzlanda, Rusya ve Hindistan'dan 12-17 yaş arası toplam 571 çocukla yapılan uluslararası bir çalışmada çocukların % 55'inin fiziksel istismar, %66'sının duygusal istismar, %18'inin cinsel istismar ve %37'sinin ihmale maruz kaldığı tespit edilmiştir (Zolotor ve diğ., 2009). 2016 yılında ABD'de yapılan ulusal yaygınlık çalışmasında, ihmal ve istismara maruz kalan çocukların %28,5'inin 3 yaşından küçük olduğu, maruz kalma açısından cinsiyetlerin neredeyse farklılaşmadığı (erkek çocuk %48,6 ve kız çocuk %51), %74,8'i ihmal, %18,2'si fiziksel istismar, %8,5'i cinsel istismar, %14'ü birden fazla travmaya maruz kaldığı gösterilmiştir. En yaygın travma kombinasyonunun ise fiziksel istismar ve ihmal olduğu bildirilmiştir (<https://www.acf.hhs.gov>). Jirapramukpitak, Prince ve Harpham (2005) Tayland'ın banliyö topluluklarında yaşayan ergen ve genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada katılımcıların %38'i çocukluk çağı travması bildirmiştir. Çocukluk çağı travmalarının türlerine göre yapılan incelemede ise katılımcıların %5.8'i cinsel istismar, %11.7'si fiziksel istismar ve %31.8'i duygusal istismar yaşantısı olduğunu ifade etmiştir.

Zoroğlu ve diğerlerinin (2001) yaptığı araştırmada; cinsel, fiziksel, duygusal istismar ve ihmal türü travmatik yaşantılar göz önüne alındığında, lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin yaklaşık %35'inin en az bir, %14.3'ünün en az iki ve %5.6'sının da en az üç tür travmatik yaşantıya maruz kaldığı görülmüştür. Güler, Uzun, Boztaş ve Aydoğan (2002) annelerin çocuklarına uyguladıkları fiziksel ve duygusal istismar ve ihmal davranışlarını inceledikleri araştırmalarında annelerin % 87.4'ünün çocuklarına fiziksel istismar/ihmal, % 93'ünde duygusal istismar/ihmal uygulamakta olduğu ortaya çıkmıştır. Başka bir araştırmada bir eğitim ve araştırma hastanesinin çocuk koruma birimine dört yıl içinde başvuran vakaların %29,8'inde fiziksel istismar, %21,4'ünde duygusal istismar, %9,8'inde cinsel istismar ve %39,5'inde ihmal saptanmıştır (Tıraş, Dilli, Dallar ve Oral, 2009).

Yöyen (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada katılımcıların %31,1'inde çocukluk çağı travması; %26,4'ünde duygusal istismar; %12,5'inde fiziksel istismar; %30,4'ünde fiziksel ihmal; %15,7'sinde duygusal ihmal ve %18,1'inde cinsel istismar saptamıştır. Çocukluk çağı travmalarının ilk sırasında duygusal istismar geldiği ve bunu fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismarın izlediği görülmektedir. Araştırmada erkeklerin çocukluk çağı travma toplam puanlarının, kadınların çocukluk çağı travma toplam puanlarından yüksek olduğu; fiziksel ihmalin ve cinsel istismarın erkeklerde, kadınlara göre daha fazla görüldüğü; fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmal puanlarının cinsiyetler arasında anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Donat (2018) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasında çocukluk çağı travmaları arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Çağatay (2014) erkeklerin kadınlara göre daha fazla çocukluk çağı travması yaşadığını özellikle duygusal ihmal yaşantısı konusunda öne geçtiklerini bildirmiştir. Benzer şekilde Kaya (2010) erkeklerin kadınlara göre daha fazla çocukluk çağı travmasına sahip olduğunu ifade etmiştir. Eroğul ve Türk (2013) duygusal ve cinsel istismarın erkeklerde kadınlardan fazla görüldüğünü, fiziksel istismar açısından cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığını istatistiksel olarak ortaya koymuşlardır.

2.5.4. Çocukluk Çağı Travmalarının Etkileri

Çocukluk çağı travmalarının psikolojik etkisi sıklıkla yetişkinlikte devam eder (Kong ve Bernstein, 2009). Her ne kadar bu duruma aracılık eden biyolojik ve psikolojik mekanizmalar tam olarak anlaşılmassa da çocukluk çağı travmasının yetişkin psikopatolojisi için bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Monteleone ve diğ., 2015). Araştırma yapılan tüm toplumlarda, psikopatoloji üzerindeki çevresel aracılık etkisi en iyi tespit edilen risk faktörleri arasında çocukluk çağı travmaları bulunmaktadır (Rutter, 2013).

Çocuklar, travmatik yaşantıların etkileri karşısında incinebilir pozisyonadırlar. Erken dönem travma deneyimlerinin, yetişkinlik döneminde çeşitli psikiyatrik problemlerin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Teicher ve diğ., 2006). Nitekim çocukluk çağı travmaları, yetişkin psikiyatri hastalarında, genel popülasyona göre daha sık görülmektedir (Bülbül ve diğ., 2013). Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki depresyon (Bifulco ve diğ., 2002; Chapman ve diğ., 2004; Bostancı ve diğ., 2006; Widom, Dumont ve Czaja, 2007; Bülbül ve diğ., 2013; Dunn, McLaughlin, Slopen, Rosand ve Smoller, 2013), dissosiyatif bozukluk (Şar ve diğ., 2012), obsesif-kompulsif belirtiler (Demirci, 2016), travma sonrası stres bozukluğu (Alpay ve diğ., 2017), alkol bağımlılığı (Aldemir, 2018), kişilik bozuklukları (Belkin ve diğ., 1994; Afifi ve diğ., 2011), yeme bozuklukları (Kong ve

Bernstein, 2009; Monteleone ve diğ., 2015) ve psikotik bozukluklar (Fisher ve diğ., 2010) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Çocukluk çağı travmalarının, bireyin gelişimi üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Örneğin fiziksel istismar saldırganlığa ve düşük öz saygıya; duygusal istismar yetersiz akran ilişkilerine, cinsel istismar depresyon, madde kullanımı ve uyku problemlerine yol açabilmektedir (Chambers ve Belicki, 1998; Glaser, 2008; Wingo, vd., 2010). Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemindeki uyum problemlerine zemin hazırladığı düşünülmektedir. Çocukluk çağı travmaları ile olumsuz kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar (Berber Çelik, 2010), kişilerarası ilişki sorunları (Colman ve Widom, 2004; Kaya, 2010), düşük benlik saygısı (Karakuş, 2012), öfke kontrol problemi (Eroğul ve Türk, 2013), kaygılı bağlanma (Çağatay, 2014), okulu bırakma (Duncan, 2000), bellek sorunları (Majer, Nater, Lin, Capuron ve Reeves, 2010) ve duygu düzenleme sorunları (Heleniak ve diğ., 2016) arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ifade eden çalışmalar mevcuttur.

2.5.5. Çocukluk Çağı Travmaları İçin Risk Faktörleri

Araştırmalar, çocukluk çağı travmalarının meydana gelmesinin bazı faktörlerin varlığında daha muhtemel olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmaların bulguları ışığında çocukluk çağı travmaları için risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörleri olarak gruplandırılmış hali aşağıda sunulmuştur:

- Bireysel risk faktörleri: Bedensel veya zihinsel engel, erken doğmuş olma, küçük yaş, cinsiyet, istenmeyen çocuk olma, ailenin beklentilerini karşılamıyor olma, yalnızlık (Kara ve diğ., 2004; Turhan ve diğ., 2006; WHO, 2016; Zara-Page, 2004).
- Ailesel risk faktörleri: Ebeveynin çocukluk çağı travması öyküsü, ebeveynin madde bağımlılığı, düşük sosyoekonomik düzey, ebeveyn kaybı, aile bireylerinde fiziksel veya ruhsal hastalık, kalabalık aile ortamı, dar yaşam alanı, parçalanmış aile, aile içi şiddet, ailenin sosyal destek eksikliği, ebeveynin düşük eğitim düzeyi, tek ebeveynli aile, zayıf ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynlerin yüksek stres düzeyi ve öfke kontrol problemi, ebeveynlik rolü ile ilgili yetersizlik, çocuk gelişimi ile ilgili az veya yanlış bilgiye sahip olma, uygunsuz disiplin anlayışı, erken yaşta anne-baba olma, ebeveynlerin kendi memnuniyetini çocuğun refahından üstün tutması, ebeveynlerin çocukla ilgili aşırı yüksek beklentilere sahip olması (Aktepe, 2009; Aral ve Gürsoy, 2001; Armağan, 2007; Bostancı ve diğ., 2006; Bülbül

ve diğ., 2013; Güler ve diğ., 2002; Helvacı Çelik ve Hocoğlu, 2018; Jaffee, 2013; Jain, 1999; Murphy ve diğ., 1991; Oral ve diğ., 2001; Şar ve diğ., 2012; WHO, 2016; Zara-Page, 2004).

- Toplumsal risk faktörleri: İşsizlik, sosyal eşitsizlik, savaş, şiddeti destekleyen kültür, medya şiddeti, sosyal destek sisteminin eksikliği, yüksek nüfus yoğunluğu, cinsiyet ayrımcılığı, aileye yönelik destek hizmeti sunan kuruluşların sınırlı olması, madde kullanımının yaygınlığı, çocuk işçiliği ve çocuk pornografisinin önüne geçmede yetersiz kalınması, şiddeti onaylayan kültürel normlar, düşük yaşam standartlarının sürmesine yol açan politikalar (Armağan, 2007; Turhan ve diğ., 2006; WHO, 2016).

2.5.6. Çocukluk Çağı Travmaları Türleri

2.5.6.1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, yetişkin bir kişinin çocuğa yönelik yaralama riski taşıyan veya yaralama ile sonuçlanan bedensel saldırıları anlamına gelir (Kaplan ve diğ., 1999; Kong ve Bernstein, 2009; WHO, 2002). Fiziksel istismar; çocuğu dövmek, vücudunda yanıklar oluşturmak, boğmak, ısırarak, sallamak, itmek, hapsetmek, tekmelemek veya çocuğu incitmek için olabilecek herhangi bir yöntemle fiziksel zarar vermeyi içerir (Jain, 1999). Fiziksel istismar kavramı, kaza sonucu olmayan, çocukta fiziksel bir hasara, yaralanmaya ve hatta ölüme neden olabilen bütün yetişkin davranışlarını ifade eder. En sık rastlanan şekli çocuğu dövme şeklindedir ve bir tokattan çeşitli objelerin kullanımına kadar uzanan, kırıkların yanıkların veya kesiklerin oluşmasına yol açabilen şiddet eylemlerini kapsar. İstismar türleri içerisinde fiziksel istismar; tanımlanması ve belirlenmesi en kolay olanıdır (Turhan ve diğ., 2006; Yaşar ve Akduman, 2007).

Fiziksel istismar, birçok toplumda çocuk yetiştirme sürecinin normal karşılanan bir parçası olarak algılanmaktadır (Gamzeli ve Kahraman, 2018). Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi çocuklar arasında fiziksel istismara uğrama oranını %17.2 olarak açıklamıştır (Child Maltreatment, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2016) verilerine göre yetişkin bireylerin yaklaşık dörtte biri çocukluk çağında fiziksel istismara uğradığını bildirmiştir. Bunun yanında Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002), 0-4 yaş aralığındaki çocukların fiziksel istismar sonucu yaşamını yitirme oranlarının 5-14 yaş aralığındaki çocukların iki katından daha fazla olduğunu açıklamıştır. Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması'ndan elde edilen verilere göre ülkemizde 7-18 yaş arasındaki çocukların %43'ü fiziksel istismara uğramaktadır (UNICEF, 2010).

Fiziksel istismar; fiziksel yaralanmaların yanında birçok bilişsel, duygusal ve davranışsal soruna yol açmaktadır. Fiziksel istismara maruz kalmış bireylerde; yakın ve destekleyici ilişkiler kurmakta zorluk, çoğunlukla çatışmalı ilişkiler içinde bulunma, başkalarına yönelik fiziksel istismar içeren davranışlar, akademik başarısızlık ve nörolojik bozukluklar görülmektedir (Gökler, 2002; Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; Kaplan ve diğ., 1999). Bunun yanında fiziksel istismar maruziyeti; madde bağımlılığı, tehlikeli cinsel deneyimler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve kaygı bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur (Taner ve Gökler, 2004). Genel olarak, araştırmalar fiziksel istismar ve / veya ihmalin çok sayıda kişilerarası, bilişsel, duygusal, davranışsal ve madde kötüye kullanım problemleri ve psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğunu ve kötü muamele gören çocuklar için zihinsel sağlık hizmetleri kullanımında artış olduğunu ifade etmektedir (Garland, Landsverk, Hough ve Ellis-Macleod, 1996).

Pek çok araştırma çocukluk çağında yaşanan fiziksel istismar ile daha sonraki dönemlerde meydana gelen psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkileri ele almıştır. Fisher ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmada 12 yaş öncesi özellikle anneden kaynaklanan fiziksel istismar yaşantısı, yetişkin psikoza için diğer olumsuz yaşantılar arasında en riskli faktör olarak belirlenmiştir. Yineleyen majör depresyon hastalarında en sık bildirilen çocukluk çağı travmasının fiziksel istismar olduğu görülmüştür (Bülbül ve diğ., 2013). Fiziksel istismara uğramış kişilerde intihar düşünceleri ve girişimleri daha sık görülmektedir (Kaplan ve diğ., 1999; Gökler, 2002). Ağır fiziksel istismar yaşayan kişilerde travma sonrası stres bozukluğu görülebilmektedir (Aktepe, 2009).

2.5.6.2. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, yetişkin bir kişi tarafından gerçekleştirilen, çocuğa yönelik aşağılayıcı ve tehdit edici davranışlardır (Kong ve Bernstein, 2009). Duygusal istismar; çocuğun duygusal dışavurumu ve gereksinimlerine, bakım verenler tarafından sürekli olarak uygunsuz biçimde karşılık verilmesi olarak da tanımlanabilir (Yaşar ve Akduman, 2007). UNICEF duygusal istismarı; çocuğun özelliklerinin, isteklerinin ve kapasitesinin sürekli olarak kötülenmesi, çocuğun sürekli olarak çeşitli konularda tehdit edilmesi ve korkutulması olarak açıklamaktadır (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018).

Duygusal istismar; başkalarıyla kıyaslama, utandırma, korkutma, ayrımcılığa maruz bırakma, hakaret etme, önemsememe, takdir etmeme, bağırma, küfretme, alay etme, reddetme veya aşırı koruma şeklinde görülebilir (WHO, 2002; WHO, 2006). Çocuğa duygusal tepki göstermeme, çocuğu katı bir şekilde cezalandırma, yetersiz hissettirme, bağıllık ve güven

duygusunu zedeleme, şiddet ve korkuya dayalı iletişim, çocuğa yapabileceğinin üstünde sorumluluklar verme, aşağılama, suça yöneltme, yalnız bırakma, iftira etme ve aşırı baskı uygulama gibi davranışlar da duygusal istismar olarak kabul edilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; Yaşar ve Akduman, 2007).

Literatür incelendiğinde duygusal istismar ve ihmal, çocukluk çağı travmaları arasında en az araştırma yapılan alan gibi görünmektedir. Buna rağmen en yaygın travma türü olabileceği düşünülmektedir (Turhan ve diğ., 2006). Duygusal istismar, oldukça sık görülse de fark edilmesi zordur (Taner ve Gökler, 2004). Duygusal istismarın, fiziksel ve cinsel istismara göre daha yaygın, daha zararlı ve fark edilmesi daha güç bir istismar türü olduğu düşünülmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001; Armağan, 2007; Yaşar ve Akduman, 2007). Vakalarda duygusal istismar tek başına görülebildiği gibi diğer istismar ve ihmal türleri ile birlikte de görülebilir (Gamzeli ve Kahraman, 2018). Fiziksel istismar ve ihmal vakalarının %90'ına duygusal istismar ve ihmal eşlik etmektedir (Taner ve Gökler, 2004).

Beş ülkede yapılan bir çalışmada, en yaygın duygusal istismar biçimi %75-80 oranında çocuğa bağırarak bulunmuştur (Lynch, 2008; akt. Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması'ndan elde edilen verilere göre ülkemizde 7-18 yaş arası çocukların %51'i duygusal istismara uğramaktadır (UNICEF, 2010). Ülkemizde yapılan bir başka araştırma, duygusal istismarın %78 gibi yüksek bir oranda görüldüğünü öne sürmüştür (Bahar, 2009; akt. Örsel ve ark., 2011). Güler ve diğerleri (2002) ailelerle yaptıkları çalışmada annelerin %93'ünün çocuklarına yönelik duygusal istismar veya ihmal olarak değerlendirilen davranışlar sergiledikleri bildirilmiştir.

Fiziksel izler bırakmasa da duygusal istismar çeşitli alanlarda yıkıcı sonuçları olan bir çocukluk çağı travması türüdür (Egeland, 2009). Duygusal istismarın; akademik problemler (WHO, 2002), bağlanma problemleri (Özmert, 2006), sosyal problemler (Hibbard ve diğ., 2012; Özmert, 2006); depresyon (Özmert, 2006; Wingo ve diğ., 2010; WHO, 2002); intihar düşünceleri (Erol, Ersoy ve Mete, 2013; WHO, 2002), suça yönelik davranışlar (Özmert, 2006; WHO, 2002), madde kullanımı, (Mersky ve Topitzes, 2010; WHO, 2002), düşük benlik saygısı (Karakuş, 2012; Özmert, 2006), yüksek kaygı düzeyi (Özmert, 2006; Öztep, 2010; WHO, 2002), yeme ve uyku bozuklukları (WHO, 2002), utanç ve suçluluk duygusu (WHO, 2002) ile pozitif ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur.

2.5.6.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, büyük bir kişi tarafından çocuğa yöneltilen cinsel temas veya davranış anlamına gelir (Turhan ve diğ., 2006; WHO, 2002). Çocuğun cinsel istismarı, henüz cinsel gelişimini tamamlamamış bir çocuğun ya da ergenin, bir yetişkin ya da kendinden en az 4 yaş büyük başka bir çocuk ya da ergen tarafından cinsel gereksinimlerini karşılamak için tehdit ya da kandırma yolu ile kullanılması olarak da tanımlanmaktadır (Aktepe, 2009; Kaya, 2015). Açık zorlama, bu deneyimlerin sık görülen ancak zorunlu olmayan bir özelliğidir (Kong ve Bernstein, 2009).

Çocuğun rızası olsun veya olmasın ırzına geçilmesi, cinsel organlarının ellenmesi, yetişkinin cinsel organlarına dokunmaya yöneltilmesi veya zorlanması, çocuğun pornografide ya da fuhuşta kullanılması ve teşhircilik gibi davranışlara maruz bırakılması, cinsel istismar olarak değerlendirilir (Aktepe, 2009; Güner, Güner ve Şahan, 2010). Cinsel istismar biçimleri; çocuğun vücuduna doğrudan veya kıyafetlerin üzerinden dokunulması, cinsel içerikli sözlerle tacizde bulunulması, başkalarının cinsel eylemlerini izlemeye zorlanması şeklinde de olabilir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Bunların yanında cinsel istismar; cinsel içerikli ve tacizkar telefon konuşmaları, röntgencilik ve müstehcen yayınlara konu etme şeklinde de görülebilir (Çeçen, 2007).

Cinsel istismarın yaygınlığını belirlemek oldukça zordur (Gamzeli ve Kahraman, 2018). Bunun nedenlerinden biri cinsel istismarın tanımıyla ilgili fikir ayrılıklarının bulunması, diğeri ise bu durumun çoğunlukla gizli tutulmasıdır (McCoy ve Keen, 2009). Cinsel istismara uğramış olmanın bireyde suçluluk ve utanç duyguları yaratmasından dolayı, cinsel istismar yaşantısı çoğu zaman açıklanmamaktadır. Bu durum toplumdaki cinsel istismar sıklığı ile ilgili gerçek istatistiki verilere ulaşmayı zorlaştırmaktadır (Aktepe, 2009; Turhan ve diğ., 2006).

Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmal Veri Sistemi çocuklar arasında cinsel istismara uğrama oranını %8.4 olarak açıklamıştır (Child Maltreatment, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2016) verilerine göre yetişkinler arasında her beş kadından biri ve her on üç erkekten biri çocukluk çağında cinsel istismara uğramaktadır. 80.000 çocuk istismarı vakasının incelendiği başka bir çalışmada, vakaların %10'unu cinsel istismarın oluşturduğu görülmüştür (Putnam, 2003).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada erkekler arasında %3.1 ve kızlar arasında %11.2 oranlarında cinsel istismar bildirimi yapılmıştır (Edgardh ve Ormsatd, 2000). Birçok ülkeden

toplanan veriler göstermiştir ki kadınların %7-36'sı ve erkeklerin %3-29'u çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalmıştır (Finkelhor, 1994; akt. Aktepe, 2009). Yirmi bir ülkede yapılan 39 araştırmanın bulgularının analiz edildiği bir çalışmada kadınlar için % 0 ile 53 ve erkekler için % 0 ile 60 arasında değişen çocukluk çağı cinsel istismar yaygınlığı bildirilmektedir (Pereda, Guilera, Forns ve Gomez-Benito, 2009). Dünya genelinde çocukluk çağı cinsel istismarı yaygınlığına dair yapılan araştırmaların meta analizi sonucunda cinsel istismar için kızlarda risk oranının % 25.3, erkeklerde ise % 8.7 olduğu öne sürülmüştür (Rao ve Lux, 2012).

Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması'ndan elde edilen verilere göre ülkemizde 7-18 yaş arasındaki çocukların %3'ü cinsel istismara uğramaktadır. Kız lise öğrencileri ile yapılan bir çalışma, katılımcıların %95.7'sinin istemediği bir cinsel deneyim yaşadığını, %13.4'ünün cinsel istismara uğradığını göstermiştir (Alıkafışoğlu ve diğ., 2006). Lise öğrencilerinde ihmal ve istismarın araştırıldığı bir çalışmada; cinsel istismara uğrayan öğrencilerin örneklem içindeki oranının %10,7 olduğu görülmüştür (Zoroğlu ve diğ., 2001). Başka bir çalışmada 3 yıl içinde bir hastanenin adli olguları değerlendirme birimine başvuran çocuk cinsel istismarı vakalarının %30'u erkek iken %70'inin kız çocuk olduğu tespit edilmiştir (Ballı, 2010).

Çocukluk döneminde yaşanmış cinsel istismarın neden olduğu travmanın etkileri uzun bir döneme yayılarak karmaşık duygusal, davranışsal ve sosyal problemlerin kaynağını oluşturur (Zara, 2004). Cinsel istismara uğrayan çocukların gelişimin farklı dönemlerinde ciddi psikolojik problemler yaşadıkları birçok araştırma ile ortaya konmuştur (Herman, 2016). Çocukluk çağında cinsel istismara maruz kalmış bireylerde depresyon, fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve cinsel işlev bozuklukları daha sık görülmektedir (Örsel, Karadağ, Karaoğlu Kahiloğulları ve Akgün Aktaş, 2011). Cinsel istismara uğramış çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde yakın ilişkilerde güven ve bağlanma sorunları, duygusal ve cinsel açıdan istismar edildiği zararlı ilişkiler kurma, kompulsif cinsel davranışlar, cinsel işlev bozuklukları gibi sorunlar yaşayabilmektedirler (Zara-Page, 2004). Cinsel istismarın uzun dönemli sonuçları arasında depresyon ve kaygı da bulunmaktadır (Er, 2010).

2.5.6.4. Fiziksel İhmal

Fiziksel ihmal, bakım verenlerin çocuğun beslenme, barınma, güvenlik ve sağlık gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaması anlamına gelir (Kong ve Bernstein, 2009). Fiziksel ihmal; çocuğun beslenme, barınma, giyim, hijyen, oyun, eğitim, güvenlik ve sağlık hizmetini sağlama görevinin reddedilmesi ya da yerine getirilmemesi olarak da tanımlanmaktadır

(Kaplan ve diğ., 1999; Yaşar ve Akduman, 2007). Fiziksel ihmal; çocuğa ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetinin sağlanmaması, çocuğun evden kovulması, yetersiz ya da aşırı beslenmesi, uygun barınma koşullarının sağlanmaması, giyim ve hijyen ihtiyaçlarının karşılanmaması, çocuğu evdeki zararlı maddelerden korumak için yeterince önlem alınmaması biçiminde görülebilir (Gamzeli ve Kahraman, 2018; Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2018). Burada fiziksel ihmal ile yoksulluk ayırımına dikkat edilmesi gerekmektedir. Ebeveynler çocuğun sağlıklı gelişimi için gereken maddi imkanlara sahip olduğu halde bunları çocuktan esirgiyorsa bu durum fiziksel ihmal olarak değerlendirilmelidir (WHO, 2002).

İhmal edilen çocuklar, istismara uğrayan çocuklar kadar kolay tanımlanmamakta veya bildirilmemektedir (Jain, 1999). Fiziksel ihmal fiziksel istismardan daha sık görülür. Üstelik belirtileri fiziksel istismar kadar belirgin olmasa da onun kadar örseleyicidir. Bununla birlikte çoğu zaman ciddi yaralanma ya da ölümle sonuçlanmamışsa göz ardı edilmektedir (Yaşar ve Akduman, 2007).

Yaygınlık araştırmaları sıklıkla fiziksel ve duygusal ihmali tek başlık altında ele alarak ihmal yaygınlığı şeklinde veriler sunmaktadır. Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmal Veri Sistemi çocuklar arasında ihmale uğrama oranını %75 olarak açıklamıştır (Child Maltreatment, 2015). Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması’nın verilerine göre ülkemizde 7-18 yaş aralığındaki çocukların ihmal edilme sıklığı %25’tir (Unicef, 2010).

2.5.6.5. Duygusal İhmal

Duygusal ihmal, bakım verenlerin çocuğun sevgi, aidiyet ve destek gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaması anlamına gelir (Kaplan ve diğ., 1999; Kong ve Bernstein, 2009). Duygusal ihmal; çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamama, yeterli sevgi ve şefkat göstermeme, yeterli duygusal desteği sağlamama ve gerekli sosyal kuralları öğretmeme olarak da tanımlanmaktadır (Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2018). Çocuğa yeterli sevgi göstermeme ve önem vermeme, çocuğun yeteneklerini desteklememe, uzak durma, olumlu ve olumsuz davranışlarına kayıtsız kalma, erken yaşta kendi sorunlarını çözmesi konusunda yalnız bırakma ve gerekli danışmanlık görevlerini yerine getirmeme, çocuğun zararlı alışkanlıkları sürdürmesine izin verme, çocuğun sosyal kaynaklar ile bağlantısını sınırlama, duygusal ihmal kapsamında en çok karşılaşılan durumlardır (Turhan ve diğ., 2006; Yaşar ve Akduman, 2007).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada en sık bildirilen çocukluk çağı travmasının, duygusal ihmal olduğu belirlenmiştir (Yanık ve Özmen, 2002; akt. Bülbül ve diğ., 2013). Psikiyatri

hastalarıyla yapılan bir çalışmada, katılımcıların duygusal ihmale uğrama sıklığı %81,6 olarak saptanmıştır (Örsel ve diğ., 2011).

İhmal edilmiş çocukların fiziksel ve duygusal gelişimleri aksar, fiziksel olarak zayıf ve sosyal ilişkilerinde yetersiz olabilirler (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018). Duygusal ihmal, içe kapanma veya sınırlı duygusal ilişkiler gibi duygusal problemlerin önemli bir kaynağı olarak görülmektedir (Bifulco ve diğ., 2002). Özellikle erken dönemde yaşanan duygusal ihmal, maruz kalan çocuğun ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki sosyal ilişkilerinin niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Egeland, 2009). Duygusal ihmal ile depresif bozukluk, distimi, sosyal fobi ve anksiyete arasında pozitif yönde ilişki olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Spinhoven ve diğ., 2010; Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009).

2.5.7. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Araştırmalar

2.5.7.1. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Siyez (2003) ergenlerle yaptığı çalışmada duygusal istismar ile benlik algısı, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları ergenlerin maruz kaldığı duygusal istismar ile benlik algısı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında duygusal istismar ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Bostancı ve diğerleri (2006) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları fiziksel istismar, duygusal istismar ve ihmal, cinsel istismar olarak belirlenen çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları açısından cinsiyetler arası bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Durmuşoğlu ve Doğru (2006) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile ilişkisel benlik saygısı ve ilişkisel depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları fiziksel ve duygusal istismar ile ilişkisel benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile ilişkisel depresyon arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Er (2010) ergen ve genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada cinsel istismar, depresyon, kaygı ve benlik algısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmacı, katılımcıları cinsel istismara uğrayanlar ve uğramayanlar olmak üzere iki gruba ayırmış ve depresyon, kaygı ve benlik algısı düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı cinsel

istismar yaşantısı olan katılımcıların, diğerklerine göre depresyon ve kaygı düzeyi yüksek iken benlik algısı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Öztep (2010) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal istismar, kaygı ve denetim odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları duygusal istismara uğrayan ergenlerin dışsal denetim odağına daha eğilimli, duygusal istismara uğramayan ergenlerin ise içsel denetim odağına daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Bunun yanında duygusal istismar yaşantısı olan ergenlerin diğerklerine göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve duygusal istismara uğramanın cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Berber Çelik (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının bütün türleri ile kendilik algısının negatif yönde ilişkili olduğunu ve yine çocukluk çağı travmalarının bütün türleri ile boyun eğici davranışların pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışların anlamlı yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Kaya (2010) yetişkinler ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, kişilerarası ilişki tarzları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile olumsuz kişiler arası ilişki tarzları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ve çocukluk çağı travmalarının olumsuz kişiler arası ilişki tarzlarını ve erken dönem uyum bozucu şemaları anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile olumsuz kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracılık rolü olduğu görülmektedir. Bunun yanında erkeklerin çocukluk çağı travmaları düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Kalkan ve Karadeniz Özbek (2011) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile flört kaygısı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile flört kaygısı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ve duygusal istismarın flört kaygısını anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Bunun yanında duygusal ve cinsel istismara erkeklerin kadınlardan daha fazla maruz kaldığı ve fiziksel istismara maruz kalma açısından cinsiyetlerin farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Örsel ve diğerkleri (2011) bir hastanenin psikiyatri polikliniğine başvuran yetişkin kişilerle yaptıkları araştırmada çocukluk çağı travmalarının uzun dönemli etkilerini ve risk

faktörlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağında duygusal istismar yaşayanlarda duygudurum ve anksiyete bozukluklarının daha sık olduğunu; cinsel istismar yaşayanlarda ise alkol/madde kullanımının daha sık olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ebeveynlerden uzun süre ayrı kalmanın ihmal ve istismara uğrama riskini artırdığı, annenin eğitim düzeyi düştükçe fiziksel ve duygusal istismar yaşantısı oranı artarken; babanın eğitim düzeyi düştükçe fiziksel ve duygusal ihmal yaşantısı oranının arttığı rapor edilmiştir.

Şar ve diğerleri (2012) dissosiyatif bozukluk tanısı almış hastalar, bunların birinci derece yakınları ve kontrol grubu ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmalarının sıklığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları dissosiyatif bozukluk tanısı almış hastaların tümünün çocukluk çağı travmalarına sahip olduğunu göstermektedir. Çalışma yapılan üç grup çocukluk çağı travmaları düzeyi açısından karşılaştırılmış, en yüksek puanı dissosiyatif bozukluk tanısı almış hastalar alırken en düşük puanı kontrol grubundaki katılımcıların aldığı rapor edilmiştir.

Karakuş (2012) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında istismar yaşantıları içinde duygusal istismarın benlik saygısını anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Eroğul ve Türk (2013) ergenlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı istismar yaşantıları ile öfke ifade tarzları, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları fiziksel, duygusal veya cinsel istismar yaşantısı olan ergenlerin olmayanlara göre öfke kontrolünde daha fazla problem yaşadığını göstermektedir. Bunun yanında istismar yaşantısı olan ergenlerin olmayanlara göre daha düşük benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyine sahip oldukları rapor edilmiştir.

Bülbül ve diğerleri (2013) depresyon tanısı almış hastalarla ve sağlıklı kontrol grubuyla yaptıkları çalışmada; çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları depresyon tanısı almış grubun çocukluk çağı travmaları düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtilerinin erken başlaması arasında pozitif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Şenkal (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının tüm boyutları ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki

olduğunu; duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal ile alekstiminin özellikle duygularını tanıma ve ifade etme zorluğu boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu, aleksitimi ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide alekstiminin aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Çağatay (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmaları ile saplantılı ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Arslan (2015a) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon, olumsuz benlik kavramı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları; çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon ve olumsuz benlik kavramı arasında pozitif yönlü, çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın duygusal istismar ile depresyon ve olumsuz benlik kavramı arasındaki ilişkilerde, aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Demirci (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile obsesif kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre daha fazla obsesif kompulsif belirtiyeye sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında depresyon düzeylerinin, çocukluk çağı travma puanı yüksek olanlarda anlamlı düzeyde yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Yöyen (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında fiziksel istismar, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal açısından karşılaştırıldığında bu tür yaşantısı olanlar ve olmayanlar arasında benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir.

Onat, Dinç, Günaydın ve Uğurlu (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, duygusal veya fiziksel ihmal yaşantısı olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin

böyle yaşantıları olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Bunun yanında katılımcıların %81'i çocukluk döneminde ebeveynlerinin kendisine bağırıldığını, %74'ü ise isteklerinin ebeveynleri tarafından göz ardı edildiğini ifade etmiştir.

Kılıç Nurkan (2016) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile beş faktörlü kişilik modeli ve psikopatoloji düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, sorumluluk ve gelişime açıklığın negatif yönde; duygusal tutarsızlık ve olumsuz değerlik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları düzeyi ile psikopatoloji düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Kandur (2016) psikolojik danışmanlık merkezine başvuran yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bağlanma stilleri ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları duygusal ihmal ile kontrol altına alınmış öfke arasında pozitif yönlü, dışa vurulan öfke arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında cinsel istismar ile kaçınma temelli bağlanma arasında negatif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Alpay ve diğerleri (2017) yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlükleri, depresyon ve travma sonra stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlükleri, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkilerde, duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü olduğu rapor edilmiştir.

Peker (2017) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ile fiziksel ihmalin kaygılı bağlanma biçiminin pozitif yönlü yordayıcıları olduğunu ve duygusal ihmalin kaçınan bağlanma biçiminin pozitif yönlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bunun yanında duygusal istismar ve duygusal ihmal ile öz-anlayış arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu ve bu değişkenlerin öz-anlayışı anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Şimşek (2017) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları

ile saldırganlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında erkeklerin çocukluk çağı travmaları düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Kara (2018) genç yetişkin ve yetişkin kadınlarla yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile öfke ifade biçimleri, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının tüm alt boyutlarının depresyon ve anksiyete düzeyi ile negatif yönlü ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında fiziksel ve duygusal ihmalin öfke kontrolü ile negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Çaycı (2018) ergenlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile akademik başarı ve empati arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarından fiziksel ihmal ile empati arasında negatif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Karabiber Gemici (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü, çocukluk çağı travmaları ile öfke içe vurum ve öfke kontrolü arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı fiziksel ve cinsel istismarının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu, diğer çocukluk çağı travması türlerinde ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

İlikçi İyğün (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile uyumsuz duygu düzenleme becerileri ve kaygı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında fiziksel istismar ve fiziksel ihmalin erkeklerde, cinsel istismarın kadınlardan daha sık görüldüğü, diğer çocukluk çağı travması türlerinde ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Demirbaş (2018) çocukluk çağı travmaları olan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, katılımcıları çocukluk çağı travmaları puanı yüksek olanlar ve düşük olanlar şeklinde ikiye ayırmış ve bu iki grubu problem çözme becerileri açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları puanı yüksek olan grubun problem çözme becerilerinin etkili ve etkisiz tüm çeşitlerini, çocukluk çağı travmaları puanı düşük olan

gruptan daha fazla kullandığını göstermektedir. Bunun yanında katılımcılar arasında hem yüksek çocukluk çağı travmaları puanına hem de intihar davranışına sahip grubun kaçınan ve düşünen problem çözme becerilerini daha çok kullandığı rapor edilmiştir.

Aytaç Alp (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile suçluluk, utanç ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının tüm türlerinin benlik saygısı ile negatif yönde, suçluluk ve utanç ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında katılımcılardan sosyal hayatını ve çevresindeki insanlarla ilişki durumunu kötü-çok kötü olarak değerlendirenlerin çocukluk çağı travmaları puan ortalamalarının orta-iyi-çok iyi olarak değerlendirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Kurtuldu (2019) genç yetişkin kadınlarla yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile romantik ilişkilerdeki yaşantılar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları; cinsel istismar, duygusal ve fiziksel ihmal ile bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ve fiziksel ihmal ile bağlanmaya ilişkin kaçınma arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında duygusal istismar ile bağlanmaya ilişkin kaygı veya kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir.

Küçük (2019) geç ergenlik dönemindeki bireylerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme, psikolojik uyum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları istismar puanı yüksek olanların düşük olanlara göre daha fazla duygu düzenleme gücünü çektiğini, daha fazla negatif duygu yaşadığını, daha yüksek düzeyde sağlıksız psikolojik uyum gösterdiğini ve daha düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasında kurulan yapısal eşitlik modelinde çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkisinin olmadığı, bu ilişkide duygu düzenleme gücünü, negatif duygular ve sağlıksız psikolojik uyumun aracılık ettiği rapor edilmiştir.

Ünsal Saç (2019) düşük gelir düzeyine sahip ergenlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, anne-baba ile ilişki ve kuraldışı davranışlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinde bozulma ve kuraldışı davranışlara eğilim ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında aile ortamında huzur ve sevginin olmadığını ifade eden ergenlerin travmatik yaşantı, bozulmuş ebeveyn ilişkileri ve kuraldışı davranış riskinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Dölger (2019) yetişkinlerle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları, bağlanma biçimleri ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcıların çocukluk çağı travmaları düzeyi yüksek ve düşük olanlar olarak ikiye ayrıldığı çalışmanın sonuçları, çocukluk çağı travmaları düzeyi yüksek olanların saplantılı ve korkulu bağlanma stili düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu gruptakilerin kaçınmacı ve etkisiz başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıklarını göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları düzeyinin cinsiyet ve kardeş sayısına göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Türkkan ve Odacı (2019) ergenlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık eğilimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı ile bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma ve yalnızlık eğilimi arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının yalnızlık eğilimini anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Katar (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ile olumsuz otomatik düşünceler ve saldırganlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile kendine yönelik, kişisel uyumsuzluğa yönelik, yalnızlığa yönelik ve ümitsizliğe yönelik olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının saldırganlığı anlamlı olarak yordamadığı rapor edilmiştir.

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde; çocukluk çağı travmaları ile ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki psikopatolojik belirtiler, benlik algısı, ilişkisel problemler, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık gibi yapılar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarının meydana gelmesinde etkili olabilecek risk faktörleri ve çocukluk çağı travmalarının farklı demografik değişkenler ile ilişkisi de incelenen konular arasındadır.

2.5.7.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Belkin ve diğerleri (1994) cinsel istismara uğramış ve uğramamış yetişkinlerden oluşan iki grupla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı cinsel istismarı ile Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri’nin alt ölçekleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, cinsel istismara uğramış olanların psikotik sapma ve şizofreni ölçeklerinde daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Bu bulgular çocukluk çağı cinsel istismara uğrayan

yetişkinlerin diğerlerine göre daha fazla kişilerarası uyumsuzluk ve sosyal yabancılaşma problemleri yaşadıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Duncan (2000) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıları çocukluk çağı travmaları olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayırmış ve grupları okulu bırakma oranları açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmaları olan grubun olmayanlara göre okulu bırakma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında cinsel istismarın ve birden fazla travma türünün bir arada olmasının okulu bırakma oranlarını yükselttiği rapor edilmiştir.

Gibb ve diğerleri (2001) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları duygusal istismar ile umutsuzluk ve depresyon arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında depresyona bilişsel yatkınlık açısından karşılaştırıldığında yüksek riskli grubun düşük riskli gruba daha yüksek düzeyde duygusal istismar geçmişine sahip olduğu rapor edilmiştir.

Bifulco ve diğerleri (2002) yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında depresyon ile güçlü bir ilişki gösteren çocukluk çağı duygusal ihmalinin diğer çocukluk çağı travması türleri ile ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir.

Chapman ve diğerleri (2004) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile yaşam boyu depresif bozukluk riski arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile yaşam boyu depresif bozukluk riski arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu, bu ilişkinin çocukluk çağı travmalarının duygusal istismar boyutunda güçlü olduğunu göstermektedir. Bunun yanında katılımcıların üçte ikisinin en az iki tür çocukluk çağı travmasına sahip olduğu rapor edilmiştir.

Colman ve Widom (2004) genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada katılımcıları çocukluk çağı travmaları olan ve olmayan olmak üzere iki gruba ayırmışlar ve bu iki grubu sağlıklı yakın ilişkiler kurma ve sürdürme açısından karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları olan grubun olmayan gruba göre daha fazla birlikte yaşama, terk etme ve edilme ve boşanma deneyimi olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yetişkin yakın ilişkilerindeki bozulmalar açısından çocukluk çağı travmaları türleri arasında önemli bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Teicher ve diğerleri (2006) genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmaları ile psikiyatrik belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde özellikle duygusal istismar ile disasiasyon ve depresyon belirtileri arasında güçlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların yarısından fazlasının birden fazla türde çocukluk çağı travmasına sahip olduğu rapor edilmiştir.

Pepin ve Banyard (2006) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek ve gelişimsel sonuçlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile algılanan sosyal destek ve gelişimsel sonuçlar arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında algılanan sosyal destek ile gelişimsel sonuçlar arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ve algılanan sosyal desteğin çocukluk çağı travmaları ile gelişimsel sonuçlar arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Eisenberg, Ackard ve Resnick (2007) ergenlerle yaptıkları çalışmada cinsel istismar yaşantısı ile intihar düşüncesi ve girişimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, cinsel istismar yaşantısı olan ergenlerin intihar riskinin cinsel istismar yaşantısı olmayanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun yanında iyi aile ilişkileri, öğretmen ilgisi, başka bir yetişkinin ilgisi ve okul güvenliği olarak belirlenen koruyucu faktörler arasında cinsel istismar yaşantısı ile intihar riski arasındaki ilişkide en önemli koruyuculuğu iyi aile ilişkilerinin oluşturduğu rapor edilmiştir.

Widom ve diğerleri (2007) travma yaşantısı olan çocukları genç yetişkinliğe kadar izledikleri çalışmada çocukluk çağı travmaları ile yaşam boyu depresyon riski arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları fiziksel istismar ve çoklu travmanın yaşam boyu depresyon riski ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Boden, Harwood ve Fergusson (2007), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı fiziksel ve cinsel istismarı ile akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, fiziksel ve cinsel istismarın şiddeti arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Sonuçlar ayrıntılı incelendiğinde fiziksel ve cinsel istismar ile akademik başarı arasındaki ilişkinin büyük ölçüde sosyo-ekonomik durum, aile ilişkileri ve bireysel özellikler gibi bağlamsal faktörler tarafından belirlendiği görülmektedir.

Kong ve Bernstein (2009), yeme bozukluğu tanısı almış ergen ve yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı travmalarından özellikle fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismarın yeme bozukluğunun önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bunun yanında katılımcıların %90.4'ünün çocukluk çağı travmasına sahip olduğu ve bu oranın yüksekliğinin çocukluk çağı travması ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin gücüne işaret ettiği rapor edilmiştir.

Wright ve diğerleri (2009) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı duygusal istismar ve ihmali ile uyumsuz kişilerarası şemalar ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları duygusal istismar ve ihmal ile psikolojik sıkıntının boyutlarından depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında bu ilişkilerde uyumsuz kişiler arası şemalardan zarara karşı savunmasızlık, utanç ve kendini feda etme şemasının aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Majer ve diğerleri (2010) psikiyatrik problemi olmayan yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile bellek sorunları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının uzun ve kısa süreli bellek sorunları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarından özellikle duygusal istismarın kısa süreli bellek sorunları ile, fiziksel ihmalin ise örüntü tanıma belleği sorunları ile pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Fisher ve diğerleri (2010) İngiltere'de bulunan iki merkezde psikoz vakalarından ve sağlıklı kontrol grubundan oluşan iki grupla yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile psikotik bozukluk arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları 12 yaşından önce başlayan ve özellikle anneden kaynaklı şiddetli fiziksel istismarın psikotik bozuklukla oldukça güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında psikoz vakalarının %86'sının annelerinden kaynaklanan fiziksel ve duygusal istismar yaşantısı olduğu rapor edilmiştir.

Spinhoven ve diğerleri (2010) duygu durum bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerden oluşan iki grup ile yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile duygu durum bozuklukları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları duygu durum bozukluğu olan katılımcıların olmayanlara göre daha fazla çocukluk çağı travması bildirdiğini göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmalarından duygusal ihmalin depresif bozukluk, distimi ve sosyal fobi ile pozitif yönde güçlü bir ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir.

Afifi ve diğerkleri (2011) ABD’de yaptıkları 20 yaş üstü ulusal örneklemlili çalışmada çocukluk çağı travmaları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları kişilik bozukluğu tanısı alanların almayanlara göre daha fazla çocukluk çağı travmasına sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile en güçlü ilişkiyi gösteren kişilik bozukluğu tiplerinin şizotipal, antisosyal, sınırda ve narsistik kişilik bozukluğu olduğu rapor edilmiştir.

Sousa ve diğerkleri (2011) bebeklikten bu yana belirli aralıklarla izledikleri ergenlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı istismar ve aile içi şiddet yaşantıları ile aileye bağlılık ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı istismarı ve aile içi şiddet yaşantılarına maruz kalan ergenlerin, maruz kalmayanlara göre ailelerine bağlılıklarının daha zayıf olduğunu göstermektedir. Bunun yanında maruz kalınan olumsuz yaşantılardan bağımsız olmak üzere aileye bağlılığın ergenlerin antisosyal davranış sergileme ihtimalini azattığı rapor edilmiştir.

Dunn ve diğerkleri (2013), büyük bir ulusal temelli örneklemlle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları herhangi bir yaşta çocuk istismarına maruz kalan genç yetişkin katılımcıların depresyon ve /veya intihar düşüncesine sahip olma olasılığının, maruz kalmamış olanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanında istismara maruz kalmanın gelişimsel zamanlamasının, gelecekteki ruh sağlığı sorunlarını kısmen şekillendirdiği ve başlangıcı erken çocuklukta olan istismarın, daha sonraki gelişim dönemlerinde başlayan istismara kıyasla genç yetişkinlikteki depresyon ve intihar düşüncesi riski ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir.

Smith, Cross, Winkler, Jovanovic ve Bradley (2014) düşük gelir düzeyindeki yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile olumsuz duygular, duygu düzenleme güçlüğü ve kendi çocuğunu istismar etme potansiyeli arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları ile diğerk üç değişken arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları ile kendi çocuğunu istismar etme potansiyeli arasındaki ilişkide olumsuz duyguların ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir.

Monteleone ve diğerkleri (2015) yeme bozukluğu tanısı almış ve sağlıklı yetişkin kadınlardan oluşan iki grupta yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, yeme bozukluğu tanısı almış kadınların neredeyse yarısının çocukluk çağı travması bildirirken sağlıklı kadınların

hiçbirinin çocukluk çağı travması bildirmediğini göstermektedir. Bu bulgular, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte yeme bozukluğunun ortaya çıkma riskini artırabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Bell ve Higgins (2015) yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile deneyimsel kaçınma, sosyal problem çözme ve yakın ilişkide partner fiziksel şiddeti arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. İlişkileri ortaya çıkarmak için uygulanan yol analizinin sonuçlarına göre çocukluk çağı fiziksel istismarı yakın ilişkide partnere fiziksel şiddet uygulama ve şiddet mağduru olmayı olumlu etkilemektedir. Bunun yanında çocukluk çağı duygusal istismarının deneyimsel kaçınma ile sosyal problem çözme boyutlarından dürtüselik/dikkatsizlik ve olumsuz problem yönelimi üzerinden yakın ilişkide partnere fiziksel şiddet uygulama ve şiddet mağduru olmayı olumlu etkilediği rapor edilmiştir.

Heleniak ve diğerleri (2016), ergenlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları çocukluk çağı travmaları olan ergenlerin olmayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiğini göstermektedir. Bunun yanında duygu düzenlemedeki güçlüklerin ergenlik dönemindeki psikopatoloji belirtileri ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde; çocukluk çağı travmaları ile ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki psikopatolojik belirtiler, ilişkisel problemler, akademik konular, umutsuzluk, kişilik bozuklukları ve psikolojik sağlamlık gibi yapılar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları için risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile çocukluk çağı travmalarının farklı demografik değişkenlerle ilişkisi de incelenen konular arasındadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, ototelik kişilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış ve ilişkisel tarama modeli seçilmiştir. Crano ve Brewer (2002)' e göre ilişkisel tarama modelinde amaç, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini ortaya koymaktır. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeline uygun olarak bağımlı değişken olarak belirlenen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik olarak belirlenen bağımsız değişkenler tarafından yordanma durumu incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Evren; bilimsel araştırmanın veri toplama aşaması için teorik olarak gözlem alanına giren, araştırmacının ilgilendiği birtakım ortak özelliklere sahip birimlerin oluşturduğu topluluktur (Çil, 2012; Best ve Kahn, 2017). Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'deki üniversite öğrencileri; erişilebilir evrenini İzmir ve Mardin illerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem; evrenin içerisinde seçilen ve evreni temsil etme gücüne sahip olduğu düşünülen birimlerin oluşturduğu topluluktur (Çil, 2012). Örneklemde elde edilen gözlemlerden yola çıkarak evrenin özellikleri hakkında çıkarımda bulunulabilir (Best ve Kahn, 2017). Bu araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi ve Mardin Artuklu Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 20 yaş ve üzerinde öğrenciler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 693 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama sürecinde iki üniversiteden toplamda 818 öğrenciye ulaşılmıştır. Fakat analiz öncesinde yapılan genel kontroller sırasında analize katılması halinde araştırma bulgularının geçerliliğine gölge düşürecek düzeyde eksik cevaplar veren bireyler, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (Şar ve diğ., 2012), 20 yaş öncesinde meydana gelen ihmal ve istismar yaşantıları hakkında bilgi topladığı için katılımcıların 20 yaş ve üzerinde olması kriter olarak belirlenmiştir. Bu amaçla

üniversitelerin çeşitli fakülte ve bölümlerinden yaş kriterini sağlamaları muhtemel olan 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencileri örnekleme dahil edilmiştir.

Araştırmanın örnekleminin %63'ünü kadınlar ve %37'sini erkekler oluşturmaktadır. 20-24 yaş grubundan olan katılımcılar örneklemin %91'ini oluşturmaktadır. Örneklemin %88'inin anne-babaları birlikte yaşamaktadır ve %62'si 1-3 kardeşe sahiptir. Anne-babalarının eğitim durumlarına bakıldığında; annelerin (%40) ve babaların (%33) en çok ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. Örneklemdaki bireylerin %85'lik büyük kısmı kendi sosyoekonomik durumunu orta düzeyde algılamaktadır. Katılımcıların %76'sı Dokuz Eylül Üniversitesi'nde, %24'ü Mardin Artuklu Üniversite'sinde öğrenim görmektedir. Örnekleimde ikinci sınıf öğrencileri %7'lik, üçüncü sınıf öğrencileri %49'luk ve dördüncü sınıf öğrencileri %44'lük bir orana sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bir araştırmada elde edilen verilerin doğru analiz edilmesi kadar, kullanılan ölçme araçlarının doğru ölçümler yapabilecek niteliklere sahip olması da önemlidir (Toy ve Tosunoğlu, 2007). Bu araştırma kapsamında katılımcıların çeşitli demografik bilgilerini inceleyen Kişisel Bilgi Formu, 20 yaş öncesindeki travmatik yaşantılarını sorgulayan Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (Şar ve diğ., 2012), katılımcıların ototelik kişiliğe ne derece sahip olduğunu sorgulayan Ototelik Kişilik Envanteri (Yarar, 2015) ve psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemeye yarayan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Basım ve Çetin, 2011) kullanılmıştır. Aşağıdaki kısımda bu ölçeklerin uygulama, değerlendirme, geçerlilik ve güvenilirlikleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Tez çalışması kapsamında araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan elde edilen demografik bilgiler arasında; yaş, cinsiyet, devam edilen üniversite, fakülte, bölüm ve sınıf düzeyi, algılanan sosyoekonomik durum, aile yapısı ile ilgili bilgiler ve anne ile babanın eğitim durumu yer almaktadır. Kişisel bilgi formunun bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.2. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ)

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) 1994 yılında Bernstein ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2012 yılında Şar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. ÇÇTÖ, bireyin 20 yaş öncesindeki yaşantısında gerçekleşen ihmal ve istismar deneyimlerini geriye dönük ve niceliksel olarak değerlendirmek için geliştirilmiş, öz

bildirime dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarında çeviri tekrar çeviri yoluyla dilsel uygunluk sağlanmış ve pilot uygulama sonrası son hali verilen Türkçe form 24'ü disosiyatif bozukluk tanılı olmak üzere toplam 48 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir.

ÇÇTÖ'nün iç tutarlılığını test etmek için Cronbach alfa ve yarım test (Guttman formülü) yöntemleri kullanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı .93 ve yarım test katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğunu kanıtlar niteliktedir. Test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyonu yardımıyla hesaplanmış ve sonuç .90 ($p < .001$, $n=48$) olarak bulunmuştur. Alt ölçek puanları için elde edilen korelasyon katsayıları şu şekildedir: fiziksel istismar ($r=.90$, $p < .001$), duygusal istismar ($r=0.90$, $p=.001$), cinsel istismar ($r=.73$, $p < .001$), fiziksel ihmal ($r=.77$, $p < .001$) ve duygusal ihmal ($r=.85$, $p < .001$). ÇÇTÖ'nün faktör analizi beş faktöre yönelik olarak yapılmış ve her maddenin en yüksek yük aldığı faktöre ait olduğu ve bu beş faktörün toplam varyansın %72,5'lik büyük bölümünü temsil ettiği gösterilmiştir (Şar ve diğ., 2012).

ÇÇTÖ, 5'li likert tipinde yirmi sekiz maddeden meydana gelmekte olup beş alt boyuttan oluşmaktadır. Beş alt boyutu fiziksel istismar (9, 11, 12, 15, 17), cinsel istismar (20, 21, 23, 24, 27), duygusal istismar (3, 8, 14, 18, 25), fiziksel ihmal (1, 2, 4, 6, 26) ve duygusal ihmal (5, 7, 13, 19, 28) oluşturmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde boyutların her birinden elde edilen beş alt puan ve bu puanların toplamıyla toplam puan hesaplanabilmektedir. Ölçekte bulunan 2, 5, 7, 13, 19, 26, 28. maddelerde ters kodlama yapılmaktadır. Bu işlem 1 puanın 5, 2 puanın 4, 4 puanın 2 ve 5 puanın 1 olarak değiştirilmesi anlamına gelir. Ölçekte bulunan 10, 16 ve 22. maddeler, doğruluğu ölçmeye yönelik olup travmanın inkar edilip edilmediğini tespit etmeyi amaçlamaktadır ve toplam puan hesaplamasına katılmamaktadır. Bu üç madde hesaplanırken sadece alınan 5 puanlar dikkate alınır ve 1 puana çevrilir. Böylece 0-3 puan aralığında bir minimizasyon puanı elde edilir (Şar ve diğ., 2012).

Yapılan analizlerin sonuçlarına bakıldığında ÇÇTÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak bu çalışmada kullanılmak üzere yeterli niteliklere sahip olduğu görülmektedir. ÇÇTÖ'nün bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Cronbach alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır. ÇÇTÖ'nün bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

3.3.3. Ototelik Kişilik Envanteri (OKE)

Ototelik Kişilik Envanteri (Yarar, 2015) akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu yönlendiren kararlı özelliklerden oluşan ototelik kişiliği ölçmek için geliştirilmiş öz bildirime

dayalı bir ölçme aracıdır. Beşli likert tipinde puanlanan envanter 45 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, yapılan faktör analizleri sonucunda; dikkat (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), merak (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14), sebat ve haz arayışı (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21) aşkınlık (22, 23, 24, 25, 26), bireyleşme ve ayrışma (27, 28, 29, 30, 38), beceri-zorluk dengesi (31, 32, 33, 34), işbirliği (35, 36, 37), anda olabilme (39, 40, 41, 42), zorluk arama (43, 44, 45) olarak belirlenmiştir. Envanterde bulunan 1,2,3,4,6,27,28,29,30,37 ve 43 numaralı maddeler ters puanlanarak hesaplamaya katılır. OKE'nin değerlendirilmesi sırasında her bir alt boyuttan elde edilen puanlar ve alt boyut puanlarının toplanmasından oluşan toplam puan olmak üzere on adet puan elde edilir. OKE'nin toplam puanı, bireydeki ototelik kişilik düzeyini gösteren sürekli bir değerlendirme sağlar.

OKE'nin geliştirilmesi çalışmaları kapsamında farklı istatistiksel işlemler, üç farklı katılımcı grubundan elde edilen veriler ile yapılmıştır. Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 651 öğrenciden toplanan veriler, ölçeğin madde havuzu ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi çalışmalarında kullanılmıştır. Bu 651 katılımcının içinden seçilen 222 kişi test tekrar test güvenilirliği için yeniden uyulamaya alınmıştır. Bu işlemlerden sonra 379 kişi ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları için veri toplama sürecine dahil edilmiştir (Yarar, 2015).

OKE'nin genel iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak; alt boyutların iç tutarlık katsayıları dikkat .88, sebat ve haz arayışı .87, merak .83, aşkınlık .83, bireyleşme ve ayrışma .80, beceri-zorluk dengesi .78, anda olabilme .67, işbirliği .71, zorluk arama .70 olarak hesaplanmıştır (Yarar, 2015). Görüldüğü gibi envanterin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0,67 ile 0,88 arasında değişmektedir. Bunların 0,92 olan genel iç tutarlılık katsayısı ile birlikte değerlendirildiğinde psikometrik açıdan uygun değerler olduğu söylenebilir. OKE'nin ilk uygulamasından üç hafta sonra yapılan ikinci uygulamada, test tekrar test güvenilirliği puanları hesaplanmıştır. Toplam .89, dikkat .86, sebat ve haz arayışı .85, merak .78, aşkınlık .70, bireyleşme ve ayrışma .79, beceri-zorluk dengesi .43, anda olabilme .49, işbirliği .68, zorluk arama .71 olarak belirtilen değerler, envanterin test tekrar test güvenilirliği sonuçlarının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Envanterin yakınsak, ıraksak ve ayırt edici geçerlilikleri benzer ve farklı psikolojik yapılarla yapılan korelasyon analizleri ile kanıtlanmıştır (Yarar, 2015).

Yapılan analizlerin sonuçlarına bakıldığında OKE' nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak bu çalışmada kullanılmak üzere yeterli niteliklere sahip olduğu görülmektedir.

OKE'nin bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Cronbach alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır. OKE'nin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

3.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin bu ilk formu; kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Fakat daha sonra yapılan çalışmalarda araştırmacılar, kişisel güç boyutunun kendilik algısı ve gelecek algısı olarak iki boyuta ayrılıp toplamda altı boyutlu olan bir ölçek yapısı ortaya çıkardığını görmüş ve ölçeğin altı boyutlu halinin psikolojik sağlamlığı ölçmede daha yeterli olduğu kanısına varmışlardır (Friborg ve diğ., 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Basım ve Çetin, 2011 yılında yapmıştır. Araştırmacılar, ölçeğin çeviri ve geri çeviri çalışmalarını İngiliz dili ve edebiyatı alanında uzman kişiler ile işbirliği içinde yapmış, maddelerin anlamlılığı, sözcük yapısı ve kültürel uygunluğu alanlarında yeterli olduğu kabul edildikten sonra ölçeğe son halini vermişlerdir (Basım ve Çetin, 2011).

YİPDÖ, bireyleri ölçek maddelerini önyargılı değerlendirmelerden korumak için olumlu ve olumsuz ifadelerin iki ayrı tarafta yer aldığı ve aralarında 5 kutucuktan oluşan bir boşluğun bırakıldığı şematik bir formatta sunulmuştur. Katılımcılardan iki ifade arasındaki kendi durumlarına en yakın gördükleri kutucuğu işaretlemeleri istenmiştir. Ölçek 33 maddeden meydana gelmekte olup 6 alt boyut içermektedir. Alt boyutlar; kendilik algısı (1,7,13,19,28,31), gelecek algısı (2,8,14,20), yapısal stil (3,9,15,21), sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29), aile uyumu (5,11,17,23,26,32) ve sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) şeklindedir. Ölçeğin tüm maddeleri 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa, cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 12345 olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu görüş dikkate alınırsa ölçekteki; 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı maddeler ters puanlanacaktır. Eğer puanlar azaldıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa; cevap kutucukları 54321 olarak değerlendirilecek ve ters maddeler bu durumda 2-5-6-7-9-10-17-18-19-20-21-22-26-28-29-30-32 numaralı maddeler olacaktır (Basım ve Çetin, 2011).

YİPDÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında Ankara'daki üç farklı üniversitede öğrenim gören 350 öğrenci ve İstanbul'da özel bir bankanın farklı birimlerinde benzer pozisyonlarda görev yapan 262 çalışan olmak üzere toplamda 612 kişilik bir örneklem kullanılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için 350 katılımcıdan oluşan öğrenci örneklem grubu kullanılmıştır. Test-tekrar test uygulaması 23 gün arayla uygulanmış ve

yapılan analiz sonucunda iki uygulama arasında alt boyutların Pearson korelasyon katsayıları; Kendilik Algısı için .72 ($p<.01$), Gelecek Algısı için .75 ($p<.01$), Yapısal Stil için .68 ($p<.01$), Sosyal Yeterlilik için .78 ($p<.01$), Aile Uyumunu için .81 ($p<.01$) ve Sosyal Kaynaklar için .77 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı hakkında fikir veren Cronbach Alfa değeri her iki örneklem için .86 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları ise öğrenci örneklemini için .66 ile .81 arasında, çalışan örneklemini için .68 ile .79 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin altı boyutlu yapısının orijinal formunda olduğu gibi uyum indekslerini sağladığı görülmüştür. (Basım ve Çetin, 2011).

YİPDÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine bakıldığında, bu çalışmada kullanmak için yeterli niteliklere sahip olduğu görülmektedir. YİPDÖ'nün bu çalışmanın örneklemini oluşturan grup için Cronbach alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır. YİPDÖ'nün bir örneği Ek 5'te sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında verilen toplanması konusunda izin almak için Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuştur. Kurulun ve veri toplanması planlanan iki üniversitenin yönetimlerinin uygun görmesi üzerine veri toplama süreci başlamıştır. 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde Dokuz Eylül Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde, 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Dönemi'nde Mardin Artuklu Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde veri toplama çalışması yapılmıştır.

Uygulama sırasında katılımcılara çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı, bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılıp gizli tutulacağı açıklanmış, araştırma bulgularının gerçekleri yansıtmaları için kendilerini olduğu gibi yansıtma ve yorumlama hakkının çok önemli olduğu bildirilmiştir. Uygulama yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizi kapsamında ilk olarak örneklemin demografik özelliklerini incelemek için SPSS 24 istatistiksel analiz programında değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış ve örneklemin genel yapısı ortaya konmuştur. Ardından ölçme araçlarından elde edilen değerlerin parametrik testlerinin varsayımlarından olan normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Bunun için analiz sürecine alınacak tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu işlem sırasında veri seti, normal dağılım varsayımını fazlasıyla olumsuz etkileyen uç değerlerden

arındırılmıştır. Normal dağılım varsayımının sağlanabilmesi için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değişmesi gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Hesaplamalar sonucunda Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin fiziksel istismar ve cinsel istismar alt boyutlarından elde edilen değerlerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı görülmüş ve bu iki değişken parametrik testlere dahil edilmemiştir. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin diğer alt boyutları olan duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal, Ototelik Kişilik Envanteri ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden elde edilen değerlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüştür. Bundan sonra değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon katsayısından, ilişkilerin doğrusallığını kontrol etmek için saçılım grafiklerinden yararlanılmıştır.

Son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordama durumunu test etmek için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi, aralarında neden-sonuç ilişkisi olabileceği tahmin edilen iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi modellemeye yarayan bir istatistiksel analiz yöntemidir (Vural, 2007). Aslında fonksiyonel bir bağıntı olarak modellenen bu ilişki, konu ile ilgili kestirimler yapabilmeyi mümkün kılar (Günaşdı, 2014). Bir bağımlı ve bir bağımsız değişken arasındaki doğrusal ilişkilerin test edildiği regresyon analizine basit doğrusal regresyon analizi denir (Kalaycı, 2016). Regresyon analizi bir bağımlı ve birden fazla bağımsız değişken arasında gerçekleştiriliyorsa buna çoklu doğrusal regresyon adı verilir (Ünver, Gamgam ve Altunkaynak, 2006).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tezin bu bölümünde çocukluk çağı travmaları, ototelik kişilik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkileri betimlemeye yönelik istatistiksel analizlerin sonuçları ve bu sonuçlara dayanarak yapılmış açıklamalar sunulmuştur.

4.1. Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerine uygulanan ölçme araçlarının toplam puan ve alt ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler (N=693)

Değişkenler	$\bar{X}$	ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
ÇÇTÖ Toplam	31.29	5.54	25.00	54.00	1.09	.94
Fiziksel İstismar	5.25	.85	5.00	11.00	4.31	19.85
Duygusal İstismar	6.13	1.54	5.00	12.00	1.46	1.63
Cinsel İstismar	5.30	1.07	5.00	13.00	4.56	23.37
Fiziksel İhmal	6.23	1.62	5.00	12.00	1.25	.63
Duygusal İhmal	8.39	3.06	5.00	22.00	.95	.72
Ototelik Kişilik	163.42	21.42	84.00	219.00	-.31	.09
Psikolojik Sağlamlık Toplam	128.28	17.50	63.00	165.00	-.36	-.32
Yapısal Stil	14.39	3.29	4.00	20.00	-.24	-.34
Gelecek Algısı	15.22	3.59	4.00	20.00	-.68	-.01
Aile Uyum	23.57	4.68	6.00	30.00	-.70	.18
Kendilik Algısı	23.38	4.03	9.00	30.00	-.51	.27
Sosyal Yeterlilik	22.86	4.56	8.00	30.00	-.41	-.44
Sosyal Kaynaklar	28.87	4.48	11.00	35.00	-.77	.42

Tablo 1’ de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları toplam puanlarının ortalaması 31.29, standart sapması 5.54’tür. Çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından fiziksel istismarın ortalaması 5.25, standart sapması .85; duygusal istismarın ortalaması 6.13, standart sapması 1.54; cinsel istismarın ortalaması 5.30, standart sapması 1.07; fiziksel ihmalin ortalaması 6.23, standart sapması 1.62; duygusal ihmalin ortalaması 8.39; standart sapması 3.08 olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik puanlarının ortalaması 163.42 ve standart sapması 21.42’dir. Psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ortalaması 128.28 ve standart sapması 17.50 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından yapısal stilin ortalaması 14.39, standart sapması 3.29; gelecek algısının ortalaması 15.22, standart sapması 3.59; aile uyumunun ortalaması 23.57, standart sapması 4.68; kendilik algısının ortalaması 23.38, standart sapması 4.03; sosyal yeterliliğin ortalaması 22.86, standart sapması 4.56; sosyal kaynakların ortalaması 28.87, standart sapması 4.48 olarak bulunmuştur.

Tablo 1’de sunulan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde fiziksel istismar ve cinsel istismar haricindeki değişkenlerin, parametrik testlerin yapılabilmesi için gereken -2 ve +2 aralığında olma koşulunu sağladığı görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bağımsız değişken olan çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından fiziksel istismar ve cinsel istismar puanlarının aşırı çarpıklık ve basıklık göstermesi, parametrik testlerin en önemli koşullarından olan verilerin normal dağılımı varsayımına aykırılık göstermektedir. Bu durumda fiziksel istismar ve cinsel istismar değişkenleri parametrik testlere dahil edilmemiş; çocukluk çağı travmaları toplam puanı ve diğer alt boyutları önce Pearson korelasyon analizine daha sonra regresyon analizine dahil edilmiştir.

4.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında bağımsız değişkenleri yordamaya yönelik regresyon analizine geçmeden önce çok değişkenli istatistiksel analizlerin temeli sayılan korelasyon analizi yapmak için değişkenler arası Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı normal dağılım koşulunu sağlayan iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve düzeyi hakkında fikir verir (Kalaycı, 2016). Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .30’dan küçük ise iki değişken arasında düşük düzeyde; .30 ile .70 aralığında ise orta düzeyde; .70’ten büyük ise yüksek düzeyde ilişki olduğu söylenebilir. Bu durum hem pozitif hem negatif yönlü ilişkiler için geçerlidir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2011).

Tablo 2

Ölçekler ve alt ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon değerleri

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1)ÇÇTÖ Toplam	1	.668**	.657**	.854**	-.234**	-.428**	-.182**	-.216**	-.546**	-.264**	-.199**	-.354**
(2) Duygusal İstismar		1	.241**	.380**	-.184**	-.311**	-.167**	-.162**	-.424**	-.220**	-.133**	-.185**
(3) Fiziksel İhmal			1	.441**	-.149**	-.299**	-.123**	-.151**	-.286**	-.175**	-.193**	-.306**
(4) Duygusal İhmal				1	-.247**	-.411**	-.144**	-.222**	-.526**	-.269**	-.175**	-.351**
(5) Ototelik Kişilik					1	.603**	.480**	.508**	.303**	.579**	.368**	.381**
(6) Psikolojik Sağlamlık Toplam						1	.588**	.728**	.701**	.769**	.676**	.779**
(7) Yapısal Stil							1	.511**	.281**	.421**	.214**	.264**
(8) Gelecek Algısı								1	.350**	.595**	.352**	.406**
(9) Aile Uyumu									1	.407**	.297**	.538**
(10) Kendilik Algısı										1	.400**	.486**
(11) Sosyal Yeterlilik											1	.515**
(12) Sosyal Kaynaklar												1

**p<.05

Tablo 2’de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık toplam puanı ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.428^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.311^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.299^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.411^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .603^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından olan yapısal stil ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.182^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.167^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.123^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.144^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .480^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından gelecek algısı ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.216^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.162^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.151^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.222^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .508^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından olan aile uyumu ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.546^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.424^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.286^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.526^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .303^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlık alt boyutlarından kendilik algısı ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.264^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.220^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.175^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.269^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .579^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından sosyal yeterlilik ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.199^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal istismar

arasında ($r = -.133^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.193^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.175^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .368^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından sosyal kaynaklar ile çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasında ($r = -.354^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; duygusal istismar arasında ($r = -.185^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü düşük düzeyde; fiziksel ihmal arasında ($r = -.306^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; duygusal ihmal arasında ($r = -.351^{**}$, $p < .01$) negatif yönlü orta düzeyde; ototelik kişilik arasında ($r = .381^{**}$, $p < .01$) pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

4.3. Psikolojik Sağlamlık Toplam Ölçek Puanı ve Alt Ölçek Puanlarının Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlık toplam ölçek puanı ve alt ölçek puanlarının bağımsız değişkenler tarafından yordanma durumunu analiz etmek için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenin yalnız bir bağımsız değişken tarafından yordanmasının test edildiği istatistiksel analiz tekniğine basit doğrusal regresyon; birden fazla bağımsız değişken tarafından yordanmasının test edildiği istatistiksel analiz tekniğine ise çoklu doğrusal regresyon analizi denir (Büyüköztürk, 2009; Hair, Black, Babin ve Anderson, 2014; Kalaycı, 2016).

Tabachnick ve Fidell'e (2020) göre regresyon analizinin sağlıklı olabilmesi için bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle güçlü ilişki göstermesi ideal olmalıdır. Bunun yanında Büyüköztürk ve diğerleri (2011) regresyon analizinde bağımsız değişkenler arası korelasyon katsayısının negatif ve pozitif yön için .80'den düşük olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu bilgilere dayanarak bu tez çalışması kapsamında yapılan regresyon analizlerine bağımlı değişkenler ile zayıf korelasyon gösteren bağımsız değişkenler dahil edilmemiş ve birbiri ile .80 üzerinde korelasyon gösteren bağımsız değişkenlerden biri seçilerek regresyon analizlerine dahil edilmiştir.

Bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler tarafından yordanmasının test edildiği analizlerde çoklu doğrusal regresyon analizi çeşitlerinden adımlı (stepwise selection) regresyon analizi tercih edilmiştir. Bu analiz tekniğinde bağımlı değişkenin yordanması için oluşturulan regresyon modeline hangi bağımsız değişkenlerin hangi sıra ile ekleneceğine değişkenler arası ilişki düzeyleri dikkate alınarak, kullanılan istatistik paket programı tarafından karar verilir (Tabachnick ve Fidell, 2020).

Araştırma kapsamında ortaya konan araştırma sorularına yanıt aramak için uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarının bazı şartları sağlaması gerekmektedir. Bu doğrultuda ele alınan şartlar şunlardır (Alpar, 2012):

- Çoklu açıklayıcılık katsayı değerinin (R^2) 0-1 arasında değişecek şekilde 1'e yakın olması,
- R^2 değerinin 0'dan büyük olduğu durumda modelin bir bütün halinde anlamlılığını ortaya koyan F istatistiğinin anlamlılığı,
- Modelde yer alan her bir değişken için t değerinin anlamlılığı,
- Modele en fazla katkı sağlayan değişkeni işaret eden standartlaştırılmış regresyon katsayılarının (Beta) gücü ve anlamlılığı,
- Düzeltilmiş çoklu R^2 değerlerinin incelenmesi şeklindedir.

Bu şartların yanında kurulan regresyon modelinde çoklu bağlantı ve otokorelasyon sorunlarının olmaması da gerekmektedir. Buradan hareketle yapılan regresyon analizi sonuçları arasında aşağıda sunulan kriterlerin incelenmesi ve istenen değer aralıklarında olması gerekmektedir:

- Tolerans değerlerinin .200'den büyük olması (Büyüköztürk, 2009),
- Varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerinin 10'dan büyük olmaması (Alpar, 2012),
- Koşul indeks (CI) değerinin 30'dan büyük olmaması (Çokluk ve diğ., 2018)
- Durbin-Watson değerlerinin 1,5-2,5 aralığında olması istenmektedir (Kalaycı, 2016).

Psikolojik sağlamlık toplam puanının bağımsız değişkenler tarafından yordanma durumu adımlı regresyon analizi ile test edilmiştir. Bağımsız değişkenler seçilirken psikolojik sağlamlık toplam puanı ile zayıf korelasyon gösterenler analiz dışında bırakılmıştır. Bunun yanında bağımsız değişkenlerden duygusal ihmal ve çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısının .80'in üzerinde olduğu görülmüş ve birinin seçilip regresyon analizine dahil edilmesi gerektiğinden (Kalaycı, 2016), çocukluk çağı travmaları toplam puanı değişkeninin regresyon analizine dahil edilmemesine karar verilmiştir. Gerçekleştirilen adımlı regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Psikolojik sağlamlık toplam puanının yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t- değeri	Anlam düzeyi	Çoklu bağlantı istatistikleri		
	β	Std. Hata	Beta			Tolerans	VIF	CI
(1. Adım)								
(Sabit)	47.848	4.087		11.706	.000			1.000
Ototelik Kişilik	.492	.025	.603	19.846	.000	1.000	1.000	15.332
R=.603 R ² =.363 R ² Değişimi=.363								
(2. Adım)								
(Sabit)	70.448	4.528		15.558	.000			1.000
Ototelik Kişilik	.436	.024	.534	18.096	.000	.939	1.065	5.632
Duygusal İhmal	-1.598	.169	-.279	-9.470	.000	.939	1.065	20.368
R=.661 R ² =.436 R ² Değişimi=.073								
(3. Adım)								
(Sabit)	78.685	4.910		16.026	.000			1.000
Ototelik Kişilik	.426	.024	.522	17.795	.000	.930	1.076	6.496
Duygusal İhmal	-1.342	.178	-.235	-7.533	.000	.823	1.214	9.664
Duygusal İstismar	-1.431	.350	-.126	-4.088	.000	.847	1.181	24.655
R= .671 R ² =.450 R ² Değişimi= .013								
(4. Adım)								
(Sabit)	83.876	5.089		16.480	.000			1.000
Ototelik Kişilik	.423	.024	.518	17.795	.000	.928	1.077	7.236
Duygusal İhmal	-1.089	.191	-.190	-5.705	.000	.706	1.416	10.217
Duygusal İstismar	-1.328	.348	-.117	-3.812	.000	.841	1.189	11.345
Fiziksel İhmal	-1.193	.340	-.110	-3.511	.000	.798	1.253	28.138
R= .678 R ² = .459 R ² Değişimi= .010								
Bağımlı değişken: Psikolojik Sağlamlık Durbin-Watson:2.008 p<0.05								

Tablo 3'te görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın yordanma durumunu test etmek için gerçekleştirilen adımlı regresyon analizi, dört adımdan oluşmaktadır. İlk adımda psikolojik sağlamlık toplam puanının en iyi yordayıcısı olarak ototelik kişilik değişkeni analize dahil edilmiş ve psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %36.3'ünü açıklamıştır. Bunun yanında ototelik kişilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur.

İkinci adımda ototelik kişilik değişkenine ek olarak duygusal ihmal değişkeni analize dahil edilmiştir. Duygusal ihmal değişkeninin modele getirdiği katkı %7.3 olmuş, ototelik kişilik ve duygusal ihmal değişkenleri birlikte psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %43.6'sını açıklamıştır. Duygusal ihmal ile psikolojik sağlamlık toplam puanı arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

Üçüncü adımda modele duygusal istismar değişkeni dahil edilmiş ve bu değişkenin modele getirdiği katkı %1.3 olmuştur. Böylece ototelik kişilik, duygusal ihmal ve duygusal istismar değişkenleri birlikte psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %45'ini açıklamıştır. Duygusal istismar ile psikolojik sağlamlık toplam puanı arasındaki ikili koelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

Regresyon analizinin dördüncü ve son adımında modele fiziksel ihmal değişkeni dahil edilmiş ve bu değişkenin modele getirdiği katkı %1 olmuştur. Sonuç olarak ototelik kişilik, duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmalin bağımsız değişken olarak dahil olduğu son modelde, bağımsız değişkenler birlikte psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %45,9'unu açıklamıştır. Fiziksel ihmal ile psikolojik sağlamlık toplam puanı arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Bunun yanında regresyon modellerinin tolerans, varyans şişkinlik faktörü (VIF) ve koşul indeks (CI) değerleri kontrol edildiğinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı, Durbin-Watson değeri kontrol edildiğinde ise otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile ototelik kişilik, duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmal arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK = 47.848 + .473 OTOTELİK KİŞİLİK - 1.089 DUYGUSAL İHMAL - 1.328 DUYGUSAL İSTİSMAR - 1.193 FİZİKSEL İHMAL$ şeklinde kurulur. Buna göre ototelik kişilikteki 1 birimlik artışın psikolojik sağlamlık değişkeninin değerinde .473'lük bir artışa; duygusal ihmaldeki 1 birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta 1.089'luk bir azalışa; duygusal istismardaki 1 birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta 1.328'lik bir azalışa; fiziksel ihmaldeki 1 birimlik artışın psikolojik sağlamlıkta 1.193'lük bir azalışa yol açacağı düşünülebilir.

Tablo 4

Yapısal stilin yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi
	β	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	2.322	.847		2.741	.006
Ototelik Kişilik	.074	.005	.480	14.366	.000
Bağımlı değişken: Yapısal Stil $R = .480$ $R^2 = .230$ Düzeltilmiş $R^2 = .229$ $F = 206,394$ $p < 0.05$					

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından yapısal stilin, bağımsız değişkenlerden ototelik kişilik tarafından yordanmasının test edilmesi amacıyla basit doğrusal regresyon

analizi yapılmıştır. Tablo 4'te sunulan analiz sonuçlarına göre ototelik kişilik değişkeninin yapısal stilin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve yapısal stilin varyansının %23'lük kısmını açıkladığı söylenebilir. Yapılan analiz sonucunda ototelik kişilik ile yapısal stil arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $YAPISAL\ STİL = 2.322 + .074\ OTOTELİK\ KİŞİLİK$ şeklinde kurulur. Buna göre ototelik kişilikteki 1 birimlik artışın yapısal stil değişkeninin değerinde .074'lük bir artışa yol açacağı düşünülebilir.

Tablo 5

Gelecek algısının yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi
	β	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1.295	.905		1.432	.153
Ototelik Kişilik	.085	.005	.508	15.518	.000
Bağımlı değişken: Gelecek Algısı $R = .508$ $R^2 = .258$ Düzeltilmiş $R^2 = .257$ $F = 240.814$ $p < 0.05$					

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından gelecek algısının, bağımsız değişkenlerden ototelik kişilik tarafından yordanmasının test edilmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 5'te sunulan analiz sonuçlarına göre ototelik kişilik değişkeninin gelecek algısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve gelecek algısının varyansının %25,8'lik kısmını açıkladığı söylenebilir. Yapılan analiz sonucunda ototelik kişilik ile gelecek algısı arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $GELECEK\ ALGISI = 1.295 + .085\ OTOTELİK\ KİŞİLİK$ şeklinde kurulur. Buna göre ototelik kişilikteki 1 birimlik artışın gelecek algısı değişkeninin değerinde .085'lik bir artışa yol açacağı düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından olan aile uyumunun bağımsız değişkenler tarafından yordanma durumu adımlı regresyon analizi ile test edilmiştir. Bağımsız değişkenler seçilirken aile uyumu ile zayıf korelasyon gösterenler analiz dışında bırakılmıştır. Bunun yanında bağımsız değişkenlerden duygusal ihmal ve çocukluk çağı travmaları toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısının .80'in üzerinde olduğu görülmüş ve birinin seçilip regresyon analizine dahil edilmesi gerektiğinden (Kalaycı, 2016), çocukluk çağı travmaları toplam puanı değişkeninin regresyon analizine dahil edilmemesine karar verilmiştir. Gerçekleştirilen adımlı regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Aile uyumunun yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi	Çoklu bağlantı istatistikleri		
	β	Std. Hata				Tolerans	VIF	CI
(1. Adım)								
(Sabit)	30.325	.442		68.629	.000			1.000
Duygusal İhmal	-.805	.049	-.526	-16.266	.000	1.000	1.000	5.668
R= .526 R²= .277 R² Değişimi=.277								
(2. Adım)								
(Sabit)	33.933	.628		54.065	.000			1.000
Duygusal İhmal	-.653	.051	-.427	-12.724	.000	.856	1.169	6.519
Duygusal İstismar	-.797	.102	-.262	-7.796	.000	.856	1.169	9.862
R=.579 R²= .335 R² Değişimi= .059								
(3. Adım)								
(Sabit)	27.453	1.416		19.388	.000			1.000
Duygusal İhmal	-.602	.051	-.394	-11.718	.000	.823	1.214	6.496
Duygusal İstismar	-.745	.101	-.245	-7.381	.000	.847	1.181	9.664
Ototelik Kişilik	.035	.007	.161	5.084	.000	.930	1.076	24.655
R= .600 R²= .359 R² Değişimi= .024								
Bağımlı değişken: Aile Uyumu Durbin-Watson: 1.844 p<0.05								

Tablo 6’da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından aile uyumunun yordanma durumunu test etmek için gerçekleştirilen adımlı regresyon analizi, üç adımdan oluşmaktadır. İlk adımda aile uyumunun en iyi yordayıcısı olarak duygusal ihmal değişkeni analize dahil edilmiş ve aile uyumunun toplam varyansının %27.7’sini açıklamıştır. Duygusal ihmal ile aile uyumu arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

İkinci adımda duygusal ihmal değişkenine ek olarak duygusal istismar değişkeni analize dahil edilmiştir. Duygusal istismar değişkeninin modele getirdiği katkı %5.9 olmuş, duygusal ihmal ve duygusal istismar değişkenleri birlikte aile uyumunun toplam varyansının %33.5’ini açıklamıştır. Duygusal istismar ile aile uyumu arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

Regresyon analizinin üçüncü ve son adımında analize ototelik kişilik değişkeni dahil edilmiş ve bu değişkenin modele getirdiği katkı %2,4 olmuştur. Sonuç olarak duygusal ihmal, duygusal istismar ve ototelik kişiliğin bağımsız değişken olarak dahil olduğu son modelde, bağımsız değişkenler birlikte aile uyumunun toplam varyansının % 35.9’unu açıklamıştır. Ototelik kişilik ile aile uyumu arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Bunun yanında regresyon modellerinin tolerans, varyans şişkinlik faktörü (VIF)

ve koşul indeks (CI) değerleri kontrol edildiğinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı, Durbin-Watson değeri kontrol edildiğinde ise otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda aile uyumu ile duygusal ihmal, duygusal istismar ve ototelik kişilik arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $AİLE\ UYUMU = 30.325 - .602\ DUYGUSAL\ İHMAL - .745\ DUYGUSAL\ İSTİSMAR + .035\ OTOTELİK\ KİŞİLİK$ şeklinde kurulur. Buna göre duygusal ihmaldeki 1 birimlik artışın aile uyumunda .602'lik bir azalışa; duygusal istismardaki 1 birimlik artışın aile uyumunda .745'lik bir azalışa ve ototelik kişilikteki 1 birimlik artışın aile uyumunda .035'lik bir artışa yol açacağı düşünülebilir.

Tablo 7

Kendilik algısının yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi
	β	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	5.581	.961		5.806	.000
Ototelik Kişilik	.109	.006	.579	18.673	.000
Bağımlı değişken: Kendilik Algısı $R=.579$ $R^2=. 335$ Düzeltilmiş $R^2= .334$ $F=348.698$ $p<0.05$					

Psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından kendilik algısının, bağımsız değişkenlerden ototelik kişilik tarafından yordanmasının test edilmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 7'de sunulan analiz sonuçlarına göre ototelik kişilik değişkeninin kendilik algısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve gelecek algısının varyansının %33.5'lik kısmını açıkladığı söylenebilir. Yapılan analiz sonucunda ototelik kişilik ile kendilik algısı arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $KENDİLİK\ ALGISI=5.581+.109\ OTOTELİK\ KİŞİLİK$ şeklinde kurulur. Buna göre ototelik kişilikteki bir birimlik artışın kendilik algısı değişkeninin değerinde .109'luk bir artışa yol açacağı düşünülebilir.

Tablo 8

Sosyal yeterliliğin yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız Değişken	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t-değeri	Anlam düzeyi
	β	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	10.038	1.241		8.087	.000
Ototelik Kişilik	.078	.008	.368	10.417	.000
Bağımlı değişken: Sosyal yeterlilik $R=.368$ $R^2=.136$ Düzeltilmiş $R^2= .134$ $F=108.512$ $p<0.05$					

Tablo 9’da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından sosyal kaynakların yordama durumunu test etmek için gerçekleştirilen adımlı regresyon analizi, üç adımdan oluşmaktadır. İlk adımda sosyal kaynakların en iyi yordayıcısı olarak ototelik kişilik değişkeni analize dahil edilmiş ve sosyal kaynakların toplam varyansının %14.6’sını açıklamıştır. Ototelik kişilik ile sosyal kaynaklar arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

İkinci adımda ototelik kişilik değişkenine ek olarak duygusal ihmal değişkeni analize dahil edilmiştir. Duygusal ihmalin modele getirdiği katkı %7 olmuş, ototelik kişilik ve duygusal ihmal değişkenleri birlikte sosyal kaynakların toplam varyansının %21.6’sını açıklamıştır. Duygusal ihmal ile sosyal kaynaklar arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

Regresyon analizinin üçüncü ve son adımında analize fiziksel ihmal değişkeni dahil edilmiş ve bu değişkenin modele getirdiği katkı %2.4 olmuştur. Sonuç olarak ototelik kişilik, duygusal ihmal ve fiziksel ihmalin bağımsız değişken olarak dahil olduğu son modelde, bağımsız değişkenler birlikte sosyal kaynakların toplam varyansının %23.9’unu açıklamıştır. Fiziksel ihmal ile sosyal kaynaklar arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Bunun yanında regresyon modellerinin tolerans, varyans şişkinlik faktörü (VIF) ve koşul indeks (CI) değerleri kontrol edildiğinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı, Durbin-Watson değeri kontrol edildiğinde ise otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda ototelik kişilik, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği, $SOSYAL\ KAYNAKLAR = 15.848 + .064\ OTOTELİK\ KİŞİLİK - .291\ DUYGUSAL\ İHMAL - .476\ FİZİKSEL\ İHMAL$ şeklinde kurulur. Buna göre ototelik kişilikteki 1 birimlik artışın sosyal kaynaklarda .064’lük bir artışa; duygusal ihmaldeki 1 birimlik artışın sosyal kaynaklarda .291’lik bir azalışa ve fiziksel ihmaldeki 1 birimlik artışın sosyal kaynaklarda .476’lık bir azalışa yol açacağı düşünülebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

5.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre; ototelik kişilik, duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmal, psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamaktadır. Yapılan adımlı regresyon analizine göre bağımsız değişkenler birlikte, psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %45,9'unu açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki pozitif yönde iken; duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmal ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler negatif yöndedir. Bağımsız değişkenler psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama güçlerine göre sıralandığında, en güçlü yordayıcı olarak ototelik kişilik öne çıkmaktadır. Yordama gücü açısından ototelik kişiliği sırasıyla duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmal takip etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular yorumlanırken psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı yaşam olayları ile etkili baş etmede gayret ve yeterlilik gösterme olarak tanımlanmıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten ve diğ., 1990; Rolf, 1999; Rutter, 1987). Genç yetişkinlerle ve ergenlerle yapılan çalışmalar; baş etme becerileri arasındaki aktif planlama ve yardım arama ile sorun çözmeye odaklanan baş etme stratejilerinin ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Aydoğdu, 2013; Campbell-Sills ve diğ., 2006; Coşkun ve diğ., 2014; Dumont ve Provost, 1998; Oktan, 2010; Terzi, 2008). Öte yandan ototelik kişilik özellikleri arasında; yaşama karşı genel ilgi ve merak, zorlukları meydan okuma fırsatı olarak görme, dikkati kontrol etmede başarılı olma, gerektiğinde iş birliği yapma, içsel motivasyonla zorluklarla mücadele etme, bunda sebat gösterme ve haz alma gösterilmektedir (Bauman, 2012; Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005, 2009, 2014; Tse ve diğ., 2020; Yazar, 2015). Bu bilgilerden hareketle ototelik kişiliğin, bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında geri çekilmek yerine, bu zorlukları birer meydan okuma fırsatı olarak görme; sözü edilen beceriler sayesinde çözüm yolları üretme, sabırla mücadele etme ve etkili baş etme konusunda avantaj sağlayacağı düşünülebilir. Nitekim ototelik üniversite öğrencilerinin, ototelik olmayanlara göre zorluklarla mücadele etmekten daha az kaçındıkları ve aktif başa

çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları, araştırma sonuçları ile ortaya konmuştur (Asakawa, 2004, 2010).

Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı, bireyin zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele ederken, yeni korunma ve başa çıkma becerileri kazandığı bir süreç olarak tanımlamışlardır (Henderson ve Milstein, 2001; Richardson ve diğ., 1990). Öte yandan ototelik kişiliğin öğelerinden yaşama karşı ilgi ve merak, konsantrasyon, yeniliğe açıklık ve sebat ederek mücadele etme özelliklerinin keşfetmeyi ve öğrenmeyi kolaylaştırarak beceri gelişimini destekleyeceği düşünülmektedir (Csikszentmihalyi, 1997; 2018; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005; 2014). Bunun yanında diğerlerinin sadece zorlukları gördüğü durumlarda, ototelik kişilik düzeyi yüksek olan bireylerin becerilerini geliştirme fırsatları gördüğü ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 2018; Bauman, 2012; Yazar, 2015). Benzer şekilde psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin stres verici durumları diğerlerine göre daha az tehdit edici olarak algıladıkları bildirilmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bu bilgilere dayanarak ototelik kişilik düzeyi yüksek olan bireylerin, zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında, bunları aynı zamanda beceri geliştirme fırsatı olarak görerek, merakla ve yeniliğe açık bir bakış açısı ile etkili çözüm yolları arayarak ve azimle mücadele ederek baş etme becerilerini geliştirmelerinin mümkün olduğu, böylece psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseleceği yorumu yapılabilir.

Akış kuramına göre, bilincin maksatlı ve etkin kullanılması dışındaki genel durumu olan psişik entropide, bireyin düşünceleri ve eylemleri düzensizleşir, zihni daha az verimli hale gelir. Bireyin dikkatini hedefleri ile uyumlu düşünce ve davranışlara yöneltmesini zorlaştıran psişik entropi; can sıkıntısı, ilgisizlik, zihinsel ve fiziksel kapasitenin düşmesi ile karakterizedir (Beard, 2008; Csikszentmihalyi, 1997, 2018). Buna karşılık akış deneyimi sırasında bireyin zihni ve bedeni hedefleri doğrultusunda uyum içinde çalışır (Beard, 2008; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Jackson ve Marsh, 1996). Dikkat meşgul olunan aktiviteye tamamen verildiğinde, düzenli bir bilinç durumu yaşanır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014). Öte yandan psikolojik sağlamlık tanımlanırken; net hedefler belirleme, bunlara bağlı olarak stratejiler geliştirme ve uygulamadan bahsedilmiştir (Rutter, 1985). Ergenlerle yapılan bir çalışmada, düşünceleri kontrol etme ve kendini denetleme anlamına gelen mental kontrol ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Çetinkaya ve Sarıcı Bulut, 2019). Bu bilgilere dayanarak, psişik entropinin psikolojik sağlamlığın bazı yönlerinin önünde bir engel oluşturabileceği ve akış deneyimi ile psişik entropinin azaltılabileceği yorumu yapılabilir. Bunun yanında sıklıkla akış deneyimi

yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin akış deneyiminin bilinç üzerindeki olumlu etkileri aracılığıyla psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

Akış kuramı, psikolojik sağlamlığın karmaşık bir benlik etrafında gelişebileceğini öne sürer. Benliğin karmaşıklaşmasının yolunu da zorlukları birer meydan okuma fırsatı olarak gören bakış açısıyla günlük aktiviteleri birer akış deneyimine dönüştürmek ve akış potansiyeli olan aktivitelere yönelmek olarak açıklar (Parr ve diğ., 1998). Bu bilgiye dayanarak sıklıkla akış deneyimi yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin, akış deneyimlerinin benliğin karmaşıklaşmasını sağlaması aracılığıyla psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri arasında; zorlayıcı yaşantıları becerilerini sınadıkları gelişme fırsatları olarak görmek, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmek, yaratıcı problem çözme becerilerine sahip olmak, zorluklarla başa çıkmak için kişisel kaynaklarını belirleyebilmek, kendi kendini motive edebilmek ve zorluklar karşısında vazgeçmeden azimle mücadele etmek gösterilmiştir (Benard, 1993; Rutter, 1987; Şahin ve diğ., 2012; Richardson ve diğ., 1990). Ototelik kişilik düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri arasında ise; tehditleri meydan okuma fırsatları olarak görmek, yüksek öz-yeterlik, yüksek öz-kontrol, meraklı ve yeniliğe açık olmak, zorluk-beceri dengesini iyi kurabilmek, daha çok içsel motivasyonla hareket etmek ve sebatkarlık gösterilmiştir (Bauman, 2012; Csikszentmihalyi, 1975, 1997, 2018; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2005, 2009, 2014; Tan ve Chou, 2011; Tse ve diğ., 2020; Yazar, 2015). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler ile ototelik kişilik düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri arasındaki paralellik dikkati çekmektedir. Bu bilgilere dayanarak ototelik kişilik kapsamında değerlendirilen kişisel özelliklerin aynı zamanda psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Fredrickson (2001) genişlet ve oluştur teorisinde olumlu duyguların, bireyin düşünce-eylem şemalarına katkıda bulunabileceği ve bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal kaynaklarını geliştirebileceği fikrini öne sürmüştür. Genişlet ve oluştur teorisi, olumlu duygular yaşayan kişilerin alışılmadık, esnek, yaratıcı, bütünleştirici, bilgiye açık ve etkili düşünce kalıpları gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürer. Teoriye göre olumlu duygular, bireyin dikkat, biliş ve eylem kapsamlarını genişleterek stresli durumlarla baş etme sırasında bireyin esnek ve yaratıcı olmasını sağlayabilir. Psikolojik sağlamlığın bir kişisel kaynak olduğuna dikkat çekerek, genişlet ve oluştur teorisi, olumlu duygu deneyimlerinin zaman içinde psikolojik sağlamlık oluşturabileceğini öngörür. Yani, olumlu duyguların dikkat

ve biliş kapsamlarını genişleterek esnek ve yaratıcı düşünmeyi mümkün kıldığı ölçüde, insanların kalıcı başa çıkma kaynaklarını da artırabileceğini, böylece psikolojik sağlamlığı destekleyebileceğini öne sürer (Fredrickson, 2001; Fredrickson ve diğ., 2003). Olumlu duygular ile psikolojik sağlamlık arasında tespit edilen pozitif yönlü ilişkiler bu teoriye destek sunmaktadır (Arslan, 2015c; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011; Tugade ve Fredrickson, 2004). Öte yandan sıklıkla akış yaşayan ototelik bireylerin, olumsuz duyguları tamponlayan olumlu duyguları daha sık deneyimledikleri gözlenmiştir. Nitekim akış deneyimi, bireyin eşzamanlı biçimde bilişsel olarak etkili, motive ve mutlu hissettiği psikolojik bir durum olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1988; 1997; Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Üniversite öğrencileri ve ergenler ile yapılan çalışmalarda, ototelik kişilerin günlük yaşamda ototelik olmayanlara göre daha sık olumlu duygular yaşadıkları kanıtlanmıştır (Adlai-Gail, 1994; Asakawa, 2004; Ishimura ve Kodama, 2009). Bunun yanında akış deneyiminin olumlu duygular ile pozitif yönde ilişkili olduğu birçok araştırma sonucu ile ortaya konmuştur (Brigitte ve diğ., 2006; Csikszentmihalyi, 1988; Eisenberg ve diğ., 2005; Manzamo ve diğ., 2010; Mundell, 2001; Reynolds ve Prior, 2006; Rogatko, 2009). Akış deneyimi sıklığının olumsuz duygular üzerinde sınırlayıcı bir etkisinin olduğu da ifade edilmiştir (Hirao ve Kobayashi, 2013b; Rogatko, 2009). Bu bilgilere dayanarak ototelik kişiliğin olumlu duygular üzerinden psikolojik sağlamlığı destekliyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Yaşam anlamı, psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında değerlendirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri arasında, yaşantılarından anlam çıkarmakta yetenekli olmak da gösterilmiştir (Higgins, 1994; akt. Gürkan, 2006; Mandleco ve Perry, 2000). Fredrickson ve diğerleri (2003) üniversite öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada psikolojik olarak sağlam bireylerin diğerlerine göre zorlayıcı deneyimler karşısında olumlu anlamlar bulma konusunda daha yeterli oldukları çıkarımını yapmışlardır. Öte yandan ototelik kişilik ile yaşam anlamı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu kanıtlanmıştır (Yarar, 2015). Bu bilgilere dayanarak, ototelik kişiliğin yaşam anlamı üzerinden psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

Yaşam doyumu; bireyin iyi yaşam ile ilgili öznel kriterlerine göre kendi yaşamının farklı alanlarına yönelik bütünsel bir değerlendirmesidir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Ülkemizde yetişkinler, ergenler ve akademisyenler gibi farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalar yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Kararımak, 2007; Oktan, 2010; Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Öte yandan

yetişkinler ile yapılan bir çalışmada yaşam doyumu ile ototelik kişilik arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur (Dwight ve diğ., 2020). Bunun yanında üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin de yüksek olduğu ifade edilmiştir (Sahranç, 2008). Yamaç paraşütü yapan sporcular ile yapılan bir çalışmada ise yaşam doyumu ile akış deneyimi arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ayazlar, 2015). Bu bilgilere dayanarak akış deneyimi sıklığı ile karakterize olan ototelik kişiliğin yaşam doyumu üzerinden psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği yorumu yapılabilir.

İçsel denetim odağı, psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler arasında değerlendirilmiştir (Gizir, 2007). Yetişkinler ve ergenlerle yapılan çalışmalar, içsel denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011; Luthar, 1991; Yılmaz Irmak, 2008, 2011). Öte yandan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, içsel denetim odağı ile ototelik kişilik arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dwight ve diğ., 2020). Bunun yanında üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada içsel denetim odağına sahip bireylerin akış yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Keller ve Blomann, 2008). Bu bilgilerden hareketle, içsel denetim odağının hem psikolojik sağlamlığa hem de ototelik kişiliğe katkı sağlayan bir değişken olduğu söylenebilir ve bu iki psikolojik yapının birlikte değişmesinde rol oynuyor olabileceği söylenebilir.

Yerli ve yabancı literatürde yer alan bazı çalışmalarda beş faktörlü kişilik modeli ile psikolojik sağlamlık ve ototelik kişilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunlar arasında beş faktörlü kişilik modelinin dışadönüklük ve sorumluluk faktörleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu ve duygusal denge faktörü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren, üniversite öğrencileri ve çalışanlar ile yapılmış çalışmalar mevcuttur (Campbell-Sills ve diğ., 2006; Çetin ve diğ., 2015; Yeşiltaş ve Türk, 2017). Öte yandan yetişkin, sporcu ve üniversite öğrencisi gibi farklı örneklem grupları ile yapılmış çalışmalarda, ototelik kişilik ile sorumluluk ve dışadönüklük faktörleri arasında pozitif yönlü ilişkiler ve ototelik kişilik ile duygusal denge faktörü arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dwight ve diğ., 2020; Johnson ve diğ., 2014; Mikicin, 2013; Ross ve Kaizer, 2014; Ullen ve diğ., 2012). Bu bilgilere dayanarak psikolojik sağlamlık ve ototelik kişiliğin beş faktörlü kişilik modelinin belirtilen faktörleri ile benzer şekilde ilişkili olduğu söylenebilir ve bu iki psikolojik yapının birlikte değişmesinde sözü edilen faktörlerin rol oynuyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Psikolojik sağamlık irdelenirken, stresle etkili bir şekilde baş edebilmekten bahsedilmiştir (Rutter, 1985; Smith, Epstein, Ortiz, Cristopher ve Tooley, 2013). Smith ve Prior (1995) psikolojik sağamlığı stres faktörlerinin varlığına rağmen normal işlevsellik sürdürmek olarak tanımlamışlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan deneysel bir çalışmada psikolojik olarak sağlam kategorisinde değerlendirilen bireylerin zorlu bir görev karşısında daha az stres yaşadıkları gözlenmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada da günlük yaşam stresinin fazla olması ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Bonanno ve diğ., 2007). Öte yandan akış deneyiminin, alkol ve uyuşturucu gibi diğer kaçış şekillerinden farklı olarak, günlük hayatın stresinden kurtarıp rahatlama sunarken becerileri geliştirme ve zorluklarla baş etme imkanı sunduğu düşünölmektedir (Beard, 2008). Akış deneyimi sıklığı ile öznele stres düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgusu bu düşünceyi destekler niteliktedir (Hirao ve diğ., 2011; akt. Hirao ve Kobayashi, 2013b). Kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışma, akış deneyimlerinin hastalıkla ilgili endişe verici düşönceleri zihinden uzaklaştırıp stresi azalttığını ortaya koymuştur (Reynolds ve Prior, 2006). Aydın (2005) ergenlerle yaptığı çalışmada akış kuramına dayalı olarak geliştirilmiş stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinde gelişim sağlamada etkili olduğunu kanıtlamıştır. Bu bilgilerden hareketle sıklıkla akış deneyimi yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin azalmış stres düzeyi aracılığıyla psikolojik sağamlığa katkıda bulunuyor olabileceği düşünölebilir.

Ototelik bireylerin diğerlerine göre daha yüksek uyum hissi düzeyi sergiledikleri belirlenmiştir (Hirao ve Kobayashi, 2013a). Uyum hissinin stresin olumsuz etkilerini tamponlamada etkili olduğu ve zihinsel sağlık ile güçlü ilişkili olduğunu ifade eden önceki bulgular (Eriksson ve Lindström, 2006) ile birlikte düşünöldüğünde yüksek düzeyde uyum hissine sahip ototelik bireylerin stresin olumsuz etkilerini tamponlamada avantaj sahibi olacağı ve günlük hayattan keyif almaya eğilimli olacağı, bu durumun da psikolojik sağamlığa katkı sağlıyor olabileceği söylenebilir.

Psikolojik sağamlığın önemli bir yönü, bireyde psikopatolojik belirtilerin olmaması veya minimum düzeyde olmasıdır (Bonanno ve diğ., 2007). Psikolojik sağamlık ile ilgili literatürde psikopatolojik belirtilere sahip olmamayı, psikolojik sağamlık ölçütü olarak alan çalışmalar mevcuttur (Collishaw ve diğ., 2007; McGloin ve Widom, 2001; Mersky ve Topitzes, 2010; Philippe ve diğ., 2011; Spaccarelli ve Kim, 1995; William ve Nelson-Gardell, 2012; Yılmaz-Irmak, 2011). Bunun yanında genç yetişkinlerle ve yetişkinlerle yapılan birçok çalışmada çeşitli psikopatolojik belirtiler ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönlü ilişkiler ortaya konmuştur (Goldstein ve diğ., 2003; Kaloeti ve diğ., 2018; Metel ve diğ., 2019;

Philippe ve diğ., 2011; Sağ, 2016). Öte yandan Yazar (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ototelik kişilik ile depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu ifade etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ototelik bireylerin kaygı düzeylerinin ototelik olmayanlara göre daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur (Asakawa, 2010). Bunun yanında ototelik kişilik ile beş faktörlü kişilik modelinin olumsuz duyguları kolayca yaşama eğilimi, duygusal dengesizlik ve uyum problemleri ile ilişkili olan duygusal denge faktörü arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan, genç yetişkin ve yetişkinlerle yapılan çalışmalar mevcuttur (Dwight ve diğ., Johnson ve diğ., 2014; Ross ve Kaizer, 2014; Ullen ve diğ., 2012). Bu bilgilere dayanarak psikolojik sağlık ve ototelik kişiliğin psikopatolojik belirtiler ile benzer şekilde ilişkili olduğu söylenebilir ve bu iki psikolojik yapının birlikte değişmesinde psikopatolojik belirtilerin rol oynuyor olabileceği yorumu yapılabilir.

İyi oluş, psikolojik sağlık ile birlikte araştırmalara konu olan bir kavramdır. Üniversite öğrencileri ve ergenlerle ile yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Bostan, 2018; Yaşar, 2015). Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ise psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Sağ, 2016). Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada psikolojik sağlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu etkilediği ifade edilmiştir (Uzun, 2019). Öte yandan iyi oluşu yükseltmenin bir yolunun günlük aktivitelere tam katılım göstermek ve bunlardan haz almak olduğu düşünülmektedir. Bu şekilde tam katılımı ve haz almayı kolaylaştıran özelliklerin bütünü olarak tanımlanan ototelik kişiliğin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu yetişkinlerle yapılan bir araştırmada ortaya konmuştur (Tse ve diğ., 2020). Ergenlerle yapılan bir çalışmada akış deneyimi ile iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Bassi ve diğ., 2014). Akış deneyimi, bireyi zorluklarla mücadele etmeye güdüleyerek kişisel iyi oluşu ve yaşam boyu gelişimini desteklemektedir (Moneta, 2004). Pozitif psikoloji literatürü, çeşitli yetenek ve eğilimleri olan bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayacak farklı aktiviteler ve stratejiler bulabileceklerini öngörmektedir (Tse ve diğ., 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik olanların iyi oluş düzeyinin ototelik olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Asakawa, 2010). Bu bilgilerden hareketle, ototelik kişiliğin yükselmiş iyi oluş üzerinden psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada psikolojik sağlık ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiş ve psikolojik sağlamlığın yaşam kalitesini etkilediği

bulunmuştur (Uzun, 2019). Öte yandan ototelik kişiliğin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu bilinmektedir (Hirao, 2014). Hirao ve Kobayashi (2013a) yetişkinlerle yaptığı çalışmada ototelik bireylerin yaşam kalitesinin özellikle zihinsel boyutlarında ototelik olmayanlardan daha yüksek puanlar aldıklarını göstermiştir. Bu bilgilerden hareketle yaşam kalitesinin psikolojik sağlık ve ototelik kişiliğin birlikte değişiminde rol oynuyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı duygusal ihmali ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı duygusal ihmalinin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Duygusal ihmal, bakım verenlerin çocuğun sevgi, aidiyet ve destek gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamamasıdır (Kaplan ve diğ., 1999; Kong ve Bernstein, 2009). Büyüme sürecinde sağlıklı psikolojik gelişim için böylesine elzem ihtiyaçlardan mahrum kalmış bir bireyin, genç yetişkinlik dönemine geldiğinde, psikolojik sağlık açısından dezavantajlı bir psikolojik yapıya sahip olacağı düşünülebilir.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve duygusal ihmalin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir (Bindal, 2018). Genç yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda çocukluk çağı duygusal ihmali ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Kazazoglu, 2019; Tekin, 2018). Yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda ise çocukluk çağı duygusal ihmali ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Aydın, 2018; Campbell-Sills ve diğ., 2009). Bu bilgilerden hareketle bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal ihmali düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin düştüğüne yönelik bulgunun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlık literatürü gözden geçirildiğinde pek çok araştırmada psikolojik sağlık ölçütü olarak zorlu yaşam olaylarına maruz kalınmasına rağmen psikopatolojik belirtilere sahip olmamak veya minimum düzeyde sahip olmanın alındığı görülür (Bonanno ve diğ., 2007; Collishaw ve diğ., 2007; McGloin ve Widom, 2001; Mersky ve Topitzes, 2010; Philippe ve diğ., 2011; Spaccarelli ve Kim, 1995; William ve Nelson-Gardell, 2012; Yılmaz-Irmak, 2011). Öte yandan yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir (Bifulco ve diğ., 2002). Üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile yapılan bazı çalışmalarda çocukluk çağı duygusal ihmali ile depresyon ve kaygı belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir

(İlikçi İygün, 2018; Kara, 2018; Wright ve diğ., 2009). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile depresif bozukluk, distimi ve sosyal fobi arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler olduğu bulunmuştur (Spinoven ve diğ., 2010). Psikiyatri hastalarıyla yapılan bir çalışmada, katılımcıların çocukluğunda duygusal ihmale uğrama sıklığı %81,6 olarak saptanmıştır (Örsel ve diğ., 2011). Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda çocukluk çağı duygusal ihmali ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Bostancı ve diğ., 2006; Şenkal, 2013). Bu bilgiler, literatürde psikopatoloji belirtileri ile negatif yönlü ilişkili olduğu ifade edilen çocukluk çağı duygusal ihmalinin, bu tez çalışması kapsamında psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkili bulunmasını destekler niteliktedir.

Kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış birçok çalışma, dışadönüklük ve sorumluluğun psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili iken duygusal dengenin negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Campbell-Sills ve diğ., 2006; Çetin ve diğ., 2015; Yeşiltaş ve Türk, 2017). Öte yandan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile dışadönüklük, sorumluluk ve gelişime açıklık kişilik özelliklerinin negatif yönde; duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinin pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Kılıç Nurkan, 2016). Bu bilgilere dayanarak çocukluk çağı duygusal ihmali ve psikolojik sağlamlığın sözü edilen kişilik özellikleri ile benzer şekilde ilişkili olduğu söylenebilir ve bu iki psikolojik yapının birlikte değişmesinde bu özelliklerin rol oynuyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Çocukluk çağı duygusal ihmalinin, duygusal yoksunluk ve sosyal yalıtılmışlık/yabancılaşma gibi erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına yol açacağı, çoğunlukla kalıcı özellik gösteren bu şemaların yetişkinlikteki duygu, düşünce ve davranışlara yön vereceği düşünülmektedir (Arslan, 2016). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon erken dönem uyum bozucu şemaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişkiler gösterilmiştir (Sağ, 2016). Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı duygusal ihmalinin erken dönem uyum bozucu şemalar üzerinden psikolojik sağlamlık düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı duygusal istismarının psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Fiziksel izler bırakmasa da duygusal istismar çeşitli alanlarda yıkıcı sonuçları olan bir çocukluk çağı travması türüdür (Egeland, 2009). Duygusal istismar, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına uygunsuz biçimde

karşılık verilmesi, aşağılama, tehdit ve korkutma içeren davranışlarda bulunulmasıdır (Kong ve Bernstein, 2009; Yaşar ve Akduman, 2007). Çocukluk dönemi duygusal istismarının, bireyin psikososyal gelişimi üzerinde bozucu etki bıraktığı ifade edilmiştir (Arslan, 2016; Taner ve Gökler, 2004). Büyüme sürecinde sağlıklı psikolojik gelişimin önünde engel oluşturabilecek böylesine yaşantılara maruz kalmış bir bireyin, genç yetişkinlik dönemine geldiğinde, psikolojik sağlık açısından dezavantajlı bir psikolojik yapıya sahip olacağı düşünülebilir.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve çocukluk çağı duygusal istismarının psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir (Bindal, 2018). Genç yetişkinlerle yapılan birkaç çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Arslan, 2015a; Kazazoğlu, 2019). Yetişkinlerle yapılan birkaç çalışmada da benzer şekilde çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Aydın, 2018; Campbell-Sills ve diğ., 2009). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlık arasındaki negatif yönlü ilişkiye yönelik benzer sonuçlar sunmuştur. Bu bilgilerden hareketle bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal istismarı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin düşürüğü yönündeki bulgunun literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde bazı çalışmaların çocukluk çağı istismar yaşantılarının psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemediği, farklı değişkenler aracılığı ile bu ilişkinin kurulduğu yönünde bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Örneğin Kaya (2015) ergenlerle yaptığı çalışmada uyguladığı yapısal eşitlik modeli sonucunda çocukluk çağı istismar yaşantıları ile psikolojik sağlık arasında doğrudan bir ilişki olmadığını, bu ilişkinin başka değişkenler aracılığıyla sağlandığını ortaya koymuştur. Geç ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağındaki istismar yaşantılarının duygu düzenleme güçlükleri, negatif duygular ve sağlıksız psikolojik uyum aracılığıyla psikolojik sağlık düzeyini düşürdüğü ifade edilmiştir (Küçük, 2019). Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgusu elde edilmiş fakat aracı değişkenlerin rolü sınanmamıştır. Bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Psikolojik sağlık; bireyde, psikopatoloji belirtilerinin hiç bulunmaması ya da önemsiz düzeyde bulunması olarak da ifade edilmektedir (Bonanno ve diğ., 2007). Öztep (2010) duygusal istismara uğrayan ergenlerin kaygı düzeylerinin, uğramayanlara göre daha

yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde ergenlerle yapılan bir çalışmada duygusal istismar ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir (Siyez, 2003). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon ve disosiasyon belirtileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur (Teicher ve diğ., 2006). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan birkaç çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Bostancı ve diğ., 2006; Şenkal, 2013). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir (Wright ve diğ., 2009). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile kaygı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (İlikçi İyğün, 2018). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile yaşam boyu depresyon riski arasında pozitif yönlü güçlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (Chapman ve diğ., 2004). Yetişkin psikiyatri hastaları arasında çocukluk çağı duygusal istismarı yaşantısı olanlarda duygu durum ve anksiyete bozukluklarının daha sık görüldüğü bildirilmiştir (Örsel ve diğ., 2011). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Kara, 2018). Yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı, psikopatoloji düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Kılıç Nurkan, 2016). Çocukluk çağı duygusal istismarının uzun dönemli etkileri arasında olumsuz duygu durum, anksiyete ve depresyon olduğu ifade edilmiştir (Özmert, 2006; Wingo ve diğ., 2010; WHO, 2002). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı duygusal istismarı ile depresyon ve anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair benzer sonuçlar sunmuştur. Psikolojik sağlamlığa, psikopatoloji belirtilerinin olmaması ya da minimum düzeyde olması açısından bakıldığında, literatürde çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilen duygusal istismarın psikolojik sağlamlıkla ilişkisine dair bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal istismarı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğü yönündeki bulgu, literatür ile tutarlı görünmektedir.

Psikolojik sağlamlık irdelenirken umut ve geleceğe yönelme vurgulanır (Murphy, 1987). Umut, psikolojik sağlamlık için bireysel koruyucu faktörler arasında kabul edilmektedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri arasında umutlu olmak da sayılmaktadır (Benard, 1991; Gordon ve Song, 1994). Ergenlerle yapılan bir çalışmada umut ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (Williams ve Nelson-Grandell, 2012). Benzer şekilde yetişkinlerle yapılan bir

çalışmada umudun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediği ortaya konmuştur (Kararımak, 2007). Öte yandan çocukluk çağı duygusal istismarı ile yetişkinlik dönemindeki umutsuzluk arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gibb ve diğ., 2001). Bu bilgilerden hareketle çocukluk çağı duygusal istismarının azalmış umut düzeyi üzerinden psikolojik sağlamlık düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

İçsel denetim odağı, psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler arasında değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). İçsel denetim odağına sahip olmak, psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında sayılmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Yetişkinler ve ergenlerle yapılan çalışmalar, içsel denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011; Luthar, 1991; Yılmaz Irmak, 2008, 2011). Öte yandan ergen ve genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, çocukluk çağı duygusal istismarı bildirenlerin dışsal denetim odağına daha eğilimli olduğu bulunmuştur (Öztep, 2010). Bu bilgilerden hareketle çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik sağlamlığın birlikte değişiminde, denetim odağının rol oynuyor olabileceği düşünülebilir.

Ülkemizde yetişkinler, ergenler ve akademisyenler gibi farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalar yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Kararımak, 2007; Oktan, 2010; Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Öte yandan ergenlerle yapılan bir çalışma, çocukluk çağı duygusal istismarı yaşantısı olan ergenlerin, olmayanlara göre daha düşük yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Eroğul ve Türk, 2013). Bu bilgilerden hareketle çocukluk çağı duygusal istismarının yaşam doyumu değişkeni üzerinden psikolojik sağlamlık düzeyini azaltıyor olabileceği düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı yaşam olayları ile etkili baş etmede gayret ve yeterlilik gösterme olarak tanımlanmıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten ve diğ., 1990; Rolf, 1999; Rutter, 1987). Öte yandan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre madde kullanımı ve davranışsal ilgiyi kesme gibi kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı tespit edilmiştir. Bunun yanında çocukluk çağı travmaları düzeyi düşük olan bireylerin araçsal sosyal destek kullanımı ve planlama gibi etkili başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları ifade edilmiştir (Dülger, 2019). Benzer şekilde çocukluk çağı travmaları olan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı puanı yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre etkisiz olduğu düşünülen kaçınan problem çözme becerisini daha çok kullandığı ifade edilmiştir (Demirbaş, 2018). Bu bilgilerden hareketle çocukluk çağı duygusal istismarının

etkisiz baş etme stratejileri üzerinden psikolojik sağlamlık düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada tehditler karşısında dayanıksızlık ve kopukluk/reddedilmişlik gibi erken dönem uyumsuz şema alanları ile psikolojik sağlamlığın negatif yönlü ilişki içinde olduğu gösterilmiştir (Sağ, 2016). Öte yandan çocukluk çağı duygusal istismarının, tehditler karşısında dayanıksızlık ve güvensizlik/suistimal edilme gibi erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına yol açacağı, çoğunlukla kalıcı özellik gösteren bu şemaların yetişkinlikteki duygu, düşünce ve davranışlara yön vereceği düşünülmektedir (Arslan, 2016). Bu bilgilere dayanarak çocukluk çağı duygusal istismarının erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına yol açıyor olabileceği, bu şemaların bireyin genç yetişkinlikteki işlevselliğini olumsuz etkileyerek psikolojik sağlamlık düzeyini düşürdüğü düşünülebilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı fiziksel ihmali ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı fiziksel ihmalinin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Fiziksel ihmalin belirtileri belirgin olmasa da oldukça örseleyici bir çocukluk çağı travması türüdür (Yaşar ve Akduman, 2007). Fiziksel ihmal, bakım verenlerin çocuğun beslenme, barınma, güvenlik ve sağlık gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaması anlamına gelir (Kong ve Bernstein, 2009). Büyüme sürecinde sağlıklı bedensel ve psikolojik gelişim için böylesine elzem ihtiyaçlardan mahrum kalmış bir bireyin, genç yetişkinlik dönemine geldiğinde, psikolojik sağlamlık açısından dezavantajlı bir psikolojik yapıya sahip olacağı düşünülebilir.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve çocukluk çağı fiziksel ihmalinin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir (Bindal, 2018). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kazazoğlu, 2019). Genç yetişkinler ile yapılan başka bir çalışmada ihmalin, psikolojik sağlamlığın negatif yönlü yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (McGloin ve Widom, 2001). Yetişkinlerle yapılan birkaç çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur (Aydın, 2018; Campbell-Sills ve diğ., 2009). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı fiziksel ihmali ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik benzer sonuçlar sunmuştur. Bu bilgilerden hareketle bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı

fiziksel ihmali düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin düştüğü yönündeki bulgunun literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlık; bireyde, psikopatoloji belirtilerinin hiç bulunmaması ya da önemsiz düzeyde bulunması olarak ifade edilmektedir (Bonanno ve diğ., 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (İlikçi İyğün, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Şenkal, 2013). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kara, 2018). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı fiziksel ihmali ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkilere dair tutarlı sonuçlar sunmuştur. Psikolojik sağlamlığa, psikopatoloji belirtilerinin olmaması ya da minimum düzeyde olması açısından bakıldığında, literatürde çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilen fiziksel ihmalin psikolojik sağlamlıkla ilişkisine dair bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı fiziksel ihmal düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin düştüğü yönündeki bulgu, literatür ile uyumlu görünmektedir.

Psikolojik sağlamlığın yordanma durumunu analiz etmek için uygulanan adımlı regresyon analizinin sonuçları duygusal ihmal, duygusal istismar ve fiziksel ihmal olarak belirlenen çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama gücünün ototelik kişiliğe göre zayıf olduğunu göstermektedir. Literatürde çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif yönde ve zayıf olduğunu ortaya koyan çalışmalar, bu bulguyu desteklemektedir (Aydın, 2018; Doğruer, 2019; Metel ve diğ., 2019). Benzer şekilde Dumont ve diğerleri (2007) genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmaları olan bireylerin üçte birinin psikolojik olarak sağlam kategorisinde değerlendirmişlerdir. Başka bir çalışmada çocukluk dönemi istismar yaşantısı olan grubun önemli bir kısmının herhangi bir psikiyatrik bozukluk yaşamadığı dikkati çekmiştir (Collishaw ve diğ., 2007). Campbell-Sills ve diğerleri (2009) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlığın varyansının %2'sini açıkladığını ortaya koymuştur. Boylamsal bir çalışmada çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerin %15.7'sinin psikolojik sağlamlık kriterlerini karşılarken, çocukluk çağı travmaları olmayanların %38.2'sinin bu kriterleri karşıladığı ortaya konmuştur (Mersky ve Topitzes, 2010). Bu bilgilerden hareketle psikolojik sağlamlık üzerinde çocukluk çağı travmaları dışında pek çok faktörün etkili olduğu yorumu yapılabilir. Bunlar; kişiler arası ilişkiler, çocukluk çağı travmalarının gerçekleşme yaşı ve ortamı, bu yaşantıların yarattığı stres düzeyi, bu yaşantıların maruz kalan birey üzerindeki

olumsuz etkilerini artıran ya da azaltan şartlar olabilir (Collishaw ve diğ., 2007; İnan, 2015). Kaldı ki psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin baş edebileceği ölçüde risk faktörüne ve koruyucu faktörlerin olumlu etkilerine maruz kalması gerekmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Rutter, 2013). Bu durumda bireyin baş etme becerilerini fazlasıyla aşmayan, çok uzun süreli ve şiddetli olmayan çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık üzerinde güçlü bir yıkıcı etkisinin olmadığı ve bu tür yaşantıların psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için gereken risk faktörü zemini oluşturduğu düşünülebilir. Bunun yanında bu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre, ototelik kişilik psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde güçlü ilişki göstermiş ve etkili bir koruyucu faktör olduğunu düşündürmüştür. Bu bağlamda risk faktörü zeminini oluşturan çocukluk çağı travmaları ile koruyucu faktör olan ototelik kişiliğin birlikte bulunduğu, bireyde psikolojik sağlamlığın gelişmesi için uygun şartların sağlandığı yorumu yapılabilir.

5.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Yapısal Stilin Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre, ototelik kişilik yapısal stili anlamlı olarak yordamaktadır ve yapısal stilin toplam varyansının %23'ünü açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile yapısal stil arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Yani üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik düzeyleri yükseldikçe yapısal stil düzeyleri de yükselmektedir. Bu bulgu yorumlanırken yapısal stil üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin yapısal stil boyutu; zaman yönetimi, kurallar ve düzenli alışkanlıkların olup olmaması, yapılacak işleri planlama ve organize olma becerileri ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Çetin ve diğ., 2015; Aldemir, 2018). Net hedeflere bağlı olarak strateji geliştirebilme ve görev odaklı olma, psikolojik sağlamlığın göstergelerindendir (Richardson ve diğ., 1990; Rutter, 1985). Öte yandan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik bireylerin zaman yönetimi ve hedef odaklı davranma konularında ototelik olmayanlara göre daha iyi durumda oldukları ortaya konmuştur (Ishimura ve Kodama, 2009). Bu alanda yapılmış araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, ototelik kişilik düzeyi yükseldikçe yapısal stil boyutu düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgu, daha önce elde edilmiş bir araştırma bulgusu ile uyumlu görünmektedir.

5.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısının Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre ototelik kişilik, gelecek algısını anlamlı olarak yordamaktadır ve gelecek algısının toplam varyansının %25,8'ini açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile gelecek algısı arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Yani üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik düzeyleri yükseldikçe gelecek algısı düzeyleri de yükselmektedir. Bu bulgu yorumlanırken gelecek algısı üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin gelecek algısı boyutu; bireyin geleceğe yönelik bakış açısı, amaçlarına gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine yönelik algısı ve umutlu olup olmama durumu ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Çetin ve diğ., 2015; Aldemir, 2018). Yaşam amaçlarının olması, gelecekte olumlu beklentiler ve umut psikolojik sağlamlığın önemli yönleridir (Benard, 1991; Connor ve Davidson, 2003; Erarslan, 2014; Gizir, 2007; Gordon ve Song, 1994; Mandlco ve Perry, 2000; Murphy, 1987).

Yaşam amaçlarının varlığı, psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında değerlendirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Bunun yanında Rutter (1985) psikolojik sağlamlığı irdelerken net amaçlara bağlı olarak stratejiler geliştirebilmekten bahsetmiştir. Öte yandan ototelik kişiliğin uzun ve kısa dönemli net amaçlar belirleme ve bunlara ulaşmak için çabalamaktan keyif alma ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Tan ve Chou, 2011). Bunun yanında ototelik kişilerin amaç belirlemede başarılı oldukları bilinmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik kişilerin, ototelik olmayanlara göre gelecek için net hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik hareket etme konusunda daha iyi durumda oldukları bulunmuştur (Ishimura ve Kodama, 2009). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ototelik bireylerin ototelik olmayanlara göre kariyer planlamada daha iyi oldukları görülmüştür (Asakawa, 2010). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise ototelik bireylerin, diğerlerine göre daha net amaçlara sahip olduğu ifade edilmiştir (Adlai-Gail, 1994). Bunlara ek olarak, var olan aktiviteye tam katılımı içeren akış deneyiminin anda olmayı sağladığı ve böylece geleceğe yönelik kaygının olumsuz etkilerinden sıyrılmayı kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu bilgilere dayanarak sıklıkla akış yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin yaşama dair net amaçların varlığı üzerinden psikolojik sağlamlığın gelecek algısı boyutuna katkı sağlıyor olabileceği yorumu yapılabilir.

5.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Aile Uyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre; duygusal ihmal, duygusal istismar ve ototelik kişilik, aile uyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Bağımsız değişkenler birlikte aile uyumunun toplam varyansının %33,5'ini açıklamaktadır. Duygusal ihmal ve duygusal istismar ile aile uyumu arasındaki ilişkiler negatif yönde iken; ototelik kişilik ile aile uyumu arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Bağımsız değişkenler aile uyumu üzerindeki yordama güçlerine göre sıralandığında, en güçlü yordayıcı olarak duygusal ihmal öne çıkmaktadır. Yordama gücü açısından duygusal ihmali sırasıyla duygusal istismar ve ototelik kişilik takip etmektedir. Bu bulgu yorumlanırken aile uyumu üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin aile uyumu boyutu; bireyin aileden aldığı destek, değerlerin uyumu, aile içi çatışma, işbirliği ve aile bağlarının gücü ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Aldemir, 2018; Çetin ve diğ., 2015). Düzenli ve fazla kalabalık olmayan aile ortamı, destekleyici aile ilişkileri, güven veren ve kabul eden ebeveyn ve kardeşlerin varlığı, ilgi ve sevecenlik içeren aile iklimi, psikolojik sağlamlık için önemlidir (Dumont ve diğ., 2007; Gizir, 2007; Mandleco ve Perry, 2000; Spaccarelli ve Kim, 1995; Werner, 1993).

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı duygusal ihmali ile aile uyumu arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı duygusal ihmalinin aile uyumunu anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Genellikle anne-baba olan bakım verenlerin çocuktan duygusal anlamda uzak olması, çocuğa sevgi ve şefkat göstermemesi, çocuğun davranışlarına kayıtsız kalması, çocuğu erken yaşta kendi problemlerini çözmesi için yalnız bırakması ve danışmanlık görevlerini yerine getirmemesi duygusal ihmal olarak kabul edilir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; Turhan ve diğ., 2006; Yaşar ve Akduman, 2007). Bu ifadede yer alan davranışların tümü aile içindeki sıcak ve destekleyici ilişkiler sağlamaktan uzaktır. Bu açıdan büyüme sürecinde aile içinde bu tür davranışlara maruz kalan bir genç yetişkinin aile uyumu açısından dezavantajlı durumda olacağı düşünülebilir.

Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile aile uyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Tekin, 2018). Çocukluk çağı duygusal ihmali ve aile uyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal ihmali düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın aile uyumu boyutu düzeyinin düştüğü yönündeki bulgu, daha önce elde edilmiş bir araştırma bulgusu ile uyumlu görünmektedir.

Bağlanma biçimlerinin erken dönemde bakım verenle ilişkiler bağlamında geliştiği, zaman içinde farklı ilişkilerde duygu, düşünce ve davranışları şekillendirdiği düşünülmektedir (Çağatay, 2014; Dülger, 2019; Kandur, 2016). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Peker, 2017). Kaçınan bağlanma stiline, sıcak ve destekleyici aile ilişkilerini sürdürmek açısından dezavantaj oluşturabileceği ve çocukluk çağı duygusal ihmalinin ilişkilerde uyum bozucu nitelikteki bağlanma biçimleri üzerinden aile uyumu düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı duygusal istismarı ile aile uyumu arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı duygusal istismarının aile uyumunu anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Genellikle anne-baba olan bakım verenlerin çocuğa yönelik utandırma, korkutma, yetersiz hissettirme, aşırı baskı uygulama ve başkalarıyla kıyaslama gibi incitici davranışları duygusal istismar olarak kabul edilir (WHO, 2002, 2006; Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; Yaşar ve Akduman, 2007). Bu ifadede yer alan davranışların tümü aile içindeki sıcak ve destekleyici ilişkilere zarar verme potansiyeline sahiptir. Bu açıdan büyüme sürecinde aile içinde bu tür davranışlara maruz kalan bir genç yetişkinin aile uyumu açısından dezavantajlı durumda olacağı düşünülebilir.

Boylamsal bir çalışmada çocukluk çağında istismara maruz kalan ergenlerin, maruz kalmayanlara göre ailelerine bağlılıklarının daha zayıf olduğu görülmüştür (Sousa ve diğ., 2011). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının, anne-baba ile ilişkiler üzerinde bozucu bir etki bıraktığı rapor edilmiştir (Ünsal Saç, 2019). Yine ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile yakınlıktan kaçınma ve yalnızlık eğilimi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Türkkan ve Odacı, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile aile uyumu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Kaygusuz, 2018). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile aidiyet duygusu, sosyal bağlılık ve ailesel kaynaklar arasında negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (Arslan, 2015b). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı duygusal istismarının aile bağlarının gücünü zayıflatan, sıcak ve destekleyici aile ilişkilerinin sürdürülmesini güçleştiren durumlarla ilişkili olduğuna dair sonuçlar sunmuştur. Bu bilgilere dayanarak, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal istismarı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın aile uyumu boyutu düzeyi düşer yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı yaşantısı olan ergenlerin olmayanlara göre daha fazla öfke kontrol problemi yaşadıkları bulunmuştur (Eroğul ve Türk, 2013). Geç ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı istismar puanı yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre yakın ilişkiler kurmakta daha çok zorlandığı, saldırgan olma eğiliminde olduğu, daha düşük düzeyde öz-saygı ve öz-yeterliğe sahip olduğu, olumsuz dünya algısının baskın olduğu ifade edilmiştir (Küçük, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile öfke kontrolü negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Karabiber Gemici, 2018). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı duygusal istismarı ile ilişkisel benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişki; ilişkisel depresyon arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile kendine yönelik, kişisel uyumsuzluğa yönelik ve yalnızlığa yönelik olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Katar, 2020). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile kaygılı bağlanmanın pozitif yönlü ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir (Peker, 2017). Çocukluktan yetişkinliğe dek süren boylamsal bir çalışmanın sonuçları çocukluk çağı duygusal istismarı ile madde kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Mersky ve Topitzes, 2010). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmanın sonuçları, çocukluk çağı duygusal istismarının saldırganlık ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2017). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarının istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınma, sosyal problem çözme becerilerinden dürtüsellik/dikkatsizlik ve olumsuz problem yönelimini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Bell ve Higgins, 2015). Yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile duygusal tutarsızlık ve olumsuz değerlik kişilik özellikleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Kılıç Nurkan, 2016). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal istismarı ile olumsuz duygular ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Smith ve diğ., 2014). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı duygusal istismarının öfke kontrol problemi, saldırganlık, ilişkisel depresyon, yalnızlığa yönelik olumsuz otomatik düşünceler, bağlanma problemleri, madde kullanımı, olumsuz problem yönelimi, duygusal tutarsızlık ve olumsuz duygular gibi aile içi ilişkilerin kalitesine zarar verme potansiyeli yüksek olan durumlarla ilişkili olduğuna dair sonuçlar sunmuştur. Bu bilgilere dayanarak, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal istismarı düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın aile uyumu boyutu düzeyi düşer yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Bu tez çalışması kapsamında ototelik kişilik ile aile uyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu ve ototelik kişiliğin aile uyumunu anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür taraması sonucunda ototelik kişilik ile aile uyumu arasındaki ilişkiye dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ototelik kişiliğin yaşamı keyifli hale getiren akış deneyimlerini sıklıkla yaşamakla, günlük yaşamdan haz almakla, zorlayıcı şartlarda bile mutlu olma kabiliyetine sahip olmakla, etrafta olup bitenlere karşı olumlu bir tutuma sahip olmakla ve olumlu duygularla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 2018; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Ishimura ve Kodama, 2009; Moneta, 2004; Tan ve Chou, 2011). Ayrıca ototelik kişiliğin iyi oluş ve öznel mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Asakawa, 2004; Tse ve diğ., 2020; Yazar, 2015). Son olarak genç yetişkinler ve yetişkinlerle yapılan çalışmalar, ototelik kişilik ile beş faktörlü kişilik modelinin enerjik ve sıcakkanlı olma, sosyalleşmekten keyif alma ve işbirliğine açık olma özellikleri ile açıklanan dışadönüklük faktörü arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Dwight ve diğ., 2020; Johnson ve diğ., 2014; Ross ve Kaizer, 2014). Bu bilgilerden hareketle, ototelik kişiliğin ilişkili olduğu günlük yaşamdan keyif alma, etrafa karşı olumlu bir tutum içinde olma, olumlu duygular yaşama, enerjik ve sıcakkanlı olma, sosyal ilişkilerden keyif alma ve işbirliğine yatkın olma gibi özelliklerin, destekleyici ilişkilerin kurulduğu olumlu bir aile ortamı için avantaj oluşturacağı düşünülebilir. Bu bağlamda bu tez çalışması kapsamında elde edilen, ototelik kişilik düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın aile uyumu boyutu düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

5.1.5. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısının Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre ototelik kişilik, kendilik algısını anlamlı olarak yordamaktadır ve kendilik algısının toplam varyansının %33.5'ini açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile kendilik algısı arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Yani üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik düzeyleri yükseldikçe kendilik algısı düzeyleri de yükselmektedir. Bu bulgu yorumlanırken kendilik algısı üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin kendilik algısı boyutu, bireyin kendine yönelik düşünceleri, benlik saygısı ve öz-yeterlik ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Çetin ve diğ., 2015; Aldemir, 2018). Kendilik algısı, bireyin kendine yönelik duygularının ve düşüncelerinin bütünü, kendini değerlendirme biçimi ve "ben kimim?" sorusunun cevabıdır. Olumlu kendilik algısı; yüksek öz-saygı, öz-güven ve öz-değer ile karakterizedir (Berber

Çelik, 2010). Bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, kendine değer vermesi, kendine güvenmesi, kendine saygı duyması, fiziksel ve psikolojik olarak güçlü hissetmesi ve sağlam bir kimlik duygusuna sahip olması, psikolojik sağlamlık için önemli özelliklerdir (Benard, 1991, 1993; Connor ve Davidson, 2003; Erarslan, 2014; Gizir, 2007; Gordon ve Song, 1994; Mandleco ve Perry, 2000; Richardson ve diğ., 1990; Rutter, 1985, 1987; Şahin ve diğ., 2012).

Jackson ve diğerleri (2001) sporcularla yaptıkları çalışmada akış deneyimi ile olumlu kendilik algısı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında akış deneyiminin bireyin olumlu benlik imajı oluşturmaya katkı sağladığı ifade edilmiştir (Ishimura ve Kodama, 2009). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akış deneyimi sıklığı ile kendini beğenmeme arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Hirao ve Kobayashi, 2013b). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ototelik kişilerin ototelik olmayanlara göre daha düşük düzeyde olumsuz kişilik ve zayıf fiziksel çekicilik algısına sahip olduğu tespit edilmiştir (Hirao, 2014). Yine Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik olanların özgüven düzeyi ototelik olmayanlardan daha yüksek çıkmıştır (Asakawa, 2010). Bu bilgilere dayanarak, bu tez çalışması kapsamında ototelik kişilik düzeyi yükseldikçe kendilik algısı düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Akış deneyiminin bileşenlerinden birinin öz-bilinç kaybı olduğu hatırlanmalıdır. Akış deneyimi sırasında birey, dikkatini katıldığı aktiviteye tam olarak verdiğinde; benliği ile ilgili endişeleri bilinçten uzaklaşır, dışarıdan nasıl görüldüğü ve diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğü önemsizleşir, sosyal bir aktör olarak kendisi hakkındaki farkındalığını yitirir, yeterlilik ve başarı ile ilgili kaygılar silikleşir (Sahranç, 2008; Beard, 2008; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Bu durumda akış deneyiminin sıklığı ile karakterize olan ototelik kişiliğin bireyin kendilik algısını olumsuz etkileyen eleştirel düşüncelerin zihinde daha az yer edinmesine yol açacağı ve böylece kendilik algısı düzeyinin yükselmesine katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Benlik saygısı, psikolojik sağlamlık için bireysel koruyucu faktörler arasında değerlendirilmiştir (Gizir, 2007; Richardson ve diğ., 1990). Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkiler gösterilmiştir (Erarslan, 2014; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Ergenlerle yapılan bir çalışmada psikolojik olarak sağlam kategorisine alınan ergenlerin psikolojik olarak sağlam olmayan ergenlere göre daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu ifade edilmiştir

(Dumont ve Provost, 1998). Yine ergenlerle yapılan bir çalışmada benlik saygısının psikolojik sağlamlığın pozitif yönde yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Arslan, 2015c). Öte yandan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akış deneyiminin benlik saygısını pozitif yönde yordadığı ifade edilmiştir (Mao ve diğ., 2020). Ototelik kişiliğin sıklıkla akış deneyimi yaşamakla karakterize olduğu düşünüldüğünde, ototelik kişiliğin de benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olacağı düşünülebilir. Nitekim ototelik kişilerin ototelik olmayanlara göre daha düşük düzeyde aşağılık duygusuna sahip olduğu kanıtlanmıştır (Hirao, 2014). Bu bilgilere dayanarak sıklıkla akış deneyimi yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin, yükselmiş benlik saygısı üzerinden psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

Öz-yeterlik, psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında değerlendirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özelliklerinden biri olarak da yüksek öz-yeterlik gösterilmiştir (Benard, 1993; Rutter, 1987). Gizir (2007) öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık için bireysel koruyucu faktörler arasında değerlendirildiğini ifade etmiştir. Terzi (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerle yapılan bir çalışmada öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığın pozitif yönde yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Arslan, 2015c). Öte yandan Tan ve Chou (2011) öz-yeterliği ototelik kişiliğin özellikleri arasında saymıştır. Carr (2004) akış deneyiminin, bireyin katıldığı aktivitenin zorlukları ile başa çıkmak için beceri geliştirmesini desteklediğinden, öz-yeterliği olumlu etkilediğini düşünmektedir. Akış deneyimlerinin spor ve öğrenme ortamlarında beceri gelişimi ve performans artışı ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bu düşüncüyü desteklemektedir (Busch ve diğ., 2013; Jackson, 1995; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Whalen, 1999, akt. Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014; Schuler ve Brunner, 2009). Öz-yeterlik ile akış deneyimi arasındaki beklenen pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyan, sporcular, üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile yapılan araştırmalar da mevcuttur (Jackson ve diğ., 1998; Sahranç, 2008; Sanchez, 2009). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada akış deneyiminin akademik öz-yeterliği pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur (Mao ve diğ., 2020). Öğretmenlerle yapılan bir çalışma, iş sırasında yaşanan akış deneyimlerinin öz-yeterliği olumlu etkilediğini göstermiştir (Salanove ve diğ., 2006). Bunların yanında, bir görevi haz alarak yerine getirmenin öz-yeterliği destekleyeceği ve yüksek öz-yeterliğin akış yaşama imkanı olan aktivitelere katılım konusunda motive edici olabileceği yorumu yapılmıştır (Sanchez, 2009). Bu bilgilere dayanarak sıklıkla akış deneyimi yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin, yükselmiş öz-yeterlik üzerinden psikolojik sağlamlığa katkı sağlıyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Zorluk arama ototelik kişiliğin bir özelliğidir. Gelişim psikolojisi alanındaki uzmanların görüşleri, gelişim için becerilerden biraz daha yüksek düzeyli zorluklarla karşılaşmanın elzem olduğu yönündedir (Vygotsky, 1978; akt. Tse ve diğ., 2018). Akış deneyimleri, giderek daha karmaşık taleplerin olduğu ve daha karmaşık yeteneklerin gelişmesinin muhtemel olduğu bir gelişme ortamı sağlar (Csikszentmihalyi 1975; Nakamura ve Csikszentmihalyi 2009). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik bireylerin becerilerinden daha yüksek düzeyde zorluklara yönelirken, ototelik olmayan bireyin becerilerinden daha düşük düzeyde zorluklara yöneldiği ifade edilmiştir (Asakawa, 2004). Ototelik kişilerin yeni zorluklar arama ve becerilerini geliştirme eğilimi; motivasyonu, yetkinliği ve kapasite gelişimini olumlu etkiler (Csikszentmihalyi ve diğ., 2014). Akış deneyiminde, aktiviteden haz almanın yanı sıra kişisel gelişme hissi de yaşanır (Landhäußer ve Keller, 2012). Yazar (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ototelik kişiliğin bireysel gelişim inisiyatifi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bilgilere dayanarak sıklıkla akış yaşamak ile karakterize olan ototelik kişiliğin beceri gelişimi ile birlikte kendiliğe ilişkin olumlu algıların oluşmasına katkı sağlıyor olabileceği düşünülebilir.

5.1.6. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterliliğin Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre ototelik kişilik, sosyal yeterliliği anlamlı olarak yordamaktadır ve sosyal yeterliliğin toplam varyansının %13,6'sını açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile sosyal yeterlilik arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Yani üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik düzeyleri yükseldikçe sosyal yeterlilik düzeyleri de yükselmektedir. Bu bulgu yorumlanırken sosyal yeterlilik üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin sosyal yeterlilik boyutu bireyin, sosyal ilişkiler içinde kendini nasıl algıladığı, sosyal uyumu, sosyal konularda esnekliği, ilişki kurma ve sürdürme becerilerine ilişkin algıları ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Çetin ve diğ., 2015; Aldemir, 2018). Sosyal ilişkiler içinde etkin şekilde yer alma ve bundan keyif alma, ilişki problemlerini çözebilme, çevreden olumlu tepkiler alma becerisi, istikrarlı sevgi bağlarına sahip olma, sosyal sorumluluk sahibi olma, empatik ve duyarlı olma, sevecenlik gösterme, etkili bir mizah anlayışına sahip olma, kibar ve saygılı olma, psikolojik sağlamlık için önemlidir (Benard, 1991, 1993; Gordon ve Song, 1994; Gizir, 2007; Mandleco ve Perry, 2000; Rutter, 1985, 1987; Şahin ve diğ., 2012; Werner, 1993).

Literatür taraması sonucunda ototelik kişilik ile sosyal yeterlilik arasındaki ilişkiye dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, ototelik kişilerin ototelik olmayanlara göre daha düşük düzeyde sosyal becerilerde zayıflık algısına sahip olduğu bulunmuştur (Hirao, 2014). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada akış deneyimi sıklığı ile utangaçlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hirao ve diğ., 2012). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik kişilerin ototelik olmayanlara göre katıldıkları aktivitelere daha fazla dikkat ve çaba harcadıkları, dolayısıyla daha başarılı oldukları ve böylece çevrelerindeki kişiler tarafından yetenekli ve başarılı görüldükleri bulunmuştur (Asakawa, 2010). Bu bilgilere dayanarak ototelik kişiliğin ilişkili olduğu sosyal becerilerde yeterlilik algısı, düşük utangaçlık ve çevre tarafından olumlu algılanmanın, sağlıklı sosyal ilişkiler kurup sürdürme açısından avantaj oluşturacağı düşünülebilir. Bu bağlamda bu tez çalışması kapsamında elde edilen, ototelik kişilik düzeyi yükseldikçe sosyal yeterlilik düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

5.1.7. Psikolojik Sağlamlığın Alt Boyutlarında Sosyal Kaynakların Yordanmasına İlişkin Tartışma

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulara göre; ototelik kişilik, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal, sosyal kaynakları anlamlı olarak yordamaktadır. Bağımsız değişkenler birlikte sosyal kaynakların toplam varyansının %23,9'unu açıklamaktadır. Ototelik kişilik ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişki pozitif yönde iken; duygusal ihmal ve fiziksel ihmal ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişki negatif yöndedir. Bağımsız değişkenler sosyal kaynaklar üzerindeki yordama güçlerine göre sıralandığında, en güçlü yordayıcı olarak ototelik kişilik öne çıkmaktadır. Yordama gücü açısından ototelik kişiliği sırasıyla duygusal ihmal ve fiziksel ihmal takip etmektedir. Bu bulgu yorumlanırken sosyal kaynaklar üzerinde etkili olan ve bu araştırma kapsamında ele alınmayan başka değişkenlerin olduğu unutulmamalıdır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin sosyal kaynaklar boyutu; bireyin arkadaş ve aile üyelerinden alabildiği sosyal destek düzeyi ve arkadaşlık ilişkilerinin gücü ile ilgili ölçüm yapmaktadır (Çetin ve diğ., 2015; Aldemir, 2018). Arkadaşlardan ve aile üyelerinden alınan sosyal destek psikolojik sağlamlık için oldukça önemlidir (Bonanno ve diğ., 2007; Bostan, 2018; Collishaw ve diğ., 2007; Dumont ve Provost, 1998; Dumont ve diğ., 2007; Esen-Aktay, 2010; Gizir, 2007; Mandleco ve Perry, 2000; Rutter, 1985; Williams ve Nelson-Gardell, 2012).

Bu tez çalışması kapsamında ototelik kişilik ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu ve ototelik kişiliğin sosyal kaynakları anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür taraması sırasında ototelik kişilik ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişkiye dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ototelik kişilerin, ototelik olmayanlara göre daha düşük düzeyde arkadaş edinme becerisinde zayıflık algısına sahip olduğu bulunmuştur (Hirao, 2014). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada ise iş sırasında yaşanan akış deneyiminin, içerisinde sosyal desteğin de bulunduğu örgütsel kaynakları olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Salanove ve diğ., 2006). Bu bilgilere dayanarak ototelik kişiliğin ilişkili olduğu arkadaş edinme becerisine yönelik olumlu algı ve örgütsel kaynaklardan yararlanma durumlarının sosyal kaynaklardan destek alma açısından avantaj oluşturacağı düşünülebilir. Bu bağlamda bu tez çalışması kapsamında elde edilen, ototelik kişilik düzeyi yükseldikçe sosyal kaynaklar düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı duygusal ihmali ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu ve çocukluk çağı duygusal ihmalinin sosyal kaynakları anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Genellikle anne-baba olan bakım verenlerin çocuğa duygusal destek sağlamaması, sosyal kuralları öğretmemesi ve çocuğun ev dışındaki sosyal kaynaklarla bağlantısını sınırlaması, duygusal ihmal olarak kabul edilir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; Turhan ve diğ, 2006; Yaşar ve Akduman, 2007). Bu ifadede yer alan davranışların tümü, bireyin ev dışındaki arkadaş, öğretmen veya akraba gibi sosyal kaynaklarla sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurmasını desteklemekten uzak görünmektedir. Büyüme sürecinde bu tür davranışlara maruz kalmış bir genç yetişkinin, geçmişte karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarının şimdi de karşılanmayacağı yönünde beklenti geliştirebileceği ve böylece sosyal kaynaklara erişim ve sağlıklı ilişkiler sürdürme konusunda dezavantajlı konumda olacağı düşünülebilir.

Çocukluk çağı duygusal ihmali, içe kapanma veya sınırlı duygusal ilişkiler gibi duygusal problemlerin önemli bir kaynağı olarak görülmektedir (Bifulco ve diğ., 2002). Özellikle erken dönemde yaşanan duygusal ihmal, maruz kalan çocuğun ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki sosyal ilişkilerinin niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Egeland, 2009). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile sosyal kaynaklar arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Tekin, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Pepin ve Banyard, 2006). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışma çocukluk çağı duygusal istismar yaşantısı bildirenlerin sağlıklı yakın ilişkiler kurma ve

sürdürmede diğerlerine göre daha fazla zorlandıkları ifade edilmiştir (Colman ve Widom, 2004). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, diğer insanlarla ilişkilerini ve sosyal hayatını kötü ve çok kötü olarak değerlendirenlerin duygusal ihmal puanları diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Aytaç Alp, 2019). Bu bilgilere dayanarak, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, duygusal ihmal düzeyi yükseldikçe sosyal kaynaklar düzeyinin de yükseldiği yönündeki bulgunun, önceki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali, boyun eğici davranışlar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Berber Çelik, 2010). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, çocukluk çağı duygusal ihmali ile utanç, zarara karşı savunmasızlık ve kendini feda etme şemaları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir (Wright ve diğ., 2009). Bu bilgilerden yola çıkarak çocukluk çağı duygusal ihmaline maruz kalmış bir genç yetişkinin, boyun eğici davranışlar sergilemesinin muhtemel olduğu, kişiler arası ilişkileri olumsuz etkileyen şemalara sahip olabileceği ve çeşitli sosyal kaynaklar ile ilişkisinde ihtiyaçlarını veya rahatsızlıklarını dile getirme konusunda yetersizlik yaşayabileceği düşünülebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile kendine yönelik, kişisel uyumsuzluğa yönelik ve yalnızlığa yönelik olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Katar, 2020). Genç yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışma, çocukluk çağı duygusal ihmali ile romantik ilişkilerde bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu bildirmiştir (Kurtuldu, 2019). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Peker, 2017). Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı duygusal ihmalinin, sağlıklı yakın ilişkiler kurmanın önünde engel oluşturan kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ve sosyal ilişkilere yönelik olumsuz otomatik düşünceler üzerinden sosyal kaynaklardan alınan destek düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Genç yetişkin ve yetişkin kadınlarla yapılan birkaç çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile öfke kontrolü arasında negatif yönlü, sürekli öfke ve öfke dışı ifade tarzı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Kara, 2018; Karabiber Gemici, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden başkalarını suçlama arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (İlikçi İygün, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile duygularını tanıma ve ifade etme zorluğu arasında pozitif yönlü ilişki

bulunmuştur (Şenkal, 2013). Görüldüğü gibi çocukluk çağı duygusal ihmali, destekleyici sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme açısından dezavantaj oluşturacak öfke kontrol problemi, sürekli öfke, başkalarını suçlama, duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü gibi durumlarla ilişkilidir. Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı duygusal ihmalinin sosyal ilişkilere zarar verme potansiyeli olan davranışlar ve duygular üzerinden sosyal kaynaklar düzeyini düşürüyor olabileceği düşünülebilir.

Kişilerarası kabul ve ret kuramına göre, çocukluk çağında ebeveyni tarafından reddedildiğini algılamış olan bireyler; sosyal ilişkilerinde daha saldırgan davranır, ilişkilere bağımlı olur ya da tepkisel bir bağımsızlık geliştirirler. Böyle yaşıntıları olan bireylerin düşük öz-saygı ve öz-yeterliğe sahip, kötümser ve duygusal dengeden uzak olma eğiliminde olduğu düşünülmektedir (Rohner, 1975, akt. Küçük, 2019). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmalinin kişiler arası ilişkilerde reddedilmeye karşı duyarlılığı artırdığı bulunmuştur (Jin ve diğ., 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı duygusal ihmali ile suçluluk ve utanç duyguları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir (Aytaç Alp, 2019). Bu bilgilere dayanarak, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı duygusal ihmali düzeyi yükseldikçe sosyal kaynaklar düzeyinin düştüğü yönündeki bulgunun, kişilerarası kabul ve ret kuramı ve bahsedilen çalışmalar bağlamında anlam kazandığı söylenebilir.

Bu tez çalışması kapsamında çocukluk çağı fiziksel ihmali ile sosyal kaynaklar arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ve çocukluk çağı fiziksel ihmalinin sosyal kaynakları anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Fiziksel ihmali; bakım verenler tarafından çocuğun beslenme, barınma, güvenlik, sağlık, giyinme, temizlik, eğitim, gibi ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır (Gamzeli ve Kahraman, 2018; Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2018; Kaplan ve diğ., 1999; Kong ve Bernstein, 2009; Yaşar ve Akduman, 2007). Bu tanımdan yola çıkarak, büyüme sürecinde temel ihtiyaçları genellikle anne-baba olan en yakınları tarafından karşılanmayan bir çocuğun, genç yetişkinlik çağına geldiğinde, sözü edilen temel ihtiyaçların ötesinde çeşitli ihtiyaçlarının karşılanması için sosyal kaynaklara ulaşma ve bu kaynaklardan yararlanma becerisinin zayıf olabileceği düşünülebilir. Nitekim üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada diğer insanlarla ilişkilerini ve sosyal hayatını kötü ve çok kötü olarak değerlendirenlerin fiziksel ihmal puanları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Aytaç Alp, 2019). Sonuç olarak, bu tez çalışması kapsamında elde edilen, çocukluk çağı fiziksel ihmali düzeyi yükseldikçe sosyal kaynaklar düzeyinin düştüğü yönündeki bulgunun önceki araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali, boyun eğici davranışlar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Berber Çelik, 2010). Bu bilgiden yola çıkarak çocukluk çağı fiziksel ihmaline maruz kalmış bir genç yetişkinin, boyun eğici davranışlar sergilemesinin muhtemel olduğu ve çeşitli sosyal kaynaklar ile ilişkisinde ihtiyaçlarını veya rahatsızlıklarını dile getirme konusunda yetersizlik yaşayacağı, bunun da çevresinden aldığı sosyal desteği olumsuz etkileyeceği düşünübilir.

Genç yetişkin ve yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile öfke kontrolü arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Kara, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Karabiber Gemici, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile olumsuz duygu düzenleme becerilerinden başkalarını suçlama arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir (İlikçi İygün, 2018). Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile duygularını tanıma ve ifade etme zorluğu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Şenkal, 2013). Ergenlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile sosyal ilişkileri sağlıklı şekilde sürdürmede önemli bir faktör olan empati arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Çaycı, 2018). Görüldüğü gibi farklı gelişim dönemlerinden elde edilen veriler, çocukluk çağı fiziksel ihmalinin destekleyici sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme açısından dezavantaj oluşturacak öfke kontrol problemi, sürekli öfke, başkalarını suçlama, empati yoksunluğu, duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü gibi durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı fiziksel ihmalinin sosyal ilişkilere zarar verme potansiyeli olan davranışlar ve duygular üzerinden sosyal kaynaklar düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Genç yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışma, çocukluk çağı fiziksel ihmali ile romantik ilişkilerde bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu bildirmiştir (Kurtuldu, 2019). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmali ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Peker, 2017). Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı fiziksel ihmalinin, sağlıklı yakın ilişkiler kurmanın önünde engel oluşturan kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri üzerinden sosyal kaynaklardan alınan destek düzeyini düşürüyor olabileceği düşünülebilir.

Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocukluk çağı fiziksel ihmalinin olumsuz değerlik kişilik özelliği ile pozitif yönde, uyumluluk/geçimlilik ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Kılıç Nurkan, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk

çağı fiziksel ihmali ile kendine yönelik, kişisel uyumsuzluğa yönelik ve yalnızlığa yönelik olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Katar, 2020). Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı fiziksel ihmalinin sosyal ilişkilere yönelik olumsuz otomatik düşünceler ve sağlıklı sosyal ilişkilerin sürdürülmesi için dezavantaj oluşturan kişilik özellikleri üzerinden sosyal kaynaklar düzeyini düşürüyor olabileceği yorumu yapılabilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travmaları olanların okulu bırakma oranlarının olmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Duncan, 2000). Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerin daha fazla terk etme-edilme ve boşanma deneyimi olduğu ifade edilmiştir (Colman ve Widom, 2004). Bu bilgilere dayanarak, çocukluk çağı travmalarından biri olan fiziksel ihmalin okuldaki akran ilişkilerinden ve partnerden sosyal destek alma ihtimalini düşürüyor olabileceği düşünülebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Psikolojik sağlamlık tanımlanırken iki unsura değinilmektedir. Bunlar; olumsuz durumların ortaya çıkma olasılığını artıran risk faktörleri ve olumsuz durumların etkilerini azaltma potansiyeli olan koruyucu faktörlerdir. Psikolojik sağlamlığın bu iki faktörün etkileşimi ile meydana gelen dinamik bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Masten ve Coatsworth, 1998; Richardson ve diğ., 1990). Bu tez çalışması kapsamında psikolojik sağlamlığı yordaması açısından ele alınan değişkenlerden çocukluk çağı travmaları risk faktörü olarak, ototelik kişilik ise koruyucu faktör olarak düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımlarda, bu yapının bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kalırken ve kaldıktan sonra, bazı koruyucu faktörler yardımıyla olumlu sonuçlar elde ettiği durumlarda geliştiği ifade edilmektedir (Tümlü, 2012). Bu tez çalışması kapsamında yapılan regresyon analizlerine göre psikolojik sağlamlığın ve aile uyumu haricinde tüm alt boyutlarının en güçlü yordayıcısı, çocukluk çağı travmalarını yordama gücü açısından geride bırakan ototelik kişilik değişkenidir. Bu durumda, ototelik kişiliğin risk faktörü olarak değerlendirilen çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerini hafifletme ve psikolojik sağlamlığın gelişimini destekleme potansiyeli güçlü olan bir koruyucu faktör olarak düşünülmesi mümkündür.

Pozitif psikoloji akımı, insanın olumsuz deneyimleri ve eksik yanları üzerine odaklanmaktansa, güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini incelemekten yanadır. Pozitif psikoloji çalışmalarının amacı; yaşamı daha anlamlı hale getirmek, güçlü yanları keşfedip geliştirmek, yaşamdan keyif almayı ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmeyi sağlayacak

olumlu özellikleri geliştirmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji akımı ile birlikte insanın başına gelen olumsuz yaşam olaylarının kurbanı olduğu ve olumsuz sonuçlar yaşadığı şeklindeki modelinin yerini, bireyin çevre ile etkileşim halinde ve öz-düzenleme yetisine sahip modeli almaya başlamıştır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Bu tez çalışmasında elde edilen, olumlu bir psikolojik yapı olan ototelik kişiliğin çocukluk çağı travmalarına göre psikolojik sağlamlığı daha güçlü şekilde yordadığı sonucu, pozitif psikolojinin insanın olumlu özelliklerinin önemi üzerine yaptığı vurguya destek niteliğindedir.

Son olarak bu tez çalışmasında ulaşılan sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

1. Bireye ototelik kişilik gelişimini destekleyici aile ve okul ortamı sağlanması, psikolojik sağlamlığını geliştirebilir. Bu bağlamda okul öncesi eğitimden yüksek öğretime dek rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ototelik kişilik gelişimine elverişli ortam sağlamayı amaçlayan çalışmaları kapsamayı, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına katkı sunabilir. Bunun yanında okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere, ototelik kişilik ve psikolojik sağlamlık kavramları hakkında uygulamaya dönük bilgiler verilebilir.

2. Aileye yönelik sosyal destek ve eğitim, çocukluk çağı travmaları açısından risk taşıyan çocukların belirlenip özellikle ilgilenilmesi, izlenmesi ve psikolojik sağlamlık açısından olumsuz sonuçların önüne geçilmesinde etkili olabilir.

3. Akış deneyiminin görece daha kolay yaşandığı bazı aktiviteler vardır. Ev ve okul ortamında spor, sanat veya bilim gibi akış deneyimine elverişli aktivite fırsatlarına yer verilmesi, ototelik kişilik gelişimine katkı sağlayabilir.

4. Ruh sağlığı çalışanları, danışanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltmelerine yardımcı olmak için onlara yeteneklerini keşfetmeyi ve bu yetenekler aracılığıyla sıklıkla akış deneyimi yaşamayı öğretebilir, danışanlarını okuma, spor veya müzik gibi alanlara yönlendirebilirler. Terapi bağlamında uzmanlar, danışanlarını olumlu duygular yaratan akış aktivitelerine yönlendirerek, psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlamaya çalışabilirler.

5. Ebeveynler, çocuklarında ototelik kişilik gelişimini desteklemek için; öncelikle onları iyi tanımalı, yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmalıdırlar. Daha sonra çocuklarını

yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda, zorluk-beceri dengesini ayarlayabilecekleri aktivitelere yönlendirebilir ve cesaretlendirebilirler.

6. Aile ve okul ortamında çocuğun doğuştan gelen keşfetme isteğinin desteklenmesi, becerilerine uygun zorluklar içeren öğrenme ortamları sağlanması, çocuğun başarıları hakkında anında ve gerçekçi geribildirimler sunulması, duygusal olarak istikrarlı bir ortam sağlanması ve işbirliğinin teşvik edilmesi, ototelik kişilik gelişimini destekleyebilir.

7. Günlük veya mesleki yaşantısında çocukla temas eden her bireyin çocuk ihmali ve istismarı ile ilgili bilgi sahibi olması ve böyle bir vaka ile karşılaştığında ne yapması gerektiğini bilmesi için bu bireylere çocuk ihmal ve istismarı ile ilgili bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Kötü muamelenin önlenmesi, çocuklukta ihmal ve istismarın erken tanınması ve uygun müdahale, psikolojik sağlamlığın desteklenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

8. İhmal veya istismar öyküsü bulunan çocuklar ve gençler için, akış deneyimi sıklığını ve yoğunluğunu artıran, ototelik kişilik gelişimini destekleyen müdahaleler, psikolojik sağlamlık düzeyinin yükselmesine yardımcı olabilir.

9. Çocukları ihmal ve istismardan korumak için okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveyn eğitimleri düzenlenebilir. Bu tür eğitimler bireysel görüşme, grup çalışması veya ev ziyaretleri şeklinde gerçekleştirilebilir.

10. İhmal ve istismar davranışlarının ne olduğu ve maruz kalındığında ne yapılması gerektiği, çocuklara ve gençlere okul ortamında okul psikolojik danışmanları tarafından yapılan bilgilendirici grup çalışmaları ile öğretilebileceği gibi çocukların ve gençlerin sıkça vakit geçirdiği medya kanalları da bu amaçla kullanılabilir.

11. Psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltmek için uygulanan programlara akış deneyimi yaşamının daha mümkün olduğu spor, bilim ve sanat faaliyetleri eklenebilir. Akış deneyimi ve ototelik kişiliğin psikolojik sağlamlık açısından faydaları ile ilgili farkındalığı artırmaya yönelik bilgilendirici çalışmalar planlanabilir.

12. Olumsuz yaşam şartlarına sahip risk altındaki bireylere yönelik, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmak, başa çıkma stratejilerini geliştirmek, koruyucu çevresel faktörleri genişletmek ve sonuç olarak psikolojik sağlamlığı desteklemek amacıyla, bireylerin güçlü yanlarına odaklanan bireyle ve grupla psikolojik danışma protokolleri geliştirilebilir.

13. Psikolojik sağlamlığın gelişimi için erken çocukluk yıllarının önemi vurgulansa da genç yetişkinlik döneminde risk faktörlerini azaltma ve koruyucu faktörleri artırma yoluyla

psikolojik sağlamlığı desteklemek ve geliştirmek mümkündür. Çocukluk çağı travmaları olan gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltmek için güçlü risk faktörlerine maruz kalma oranları azaltılabilir ve ototelik kişilik gelişimi için faydalı kaynaklar sunulabilir.

14. Çocukluk çağı travmaları olan genç yetişkinler için psikolojik sağlamlık geliştirici programlar tasarlanırken akış deneyimi sıklığını artırıcı ve ototelik kişilik özelliklerini edindirici uygulamalara yer verilmesi, programın etkililiği açısından avantaj sağlayabilir.

15. Psikolojik sağlamlığı destekleyici programlar planlanırken hitap edilen bireylerin yaşamlarındaki risk faktörleri ile beraber koruyucu faktörlerin de göz önünde bulundurulması, var olan kaynaklardan etkili bir şekilde yararlanmayı mümkün kılarak bu tür programların başarı düzeyini artırabilir.

16. Psikolojik sağlamlığı desteklemek için ebeveyn eğitimleri, erken çocukluk müdahale programları, okul temelli destekleyici programlar, iş yerlerinde düzenlenebilecek eğitimler ve yaşlılar için aktivite programları geliştirilebilir.

17. Erken çocukluktan genç yetişkinliğe kadar en çok vakit geçirilen ortamlardan olan eğitim kurumlarında, okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik sağlamlık açısından risk altında olan bireyler belirlenebilir ve bu bireylere yönelik psikolojik sağlamlığı destekleyici bireysel ve grup çalışmaları planlanabilir.

18. Gerek ilköğretim ve ortaöğretimde gerekse yükseköğretimde öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak hazırlanacak olan önleyici ve geliştirici rehberlik çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın gelişimini sağlayan koruyucu faktörlere yer verilmesi, öğrencilerin olumsuzluklar karşısında uyum göstermelerine yardımcı olabilir.

19. Eğitim ortamlarında öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, özellikle risk altındaki öğrencilerin güçlü yanlarını fark eder ve öğrencilerin güçlü oldukları alanları görmelerine yardımcı olurlarsa, psikolojik sağlamlık gelişiminde ve olumsuz davranışların azaltılmasında önemli bir rol oynamış olurlar. Bunun yanında öğretmen ve psikolojik danışmanlar, öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını desteklemek için onların sorunlarını kalıcı kişilik özellikleri olarak değil geçici durumlar olarak görmeli ve öğrencilerin potansiyellerine güvenmelidir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

1. Farklı örneklem ve farklı kültürlerde yapılacak yeni araştırmalar; çocukluk çağı travmaları, ototelik kişilik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiler hakkında daha kapsamlı bilgi sağlayabilir.

2. Akış deneyimi ve ototelik kişiliğin belirleyicilerindeki kültürel benzerliklerin ve farklılıkların ortaya konması, akış kuramın kapsamını genişletebilir.

3. Literatürde akış deneyimini ele alan çalışmaların çoğunlukla deneyim sıklığını ölçmeye yarayan ölçme araçları kullandıkları görülmüştür. Burada akış deneyiminin yoğunluğu konusu gözden kaçıyor gibi görünmektedir. İleriki çalışmaların akış deneyiminin yoğunluk düzeyinin ilişkili olduğu durumların tartışılabilmesi için akış deneyimi yoğunluğunu tespit etmeye yarayan ölçme araçları geliştirilebilir.

4. Özellikle yerli literatür incelendiğinde akış deneyimi ile ilgili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal sonuçların ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmalarda sınırlılık gözlenmiştir. Bu konudaki eksikliğin tamamlanması, konu hakkındaki anlayışı genişletecektir.

5. Psikolojik sağlamlık, ülkemizde henüz üzerinde yeterli çalışma yapılmamış bir konudur. Bu sınırlılığı gidermek için psikolojik sağlamlığın yapısı ve çeşitli kavramlarla ilişkisini ortaya çıkarmaya ve etkili uygulamalar geliştirmeye yönelik çalışmalar yürütülebilir.

6. Akış deneyimi sıklığını ve yoğunluğunu artırma yoluyla psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltmeyi amaçlayan psikoeğitim programları geliştirilebilir ve özellikle risk altındaki gruplara uygulanıp etkililiği değerlendirilebilir.

7. Literatür incelendiğinde ototelik kişiliğin gelişimi üzerine yeterince araştırma yapılmadığı görülmektedir. Gelecekte akış kuramı ve ototelik kişilik alanında planlanacak çalışmalar, alandaki bu boşluğu doldurmaya yönelik olabilir.

8. Özellikle Türkiye’de yapılan psikolojik sağlamlık konulu araştırmaların meta analizini içeren çalışmalar, ülkemizde bu alandaki araştırmaların ve elde edilen sonuçların ne durumda olduğunu gösterebilir.

9. Bireylerin psikolojik sağlamlığını, ototelik kişiliğini ve çocukluk çağı travmalarını öz bildirime dayalı olarak ölçmek, bu yapılar ile ilgili kişisel yanlılığın ölçüme karışma ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Bu ihtimali azaltmak için aynı yapılar ile ilgili bilgileri eş zamanlı olarak bireyin ailesi, arkadaşları veya öğretmenleri gibi sosyal ilişki içinde olduğu kişilerden de alma yoluna gidilebilir.

10. Psikolojik sağlamliğın zaman içinde değişebilen yapısından dolayı, katılımcıları farklı gelişim dönemlerinde ve farklı bağlamlarda inceleme ve sonuçları karşılaştırma fırsatı sunan boylamsal araştırmaların konu ile ilgili bilimsel bilgi dağarcığını genişleteceği açıktır. Bu sayede psikolojik sağlamlıktaki zaman içindeki gelişmenin ve gerilemenin nedenleri konusunda analizler yapılabilir.

11. Psikolojik sağamlık kavramını daha iyi analiz etmek için multidisipliner çalışmalar planlanabilir. Böylece karmaşık bir psikolojik yapı olan psikolojik sağlamliğın altında yatan fizyolojik, genetik, psikolojik ve sosyal öğelerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve tartışılması mümkün olur.

12. Psikolojik sağamlık literatürü incelendiğine yapılan araştırmaların daha çok ocuk ve ergen grubu ile yürütüldüğü görülmektedir. Genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı grubun psikolojik sağlamliğını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu açıdan farklı delişim dönemlerinden ve farklı bağlamlardan, farklı risk faktörlerine maruz kalan bireyleri içine alan örneklemelerin kullanılması, konu ile ilgili bilgi birikimini genişletebilir.

13. Psikolojik sağlamliğın gelişiminde rol oynayan ve bu araştırma dışında kalan risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ve bunların psikolojik sağamlık üzerindeki etki düzeylerinin araştırılması, psikolojik sağamlık literatürünü genişleteceği gibi önleyici rehberlik çalışmaları için bilimsel bir bakış açısı sunabilir.

14. Akış kuramı ile ilgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bireysel akış deneyiminin doğası, n şartları ve sonuçları üzerine eğildiği görülür. Takım sporları ve ya grup çalışmaları gibi ortamlarda grup halinde yaşanan akış deneyimleri hakkında oldukça sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu alandaki açığı kapatmak için planlanacak olan araştırmalar literatüre önemli bir katkı sunabilir.

15. Psikolojik sağamlık çalışmalarında, standart lme araçlarının yanında yaşanılan zorluğun birey tarafından nasıl algılandığını ve bunun psikolojik sağamlık düzeyini nasıl etkilediğini ortaya çıkarmak için, katılımcıların bireysel farklılıkları hakkında bilgi edinmeyi sağlayan veri toplama süreçleri araştırmalara dahil edilebilir.

16. Bu tez çalışmasında psikolojik sağlamliğın risk ve koruyucu faktörlerle ilişkisi heterojen bir grupta değerlendirilmiştir. İleriki çalışmalarda doğal afete maruz kalanlar, fiziksel istismara uğrayanlar veya yoksul olanlar gibi homojen gruplarla çalışılabilir.

17. Psikolojik sağamlık araştırmalarına fizyolojik ölçümler de dahil edilerek yapılacak deneysel çalışmalar, konuya ilişkin farklı bir bakış açısı kazandırabilir.

KAYNAKÇA

- Abuamdeh, S.(2008). *What makes an intrinsically motivated activity intrically motivating? The role of challenge.* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Chicago.
- Abuhamdeh, S. ve Csikszentmihalyi, M. (2012). The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (3), 317–330.
- Acar Zorbaz, N. (2019). *Lise öğrencilerinin ototelik kişilik özellikleri, yaşam amaçları, hayat anlamları ve akış eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Van (No: 577903).
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin (No: 443054).
- Adlai-Gail, W. (1994). *Exploring the autotelic personality.* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Chicago.
- Afifi, T.O., Mather, A., Boman,J., Fleisher, W., Enns, M.W., MacMillan, H. ve diğerleri. (2011). Childhood adversity and personality disorders: Results from a nationally representative population-based study. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 814-822.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne – baba tutumlarının, kendini toplarlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki.* Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 314111).
- Akın-Little, K. A., Little, G.G. ve Delligatti, N. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
- Aktepe, E. (2009). Çocukluk çağı cinsel istismarı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 95-119.

- Aldemir, E. (2018). *Çocukluk çağı travması ve psikolojik dayanıklılığın alkol kullanım bozukluğu klinik görünümüne etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir (No: 532460)
- Alikaşifoğlu, M., Erginöz, E., Ercan, O., Albayrak-Kaymak, D., Uysal, O. ve İlter, O. (2006). Sexual abuse among female high school students in Istanbul, Turkey. *Child Abuse & Neglect*, 30, 247-255.
- Al-Naser, F. ve Sandman, M. (2000). Evaluating resiliency patterns using the ER89: A case study from Kuwait. *Social Behavior and Personality*, 28(5), 505–514.
- Alpar, R. (2012). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- 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*, 20, 218-226.
- APA Dictionary of Psychology. (E.T. 25.02.2020). <https://dictionary.apa.org/>.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151, http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/151/aral_gursoy.htm adresinden elde edildi. .
- Armağan, E. (2007). Çocuk ihmal ve istismarı: Psikoz tablosu sergileyen bir istismar olgusu. *New Symposium Journal*, 45(4), 170-173.
- Arslan, G. (2015a). Relationship between childhood psychological maltreatment, resilience, depression, and negative selfconcept. *New Symposium*, 3(4), 3-10.
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 36, 47-58.
- Arslan, G. (2015c). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123-154.

- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *J Happiness Stud*, 11, 205–223.
- Ayazlar, R.A. (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumu ve yaşam doyumuna etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Aydın (No: 391135).
- Aydın, K.B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 205185).
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 497319).
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara. (No: 333557).
- Aytaç Alp., A. (2019). *Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Sakarya (No: 561192).
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 236965).
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26-44.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Trabzon (No:511061).
- Ballı, Ö. (2010). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi'ne başvuran çocuk istismarı ve ihmali olgularının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Çukurova

Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı: Adana (No: 247779).

Basım, H.N. ve Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2), 104-11.

Basom, M. R. ve Frese, L. (2004). Creating optimal work environments: Exploring teacher flow experiences. *Mentoring and Tutoring*, 12(2), 241-258.

Bassi, M., Steca, P., Monzzani, D., Greco, A. ve Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *J Happiness Stud*, 15, 829–843.

Bauman, N. (2012). Autotelic personality. İçinde S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research*. (s. 165-186). Heidelberg, Germany: Springer.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., ve Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.

Beard, K. L. S. (2008). *An exploratory study of academic optimism and flow of elementary school teachers*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ohio State University.

Belkin, D.S., Greene, A.F., Rodrigue, J.R., Boggs, S.R. (1994). Psychopathology and history of sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 9(4), 535-547.

Bell, K.M. ve Higgins, L. (2015). The impact of childhood emotional abuse and experiential avoidance on maladaptive problem solving and intimate partner violence. *Behavioral Sciences*, 5, 154-175.

Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Portland, Oregon, Western Center for Drug-Free Schools and Communities. ED335781.

Benard, B. (1993). Resiliency requires changing hearts and minds. *Western Center News*, 6(2), 27-29.

Berber Çelik, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon (No: 270907).

- Bernstein, D.P., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, M., Wenzel, K. ve diğeri. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *The American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-1136.
- Best, J.W. ve Kahn, J.V. (2017). *Eğitimde araştırma yöntemleri*. (Çev. Ed: Köksal, O.). Konya: Eğitim Yayınevi. (Özgün çalışma 2013).
- Bifulco, A., Moran, P.M., Baines, R., Bunn, A. ve Stanford K. (2002) Exploring psychological abuse in childhood: II. Association with other abuse and adult clinical depression. *Bull Menninger Clin*, 66(3), 241-258.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Gaziantep (No: 498780).
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and egoresiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Boden, J.M., Horwood, L.J. ve Fergusson, D.M. (2007). Exposure to childhood sexual and physical abuse and subsequent educational achievement outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 31, 1101–1114.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G.A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bonanno, G.A., Galea, S., Buciarretti, A. ve Vlahov, S. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bonanno, G.A ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369-375.

- Bostan, B.C. (2018). *Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Denizli (No:506823).
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ., Çoban, Ş. (2006). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresif belirtileri üzerine etkisi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 44 (2), 100-106.
- Brigitte, W., Ladouceur, R., Auclair, A.V. ve Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *J Gambl Stud*, 22, 289–304.
- Busch, H., Hofer, J., Chasiotis A. ve Campos, D. (2013). The achievement flow motive as an element of the autotelic personality: predicting educational attainment in three cultures. *Eur J Psychol Educ*, 28, 239-254.
- Bülbül, F., Çakır, Ü., Ülkü, C., Üre, İ., Karabatak, O. ve Alpay, G. (2013). Yineleyen ve ilk atak depresyonda çocukluk çağı travmalarının yeri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 93-99.
- Büyükoğlu, H. (2015). *Okul müdürlerinin okul içi akıl deneyimlerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir (No: 423570).
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.* Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik.* Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L.C., Cohan, S.L. ve Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., ve Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012.
- Carr, A. (2004). Positive psychology: New worlds for old. *Irish Psychologist*, 30(11), 278-279.

- Chambers, E. ve Belicki, K. (1998). Using sleep dysfunction to explore the nature of resilience in adult survivors of childhood abuse or trauma. *Child Abuse & Neglect*, 22(8), 753–758.
- Chapman, D.P., Whitfield, C.L., Felitti, V., Dubea, S., Edwards, V.L. ve Anda, R.F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82, 217 – 225.
- Child Maltreatment (2015). Children’s Bureau (Administration on Children, Youth and Families, Administration for Children and Families) of the U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.acf.hhs.gov/cb/resource/childmaltreatment>. adresinden elde edildi.
- Chou, T.J. ve Ting, C.C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 663-675.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975–990.
- Coleman, J., ve Hagell, A. (2007). Nature of risk and resilience in adolescent. İçinde J. Coleman ve A. Hagell (Ed.) *Adolescence, risk and resilience against the odds*. (s. 1-17). U.K: John Willey & Sons Ltd. (Ebook). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 211-229.
- Colman, R. A. ve Widom, C.S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child Abuse & Neglect*, 28, 1133–1151.
- Connor, K.M. ve Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç. ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.

- Crano, W.D ve Brewer, M.B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6(2), 159–176.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow. *Psychology Today*, 30(4), 46-72.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış*. (Çev. Satılmış, B.) Ankara: Buzdağı Yayınevi. (Özgün çalışma, 1990).
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2014). Flow. İçinde M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology*. (s. 227-236). Claremont: Springer
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T.J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
- Csikszentmihalyi, M. ve Robinson, R. (1990). The art of seeing. Malibu, CA: J. Paul Getty Museum and the Getty Center for Education in the Arts. <https://files.eric.ed.gov/> adresinden elde edildi.
- Custodero, L.A. (2005). Observable indicators of flow experience: A developmental perspective on musical engagement in young children from infancy to school age. *Music Education Research*, 7(2), 185-209.
- Çağatay, S.E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 375394).

- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir (No: 286471).
- Çaycı, M. (2018). *Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının akademik yaşantı ve empati becerileri üzerine*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Enstitüsü: İstanbul (No: 527752).
- Çeçen, A.R. (2007). Çocuk cinsel istismarı: Sıklığı, etkileri ve okul temelli önleme yolları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 2-17.
- Çetin, F., Yeloğlu, H.O. ve Basım, H.N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetinkaya, A. ve Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Çil, B. (2012). *İstatistik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Deci, E., & Ryan, R. (2004). *Handbook of self-determination research*. <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics*, 18(2), 285-302.
- Delle Fave, A. ve Massimini, F. (1992). The ESM and the measurement of clinical change: A case of anxiety disorder. İçinde M.W. deVries (Ed.), *The experience of psychopathology* (s. 280–289). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Delle Fave, A.D. ve Massimini, F. (2004). The cross-cultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 79-102.
- Demirbaş, H. (2018). Examination of problem solving skills among university students with childhood trauma experiences. *Kriz Dergisi*, 26(3), 1-10.

- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorder*, 6(1), 7-13.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R.E. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. İçinde C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Ed.), *The oxford handbook of positive psychology*. (s. 187-194). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Lefkoşa.
- Donat, R. (2018). *Erişkin bağlanma biçimi ve çocukluk çağı travması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 515362).
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. ve Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 1, 629–651.
- Dumont, M., Provost, M. A. (1998). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Dumont, K. A., Widom, C. S. ve Czaja, S. J. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 255-274
- Duncan, R.D. (2000). Childhood maltreatment and collage drop-out rates. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(9), 987-995.
- Dunn, E.C., McLaughlin, K.A., Slopen, N., Rosand, J. ve Smoller, J.W. (2013). Developmental timing of child maltreatment and symptoms of depression and suicidal ideation in young adulthood: Results from the national longitudinal study of adolescent health. *Depression and Anxiety*, 30, 955–964.
- Durmuşoğlu, N. ve Doğru, S.S. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlerdeki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 237-245.

- Dülger, M. (2019). *Çocukluk çağı örselenmesinin bağlanma stili ve yetişkinlik başetme stratejilerine olan etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Lefkoşa.
- Dwight, C.K.T., Lau, V.W., Perlman, R. ve McLaughlin, M. (2020). The development and validation of the autotelic personality questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88–101.
- Edgards, K., Ormsatd, K. (2000). Prevalence and characteristics of sexual abuse in a national sample of Swedish seventeen-year-old boys and girls. *Acta Paediatr*, 89, 310-319.
- Egeland, B. (2009). Taking stock: Childhood emotional maltreatment and developmental psychopathology. *Child Abuse & Neglect*, 33, 22–26.
- Eisenberg, M. E., Ackard, D. M. ve Resnick, M. D. (2007). Protective factors and suicide risk in adolescents with a history of sexual abuse. *The Journal of Pediatrics*, 151(5), 482-487.
- Eisenberger, R., Jones, J.R., Stinglhamer, F., Shanock, L. ve Randall, A.T. (2005). Flow experiences at work: for high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior*, 26, 755–775
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir (No: 205267).
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). Flow, moderators of challenge-skill-balance and performance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172.
- Engeser, S., ve Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and overview of current research. İçinde S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (s. 1–22). Heidelberg, Germany: Springer.
- Er, T. (2010). *Cinsel istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin anksiyete, depresyon ve benlik algısı açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 278791).
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyet, arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve*

umudun aracı rolünün incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 380089).

Eriksson, M. ve Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 60, 376–381.

Ermiş, E.N. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 342387).

Eroğul, A. R. Ç., ve Türk, S. B. (2013). An investigation of the relationship between childhood trauma experience of adolescents and the anger expression styles, self-esteem, life satisfaction. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.

Erol, A., Ersoy, B., ve Mete, L. (2013). Majör depresyonda özkıyım girişimi ile çocukluk çağı örselenmeleri arasındaki ilişki. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 1-6.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-33.

Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 279580).

Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36(7), 7-20.

Fisher, H.L., Jones, P.B., Fearon, P., Craig, T.K., Dazzan, P., Morgan, K. ve diğerleri. (2010). The varying impact of type, timing and frequency of exposure to childhood adversity on its association with adult psychotic disorder. *Psychological Medicine*, 40, 1967–1978.

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., ve Target, M. (1994). The emanuel miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 35(2), 231-257.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E. ve Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H. ve Martinussen, M.. (2003) A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, Mayıs-Haziran, 14-20.
- Fullagar, C.J., Knight, P.A. ve Sovern, H.S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236–259.
- Gable, S.L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gable, S., Reis, H.T. ve Elliot, A. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1135– 1149.
- Gamzeli, A. ve Kahraman, S. (2018). Yetişkinlerde çocukluk çağı ruhsal travmaları belirtilerinin psikolojik sağlamlığa etkisi. *III. Uluslararası Al- Farabi Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı*, 882-892.
- Garland, A.F., Landsverk, J.L., Hough, R.L., Ellis-Macleod, E. (1996). Type of maltreatment as a predictor of mental health service use for children in foster care. *Child Abuse & Neglect*, 20(8), 675-688
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *The American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gibb, B.E., Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Rose, D.T., Whitehouse, W.G., Donovan, P. ve diğerleri (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and

episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25(4), 425–446.

Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 147608).

Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Glaser, D. (2008). Child maltreatment. *Psychiatry*, 7(7), 295-298.

Goldstein, A. L., Faulkner, B. ve Wekerle, C. (2013). The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse & Neglect*, 37(1), 22-32.

Gordon, E. W. ve Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. İçinde M. C. Wang E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city america: challenges and prospects* (s. 27-44).<https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.

Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.

Gökler, I. (2002). Çocuk istismarı ve ihmali: Erken dönem stresin nörobiyolojik gelişime etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 47-57.

Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3),128-134.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.

Günaşdı, N.E. (2014). *Çok değişkenli çoklu doğrusal regresyon analizinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü: Erzurum (No: 376244).

Güner, Ş.İ., Güner, S. ve Şahan, M.H. (2010). Çocuklarda sosyal ve medikal bir problem; İstismar. *Van Tıp Dergisi*, 17(3), 108-113.

- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 205194)
- Hair, J. F. J., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis*. United States of America: Pearson Education Limited.
- Hawley, D.R. ve DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35, 283-298.
- Hefferon, K.M. ve Ollis, S. (2006). Just clicks: An interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), 141-159.
- Heleniak, C., Jenness, J.L., Stoep, A.V., McCauley, E. ve McLaughlin, K.A. (2016). Childhood maltreatment exposure and disruptions in emotion regulation: A transdiagnostic pathway to adolescent internalizing and externalizing psychopathology. *Cogn Ther Res*, 40, 394-415.
- Helvacı Çelik, F.G. ve Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: Bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Herman, J.L. (2016). *Travma ve iyileşme*. (Çev. Tosun, T.) İstanbul: Literatür Yayıncılık. (Özgün çalışma, 1992).
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hibbard, R., Barlow, J., MacMillan, H., Christian, C. W., Crawford-Jakubiak, J. E., Flaherty, E. G., ve diğerleri (2012). Psychological maltreatment. *Pediatrics*, 130(2), 372-378.
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.

- Hirao, K. ve Kobayashi, R. (2013a). Health-related quality of life and sense of coherence among the unemployed with autotelic, average, and non-autotelic personalities: A cross-sectional survey in Hiroshima, Japan. *Plos One*, 8(9), 1-4.
- Hirao, K. ve Kobayashi, R. (2013b). The relationship between self-disgust, guilt, and flow experience among Japanese undergraduates. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 985-988.
- Hirao, K., Kobayashi, R. ve Yabuaki, K. (2012). Association of cognitive judgment and shyness with frequency and quality of flow experience. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 159-162.
- Hsu, C. L. ve Lu, H. P. (2004). Why do people play online games? An extended TAM with social influences and flow experience. *Information & Management*, 41(7), 853-868.
- Hunter, A.J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Ishimura, I. ve Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47-54.
- Ittersum, K.W.V. (2015). *The distinctiveness of engagement and flow at work*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Manhattan: Kansas State University.
- İlikçi İygün (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No:527552).
- İnan, E. (2015). *Travma, bağlanma, ruhsal dayanıklılık kavramları ve bu kavramların arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Kocaeli (No: 417175).
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of the flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A. ve Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances*. <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.

- Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S.K. ve Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S.A. ve Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S.A. ,Thomas, P.R., Marsh, H.W. ve Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Jaffee, S.R. (2013). Family violence and parent psychopathology: implications for children's socioemotional development and resilience. İçinde S. Goldstein ve R.B. Brooks (Ed.), *Handbook of resilience in children*. (s. 127-138). <http://www.link.springer.com> adresinden elde edildi.
- Jain, A.M. (1999). Emergency department evaluation of child abuse. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 17(3), 575-593.
- Jin, M. J., Jung, W., Hyun, M. H. ve Lee, S.H. (2018). Effect of behavioral inhibition system and childhood emotional neglect on serotonergic activity, negative affect, and rejection sensitivity in non-clinical adults. *PLoS ONE*, 13(11), 1-13.
- Jirapramukpitak, T., Prince, M. ve Harpham, T. (2005). The experience of abuse and mental health in the young Thai population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 40, 955–963.
- Johnson, J.A., Keiser, H.N., Skarin, E.M. ve Ross, S.R. (2014). The dispositional flow scale–2 as a measure of autotelic personality: An examination of criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 96(4), 465–470.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkan, M. ve Karadeniz Özbek, S. (2011). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ergenlerdeki flört kaygısını yordar mı? *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(1), 35-44.

- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S. ve Hanafi, S. (2018). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 1–8.
- Kandur, S. (2016). *Psikolojik danışmanlık merkezine başvuran kişilerde çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 441616).
- Kaplan, S.J., Pelcovitz, D. ve Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of American Academy Child and Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222.
- Kara, Z.İ. (2018). *Bir psikolojik danışmanlık merkezine başvuran kadınların çocukluk çağı travmaları, öfke ifade biçimleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 533389).
- Kara, B., Biçer, Ü. ve Gökalp, A.S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47, 140-151.
- Karabiber Gemici, M. (2018). *Öfke problemi yaşayan üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 529173).
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karairmak, Ö. (2006) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 132-142.
- Karairmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 217825).

- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karakuş, Ö. (2012). Relation between childhood abuse and self esteem in adolescence. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 753-763.
- Karakuş, S. (2017). *Özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kahramanmaraş (No: 472285).
- Katar, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, saldırganlık ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Lefkoşa.
- Kawabata, M., Mallett, C. J. ve Jackson, S. A. (2008). The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 273252).
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana (No: 417609).
- Kaygusuz, E. (2018). *Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi: İstanbul (No: 505300).
- Kazazoğlu, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiye aleksitimik özelliklerinin etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 571296).

- Keller, J. ve Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22, 589–607.
- Keller, J.ve Landhäuser, A. (2012). The flow model revisited. İçinde S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (s. 53-64). Heidelberg, Germany: Springer.
- Kempe, H.C., Silverman, F.N., Steele, B.F., Droegemueller, W. ve Silver, H.K. (1962). The battered-child syndrome. *Journal of the American Medical Association*, 181, 17–24.
- Kılıç Nurkan, M. (2016). *Çocukluk çağı travmalarının, kişilik özellikleri ve psikopatolojik durum ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 441234).
- Kiili, K. (2005). Content creation challenges and flow experience in educational games: The it-emperor case. *The Internet and Higher Education*, 8(3), 183-198.
- Kong, S. ve Bernstein, K. (2009). Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 18, 1897-1907.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. İçinde M. D. Glantz J. L. Johnson, (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 179-224). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Kurtuldu, B. (2019). *Beliren yetişkinlikteki kadınlarda çocukluk çağı travmalarının romantik ilişkilerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 583720).
- Küçük, T. (2019). *Çocukluk çağı örseleyici yaşantıları: geç ergenlik döneminde duygu düzenleme, psikolojik uyum ve sağlamlık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 564890).
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.

- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. İçinde D. Cicchetti & D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*. (ss. 739–795). John Wiley & Sons Inc.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Majer, M., Nater, U.M., Lin, J.S., Capuron, L. ve Reeves, W.C. (2010). Association of childhood trauma with cognitive function in healthy adults: a pilot study. *BMC Neurology*, 10(61), 1-10.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L. ve Ullen, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301-311.
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J. ve Harmat, L. (2020). Can flow alleviate anxiety? The roles of academic self-efficacy and self-esteem in building psychological sustainability and resilience. *Sustainability*, 12, 1-17.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Massimini, F. ve M. Carli (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. İçinde M. Csikszentmihalyi ve I.S. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (s. 266–287). New York: Cambridge University Press,
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., ve Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. İçinde J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Ed.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (s. 236-256). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- McCoy, M. L. ve Keen, S. M. (2009). *Child abuse and neglect*. <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- McGloin, J. ve Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and Psychopathology*, 13(4), 1021-1038
- Mersky, J.P. ve Tpopitzes, J. (2010). Comparing early adult outcomes of maltreated and non-maltreated children: A prospective longitudinal investigation. *Children and Youth Services Review*, 32, 1086–1096
- Metel, D., Arciszewska, A., Daren, A., Pionke, R., Cechnicki, A., Frydecka, D. ve diğerleri (2019). Mediating role of cognitive biases, resilience and depressive symptoms in the relationships between childhood trauma and psychotic-like experiencing in young adults. *Early Intervention in Psychiatry*, 2019, 1–10.
- Mikicin, M. (2013). Autotelic personality as a predictor of engagement in sports. *Biomedical Human Kinetics*, 5, 84–92.
- Miller, D.N., Nickerson, A.B., Chafouleas, S.M., ve Osborne, K.M. (2008). Authentically happy school psychologists: Applications of positive psychology for enhancing professional satisfaction and fulfillment. *Psychology in the Schools*, 45(8), 679-692.

- Moneta, G.B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Moneta, G.B. ve Csikszentmihalyi, M.(1996). the effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experiences. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Monteleone, A.M., Monteleone, P., Serino, I., Scognamiglio, P., Genio, M. ve Maj, M. (2015). Childhood trauma and cortisol awakening response in symptomatic patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 615-621.
- Moran, P. B. ve Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 16, 743-754.
- Moss, D. (2001). The roots and genealogy of humanistic psychology. İçinde K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, & J. F. Pierson (Ed.), *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice*, (s. 5-20). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Mundell, C.E. (2001). *The role of perceived skill, perceived challenge, and flow in the experience of positive and negative affect*. (Yayımlanmamış doktora tezi). George Mason University.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. İçinde E. J. Anthony B. J. Cohler (Ed.), *The invulnerable child*, (s. 84-105). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Murphy, J. M., Jellinek, M., Quinn, D., Smith, G., Poitras, F. G., ve Goshko, M. (1991). Substance abuse and serious child mistreatment: Prevalence, risk, and outcome in a court sample. *Child Abuse & Neglect*, 15(3) , 197–211.
- Myers, J.E.B., Diedrich, S., Fincher, K. M., ve Stern, R. (1999). Professional writing on child sexual abuse from 1900 to 1975: Dominant themes and impact of prosecution. *Child Maltreatment*, 4(3), 201-216.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (s. 89–105). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.

- Nakamura, J. Ve Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow Theory and Research. İçinde C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (s. 195-206). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. İçinde M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology*.(s. 239-263). <http://www.link.springer.com> adresinden elde edildi.
- Nimkin, K. ve Kleinman, P. K. (2001). Imaging of child abuse. *Radiol Clinics of North America*, 39(4), 843-864.
- Novak, T.P., Hoffman, D.L. ve Yung, Y.F. (2000). Measuring the consumer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Oktan, V. (2010). Analysis of adolescents' resilience who are prepared for university exam. *Educ. Res.*, 1(8), 1-27.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 278780).
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. ve Uğurlu, F. (2016). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 9-15.
- Oral, R., Can, D., Kaplan, S., Polat, S., Ates, N., Çetin, G. ve diğerleri (2001). Child abuse in Turkey: An experience in overcoming denial and a description of 50 cases. *Child Abuse & Neglect*, 25, 279-290.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Örsel, S., Karadağ, H., Karaoğlu Kahiloğulları, A. ve Akgün Aktaş, E. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12 (2), 130-136.

- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 204978).
- Özmert, E.N.(2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 256-273.
- Özşahin, N. (2005). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 160094).
- Öztep, İ. C. (2010). *Duygusal istismar algılayan ve algılamayan ergenlerin kaygı düzeyleri ve denetim odaklarının karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 278771).
- Parr, G.D., Montgomery, M. ve DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26-31.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No:492088).
- Pektaş, İ., Bilge, A., ve Ersoy, M.A. (2006). Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 43-48.
- Pepin, E.N. ve Banyard, V.L. (2006). Social support: A mediator between child maltreatment and developmental outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(4), 617-630.
- Pereda, N., Guilera, G., Forns, M., Gomez-Benito, J. (2009). The international epidemiology of child sexual abuse: A continuation of Finkelhor (1994). *Child Abuse Neglect*, 33, 331-342.
- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. (2005) Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.

- Philippe, F. L., Laventure, S., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S. ve Lekes, N. (2011). Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583-598.
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı 2: önleme ve rehabilitasyon*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Putnam, F.W. (2003). Ten year research update review: Child sexual abuse. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatr*, 42, 269-278.
- Rao, S. ve Lux, A. L. (2012). The epidemiology of child maltreatment. *Paediatrics and Child Health*, 22(11), 459-464
- Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the “experiential turns” of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 135-153.
- Reynolds, F. ve Prior, S. (2006). Creative adventures and flow in art-making: A qualitative study of women living with cancer. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(6), 255-262.
- Rheinberg, F. (1991). Flow-experience when motorcycling: A study of a special human condition. İçinde R. Brendicke (Ed.), *Safety, environment, future. Proceedings of the 1991 International Motorcycle Conference*. (s. 349–362). <https://www.researchgate.net> adresinden elde edildi.
- Rheinberg, F. ve Engeser, S. (2018). Intrinsic Motivation and Flow. İçinde J.Heckhausen ve H, Heckhausen (Ed.), *Motivation and action*. <http://www.link.springer.com> adresinden elde edildi.
- Rich, G. J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 8-12.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. ve Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39

- Rogatko, T.P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *J Happiness Stud*, 10, 133–148.
- Rolf, J. E. (1999). Resilience: An interview with Norman Garmezy. İçinde Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (Ed.), *Resilience and development :Positive life adaptations*, (s. 514). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Ross, S. ve Keiser, H. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8.
- Roy, A., Carli, V. ve Sarchiapone, M. (2011). Resilience mitigates the suicide risk associated with childhood trauma. *Journal of Affective Disorders*, 133(3), 591-594
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M., (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31, 205–209.
- Rutter, M., (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474–487.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 447670).
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 319088).
- Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 122-144.
- Salanova, M., Bakker, A.B. ve Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1–22.

- Sanchez, A. M. R. (2009) The Story Flows on: A Multi-study on the Flow Experience, Departamento de Psicologia Evolutiva Educativa, Social Metodologia, Universitat Jaume-I.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 414642).
- Savi Çakar, F. (2018). The role of resilience and gender in the relationship between adults' childhood traumatic experiences and psychological symptoms. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 114-131.
- Schmidt, J. (1989). *Overcoming challenges: Exploring the role of action, experience, and opportunity in fostering resilience among adolescents*. (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Chicago.
- Schmidt, J. (2010). *Flow in Education*. <https://www.sciencedirect.com/> adresinden elde edildi.
- Schüler, J. ve Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(1), 168–174.
- Schüler, J. ve Nakamura, J. (2013). Does flow experience lead to risk? How and for whom. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 5(3), 311–331.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. İçinde C. Synder ve S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 3-12). New York: Oxford.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.

- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya (No: 219196).
- Siyez, D.M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir (Tez no: 130151).
- Smith, A. L., Cross, D., Winkler, J., Jovanovic, T. ve Bradley, B. (2014). Emotional dysregulation and negative affect mediate the relationship between maternal history of child maltreatment and maternal child abuse potential. *J Fam Viol*, 29, 483-494.
- Smith, B.W., Epstein, E.M., Ortiz, J.A., Christopher, P.J. ve Tooley, E.M. (2013). The Foundations of Resilience: What Are the Critical Resources for Bouncing Back from Stress? S. Prince-Embury ve D. H. Saklofske (Ed.), *Resilience in children, adolescents, and adults translating research into practice*. New York: Springer Science+Business Media.
- Smith, J. ve Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school-age children: A within-families study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(2), 168-179.
- Sousa, C., Herrenkohl, T.I., Moylan, C.A., Tajima, E.A., Klika, J.B., Herrenkohl, R.C. ve diğerleri. (2011). Longitudinal study on the effects of child abuse and children's exposure to domestic violence, parent-child attachments, and antisocial behavior in adolescence. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(1), 111-136.
- Spaccarelli, P. ve Kim, S. (1995). Resilience criteria and factors associated with resilience in sexually abused girls. *Child Abuse & Neglect*, 19(9), 1171-1182.
- Spinhoven, P., Elzinga, B.M., Hovens, J.G., Roelofs, K., Zitman, F.G., van Oppen, P. ve diğerleri. (2010). The specificity of childhood adversities and negative life events across the life span to anxiety and depressive disorders. *J Affect Disord*, 126, 103-112.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S.A., Allen, M.S. ve Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an

- integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Şahin, M., Yetim, A., Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şar, V., Öztürk, E., İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054- 1063.
- Şenkal, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 339121).
- Şimşek, D.E. (2017). *Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 584944).
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2020). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çev. Baloğlu, M.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tan, F.B. ve Chou, J.P.C. (2011). Dimensions of autotelic personality and their effects on perceived playfulness in the context of mobile information and entertainment services. *Australasian Journal of Information Systems*, 17(1), 5-22.
- Taner, Y. ve Gökler, H. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 13-29.
- Teicher, M.H., Samson, J.A., Polcari, A. ve McGreenery, C.E. (2006). Sticks, stones, and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. *Am J Psychiatry*, 163, 993–1000.

- Tekin, M. (2018). *Beliren yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ve bütünleyici umudun psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 527185).
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J. ve Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tıraş, Ü., Dilli, D., Dallar, Y., Oral, R. (2009). Evaluation and follow-up of cases diagnosed as child abuse and neglect at a tertiary hospital in Turkey. *Turk J Med Sci*, 39(6), 969-977.
- Topitzes, J., Mersky, J.P., Dezen, K.A. ve Reynolds, A.J. (2013). Adult resilience among maltraeted children: A prospective investigation of main effect and mediating models. *Children and Youth Services Review*, 35, 937-949.
- Toy, B.Y. ve Tosunoğlu, N.G. (2007). Sosyal bilimler alanındaki araştırmalarda bilimsel araştırma süreci, istatistiksel teknikler ve yapılan hatalar. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 1-20.
- Tse, D.C.K., Fung, H.H., Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2016). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, doi: 10.1080/17439760.2016.1257059.
- Tse, D.C.K., Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, doi: 10.1080/17439760.2020.1716055.
- Tugade, M.M. ve Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199.

- Turhan, E., Sangün, Ö. ve İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Türk Tabipler Birliği Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(9), 153-157.
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004) Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8.
- Tümlü, G.Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 314942).
- Tümlü, G.Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türkkan, T. ve Odacı, H. (2019). Lise öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile bilişsel çarpıtma ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 22, 93-103.
- Ullen, F., de Manzano, Å., Almeida, R., Magnusson, P., Pedersen, N., ve Nakamura, J. ve diğerleri. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167–172.
- Unicef, (2004). *Çocuk haklarına dair sözleşme*. https://www.unicef.org/turkey/crc/_cr23c.html adresinden elde edildi.
- Unicef, (2010). Türkiye'de çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırması - Özet raporu 2010. <https://www.unicef.org/turkey/raporlar/t%C3%BCrkiyede-%C3%A7ocuk-istismari-ve-aile-i%C3%A7i-%C5%9Fiddet-ara%C5%9Firmasi-%C3%B6zet-raporu-2010> adresinden elde edildi.
- Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 580428).
- Ünsal Saç, R. (2019). Parental relationships and delinquent behaviors of adolescents that were abused in childhood. *Pediatric Practice and Research*, 7(4) , 390-397.
- Ünver, Ö., Gamgam, H. ve Altunkaynak, B. (2006). *Temel istatistik yöntemler*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 486104).
- Vural, A. (2007). *Aykırı değerlerin regresyon modellerine etkileri ve sağlam kestiriciler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 221866)
- Wagnild, G.M. ve Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Widom, C.S., Dumont, K. ve Czaja, S.J. (2007). A prospective investigation of major depressive disorder and comorbidity in abused and neglected children grown up. *Arch Gen Psychiatry*, 64, 49-56.
- Williams, J. ve Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 36(1), 53-63.
- Wingo, A.P., Wrenn, G., Pelletier, T., Gutman, A.R., Bradley, B., ve Ressler, K.J. (2010). Moderating effects of resilience on depression in individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 126(3), 411-414.
- Wolin, S.J. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Boks, (s. 85). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- World Health Organization (WHO). (2002). *World report on violence and health; Child abuse and neglect by parents and other caregivers*. (s. 57-86). Geneva.
- World Health Organization (WHO). (2006). *Preventing child maltreatment: a guide to taking action and generating evidence*. Genova.

- World Health Organization (WHO). (2016). *Child maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> adresinden elde edilmiştir. Erişim tarihi: 06.03.2020.
- Wright, M.O., Crawford, E.ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33, 59–68.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 217797).
- Yarar, F. (2015). *Autotelic personality: Links with flow propensity, personal strengths, and psychopathology*. (Yayınlanmamış doktora tezi.) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü:Ankara. (No: 399839).
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bursa (No: 407248).
- Yaşar, Z.F. ve Akduman, G.G. (2007). Çocuk ihmali-istismarı ve adli dış hekimliği. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(5), 389-94.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No: 430558)
- Yeşiltaş, M.D. ve Türk, M. (2017). İş akış kuramı ve beş faktör kişilik modeli ilişkisi üzerine bir araştırma. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(2), 117-128.
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir (No: 230905).
- Yılmaz-Irmak, T. (2011). Fiziksel istismara uğrayan ergenlerde dayanıklılığın incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1–21

- Yöyen, E.G. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- Zara, A. (2004). Cinsel istismara bağlı travma: Psikolojik tedavi süreci ve ilkeleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(14), 15-22.
- Zara-Page, A. (2004). Çocuk cinsel istismarı: Cinsel istismara neden olan etkenler ve cinsel istismarın çocuklar üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 103-113.
- Zolotor, A.J., Runyan, D.K., Dunne, M.P., Jain, D., Péturs, H.R., Ramirez, C. ve diğerleri (2009). ISPCAN child abuse screening tool children's version (ICAST-C): Instrument development and multi-national pilot testing. *Child Abuse & Neglect*, 33, 833-841
- Zoroğlu, S.S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Eröcal Kora, M. ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78.

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Dilek ÇETİN		
E-postası/Web Sayfası	cetindilek700@gmail.com		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2017
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Çocukluk Çağı Travmaları Ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Açıklama: Aşağıda size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneğin parantezine çarpı işareti koyunuz. Doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir.

1. Cinsiyetiniz? K () E ()

2. Yaşınız?

3. Devam ettiğiniz üniversitenin adı?

.....

4. Devam ettiğiniz fakülte ve bölümün adı?

.....

5. Sınıf düzeyiniz?

Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

6. Üniversiteye gelmeden önce yaşadığınız yer?

Köy () İlçe () İl ()

7. Ailenizin yapısı:

- a) Anne-baba birlikte yaşıyor.
- b) Anne öldü (siz kaç yaşındayken)
- c) Baba öldü (siz kaç yaşındayken.....)
- d) Anne-baba boşandı (siz kaç yaşındayken.....)
- e) Diğer (belirtiniz.....)

8. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

9. Kaçınıcı kardeşsiniz?

10. Annenizin eğitim durumu (En son bitirdiği okul):

Okuma yazma bilmiyor ()

Okuma-yazma biliyor ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

Yüksek lisans / Doktora ()

11. Babanızın eğitim durumu (En son bitirdiği okul):

Okuma yazma bilmiyor ()

Okuma-yazma biliyor ()

İlkokul mezunu ()

Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

Yüksek lisans / Doktora ()

12. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl algıyorsunuz?

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

EK. 3. ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...

1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kahlırdım.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
3. Ailemdelikler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirdi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırdı.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
6. Yırtık, söküük ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kahlırdım.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
7. Sevildiğimi hissediyordum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
8. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
9. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
10. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
11. Ailemdelikler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık

12. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert cisimle vurularak cezalandırılıyordum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
13. Ailedekiler birbirine ilgi gösterirlerdi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
14. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerdi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
16. Çocukluğum mükemmeldi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
17. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
19. Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
20. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
21. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit etti.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
22. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
23. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
24. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
25. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
26. İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
27. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.				

1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık
28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.				
1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Kimi Zaman	4.Sık olarak	5.Çok sık



EK. 4. OTOTELİK KİŞİLİK ENVANTERİ

Açıklama: Aşağıdaki ifadeleri genel olarak nasıl hissettiğinizi ve davrandığınızı en doğru biçimde yansıtacak şekilde değerlendiriniz.

1. Dikkatim kolayca dağılır.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
2. Bir iş üzerinde çalışırken kafamdan bir sürü ilgisiz düşünce geçer.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
3. Bir işi yaparken, bir süre sonra kendimi başka bir şey yaparken bulurum.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
4. Bir iş üzerinde çalışırken kendimi sık sık hayale dalmış bulurum.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
5. Bir işe kolaylıkla odaklanırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
6. Yaptığım iş bitinceye kadar sürekli bahanelerle ara veririm.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
7. Gün içinde kendim için koyduğum hedefe ulaşana kadar dikkatim dağılmaz.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
8. Çalışmak beni mutlu eder.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
9. Mücadeleciyimdir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
10. Kolay pes etmem.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
11. Çalışırken kendimi enerjik hissedirim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
12. Kendimi yapabileceğimin en iyisini yapmak için zorlarım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
13. Bir işi bitirene kadar peşini bırakmam.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
14. Yaptığım işlerden keyif alırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
15. Daha önce hiç yapmadığım şeyleri denemeyi severim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla

16. Keşfetmeyi severim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
17. Yeni deneyimlere açık biriyimdir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
18. Maceracı birisiyimdir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
19. Bilinmezlikler bende heyecan uyandırır.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
20. Kalıpların dışında fikirler üretmekten hoşlanırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
21. Sürekli yeni şeyler öğrenmek isterim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
22. Zihinsel olarak yoğunlaştığımda zaman ve mekan algısının ortadan kalktığını hissettiğim olur.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
23. Yaptığım işe o kadar yoğunlaşıyorum ki, nerede olduğumu unuttuğum olur.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
24. Yaptığım işe o kadar yoğunlaşıyorum ki fiziksel ihtiyaçlarımı yemek yeme, tualete gitme, uyumayı unuttuğum olur.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
25. Bir işe yeterince yoğunlaştığımda etrafta olan biteni fark etmem.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
26. Zaman zaman yaptığım işe bana coşku verecek kadar gömülürüm.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
27. İnsanlarla geçinmekte zorlanıyorum.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
28. Etrafımdaki insanlarla bağ kurmakta zorlanıyorum.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
29. Kendimi dışlanmış hissediyorum.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
30. Diğer insanlarla birlikte çalışırken onlara uyum sağlamakta zorlanırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
31. Becerilerimin ve yeteneklerimin düzeyiyle ilgili genellikle fikir sahibiyimdir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla

32. Bir işe başlarken, o iş için gerekli beceriye sahip olup olmadığımı öngörebilirim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
33. Bir işe başlarken, başarıp başaramayacağımı kestirebilirim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
34. Genellikle, üstesinden gelebileceğim işlere yeltenirim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
35. Yardım alıp vermeye açığımdır.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
36. Gerekli durumlarda işbirliği kurmaktan kaçınmam.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
37. Bir işi yaparken başkalarından yardım istemekte zorlanırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
38. Bana benzemeyen insanlarla işbirliği kurabilirim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
39. Oyun oynarken kazanmaktan çok keyif almaya bakarım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
40. Vardığım nokta kadar, yürüdüğüm yol da önemlidir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
41. Bana kendimi mutlu ve huzurlu hissettiren farkındalık anları yaşadığım olmuştur.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
42. Bir iş üzerinde çalışırken aldığım keyif, o işi başarıyla sonuçlandırmak kadar önemlidir.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
43. Bir işi yaparken zorlanmaktan hoşlanmam.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
44. Kafa yormayı gerektirecek işleri yapmaktan hoşlanırım.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla
45. Beni zorlayacak işleri üzerime almayı severim.
1. Çok az ya da hiç 2. Biraz 3. Orta derecede 4. Sıklıkla 5. Çok fazla

EK. 5. YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre, kutucukları ifadeye yakınlık derecenizi gözeterek işaretleyiniz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim

10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür

21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		
Günlük yaşamımda yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...		
Benim için zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...		
Geleceğe pozitif bakar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:		
Birbirlerini desteklemez biçimde	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca gören bir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...		
Zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...		
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya çalışırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır

32. Ailemde şunu severiz ...

İşleri bağımsız olarak yapmayı

--	--	--	--	--

İşleri hep beraber yapmayı

33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...

Yeteneklerimi beğenirler

--	--	--	--	--

Yeteneklerimi beğenmezler



EK. 6. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ” başlıklı araştırma “Dilek Çetin” tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlıkları ve ototelik kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin aracı rolünün olup olmadığı da incelenecektir. Bunların yanı sıra ilgili değişkenlerle bazı demografik değişkenlerin (cinseiyet, yaş, sosyoekonomik düzey vb.) ilişkisini incelemek de araştırmanın amaçlarındandır.

Araştırmanın Nedeni: Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam kalitesinde belirgin etkisi olan önemli bir kavramdır Çocukluk dönemi, bireyin tüm hayatını doğrudan etkileyen en önemli dönemlerden birisidir. Bu çağdaki travmatik yaşantıların, psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin aydınlatılması, literatüre önemli bir katkı getirecektir. Bu bağlamda, araştırma sonucunda elde edilecek bulguların literatüre getireceği katkının yanında, çocukluk çağında örselenmiş çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının artırılması amacıyla yapılabilecek olan psikolojik yardım çalışmalarında yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Süresi: 2019-2020 Akademik Yılı Güz Dönemi

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: İzmir ve Mardin**Çalışmaya Katılım Onayı:**

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Dilek Çetin

e-posta: cetindilek700@gmail.com

İmzası

EK.7. UYGULAMA İZİNLERİ



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Buca Eğitim Fakültesi



Sayı : 85316909-399.99-E.10529
Konu : Dilek Çetin(Tez Uygulaması)

06/02/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 24.01.2019 tarih ve 214 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisi Dilek ÇETİN' in 'Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ' konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma isteği dersleri aksatmamak ve uygulamayı kendisinin takip etmesi koşuluyla uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ercan AKPINAR
Dekan V.



Dokuz Eylül Üniversitesi – Buca Eğitim Fakültesi
Adres: Uğur Mumcu Cad. 135 Sk. No:5 35150 Buca-İZMİR
Tel: 0 232 420 48 82 Elektronik Ağ: <http://bef.deu.edu.tr>
Kep Adresi: dokuzeyuluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin İrtibat:
Sevgi TİFTİK
Dahili:
E-Posta: sevgi.tiflik@deu.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanunu'na göre Prof.Dr. Ercan AKPINAR tarafından 06/02/2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınız <http://ekg.ulnizir.deu.edu.tr> adresi ile e-kan 32344289244 konu ile iletilmektedir.



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
FEN FAKÜLTESİ DEKANLIĞI



SAYI : 44130359.01/ 332
KONU : Tez Uygulaması Görüşü

30/01/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 24.01.2019 tarihli ve 214 sayılı yazısı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2017950005 numaralı öğrencisi Dilek ÇETİN <<Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Tranvaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi>> konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde tez uygulaması yapma talebiniz Fakültemiz Biyoloji Bölümü, Kimya Bölümü ve Fizik Bölümü tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Aylin ALIN
Dekan V.



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EDEBİYAT FAKÜLTESİ DEKANLIĞI



Sayı : 73277788.302.10.01 / 495
Konu : Tez Uygulaması

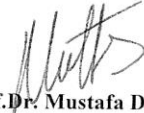
25/02/2019

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)

İlgi: 24/01/2019 tarihli, 67493393-302.08.01-214 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınızda belirtilen Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek Çetin'in tez çalışması kapsamında anket uygulama isteğiniz Fakültemiz Psikoloji, Arkeoloji ve Felsefe Bölümleri'nce kabul edilmiş olup, Dekanlığımızca da uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. Mustafa DAŞ
Dekan V.

Tel : (232) 301 79 03
Faks : (232) 453 90 93
Santral : (232) 453 50 72 - 81
Ulusal Adres Kodu: 1297984856

E-Mail: edebiyatfakultesi@deu.edu.tr
Bilgi için : (232) 301 85 23 – (232) 301 94 52
(232) 301 94 48 – (232) 301 86 60 – (232) 301 94 46 (232) 301 94 51
Adatepe Mah. Doğu Cad. No: 207/M Buca - İZMİR





T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
İLAHİYAT FAKÜLTESİ DEKANLIĞI



Sayı : 19106112-001/ 213
Konu: Tez Uygulaması Hk.

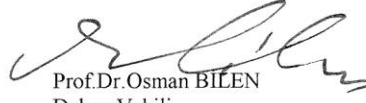
25.../01/2019

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne)

İlgi: 24.01.2019 tarih, 67493393-302.08.01-214 sayılı yazınız.

Enstitünüz öğrencisi Dilek ÇETİN'in tez çalışması kapsamında Dekanlığımız bölümlerinde tez uygulamasını yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.


 Prof.Dr.Osman BİLEN
 Dekan Vekili

Adres : 108/2 Sokak No: 18-20 -Hatay/İZMİR/TÜRKİYE – 35350
 Tel : 0 232 285 29 32 – 285 33 82
 Faks : 0 232 224 18 90

Bilgi için: Ertan LEVENT
 Tel: +90 (232) 4120017
 E-Mail : ertan.levent@deu.edu.tr





T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
MİMARLIK FAKÜLTESİ DEKANLIĞI

Büro : Özel Kalem.
Sayı : 87807151-870.99 - 382
Konu : Tez Uygulaması.

Buca/İZMİR
05.01.2019

T.C.
D.E.Ü. EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

İlgi : 24.01.2019 Tarih ve 67493393-302.08.01-214 Sayılı yazınız.

Enstitünüzün Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2017950005 numaralı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "*Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz Bölümlerinde anket uygulaması yapmak istediği Bölümlerimize duyurulmuş olup, Bölümlerden gelen yazıların fotokopisi ekte gönderilmektedir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Nükhet HOTAR
DEKAN V.

EKLER :

- 1- 1 Adet Mimarlık Bölüm Başkanlığı'nın Yazısının Fotokopisi
- 1- 1 Adet Şehir ve Bölge Planlama Bölüm Başkanlığı'nın Yazısının Fotokopisi.

KEP 03.04.2019 E.1116

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 79368504-300-
Konu : Tez Uygulaması

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 28.01.2019 tarihli ve 97 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Otetelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Fakültelerinde uygulama yapma talebiyle ilgili Fakülte yazıları ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim

e-imzalıdır
Prof.Dr.Ahmet AĞIRAKÇA
Rektör

EKLER :
Yazı (5 Sayfa)

Mardin Artuklu Üniversitesi, Yenicehir Yerleşkesi Diyarbakır Yolu
üzeri PK 47200 Artuklu-Mardin
E-Posta :
Kep Adresi : mau@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Tülay Çöcen
Tel : 4822134002
Faks : 4822134004
Elektronik : www.artuklu.edu.tr

Artuklu E-Posta Adresi :
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
E-Posta : mau@hs01.kep.tr
E-Posta : mau@hs01.kep.tr
[artuklu.edu.tr](http://www.artuklu.edu.tr)

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENF3BPPV

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evragınızı <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 98551FB6XS kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Yazın Tarihi ve Sayısı : 07/02/2019-2687

MARDIN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDIN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 49295802-300-
Konu : Tez Uygulaması

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 07/02/2019 tarihli ve 2687 sayılı yazınız.

İlgi yazı ile, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Otetelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç.Dr.Yusuf DOĞAN
Vekil Dekan V.

EK Üzerindeki Mevcut Elektronik İmzalar

YUSUF DOĞAN (Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dekanlığı - Vekil Dekan V.) 11/02/2019 09:11

Evrakı Doğrulamak İçin : http://mbs.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENF347BE

Doç.Dr.Yusuf DOĞAN
E-Posta Adresi : yusuf.dogan@artuklu.edu.tr
E-Posta Adresi : yusuf.dogan@artuklu.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınızı <http://dogrulama.edu.edu.tr> linkinden 96351110003 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Konu : Tez Uygulaması 4452212619-2556

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 56650720-300-
Konu : Tez Uygulaması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 07/02/2019 tarihli ve 2687 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "**Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Otelik Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi Dekanlığınızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim,

e-imzalıdır
Prof.Dr.Abdurrahman EKİNCİ
Vekil Dekan

Ek Üzerindeki Mevcut Elektronik İmzalar

ABDURRAHMAN EKİNCİ (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı - Dekan Vekili) 11.02.2019 15:08

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BFAS347EE

Doğrulama Web Sayfası
Adres : http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BFAS347EE
Evrakın Adı : http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BFAS347EE
Artıkli: edu.tr

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınızı <http://dogrulama.edu.tr> linkinden 985311188X9 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/02/2019-2687

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
İslami İlimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 45375452-300-
Konu : Tez Uygulaması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 07/02/2019 tarihli ve 2687 sayılı yazınız.

İlgi yazı ile Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ötetelek Kişilik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Dr.Öğr.Üyesi Ahmet AKBAŞ
Vekil Dekan V.

Yenşehir Yerleşkesi Diyarbakır Yolu üzeri Kampus Yerleşkesi
PK: 47200 Artuklu-Mardin
T. Posta : -

Ayrıntılı bilgi için telefon: Sefer Marşan

Tel: +90 712 42 20
Faks: +90 712 42 21

Ek Üzerindeki Mevcut Elektronik İmzalar

AHMET AKBAŞ (İslami İlimler Fakültesi Dekanlığı - Vekil Dekan V.) 12/02/2019 13:19

Evrak Doğrulamak için : http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BEZL34F8L

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınıza <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 98551FB6X5 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Evrak Numarası: 5070-2019-0000

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
Turizm Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 18511849-302.99-
Konu : Tez Çalışması

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi sayılı yazınıza istinaden Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in "Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Otelilik Kışık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili uygulamasını fakültemiz öğrencileri ile yapması uygundur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr.Asim SALDAMI
Vekil Dekan

Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlüğü Dışarıdaki Yolu
E-Posta :
Ek Üzerindeki Mavi Elektronik İmzalar

Aynı belgenin için imza: Faysal Yılmaz
Tel: 482 213 40 02
Faks: 482 213 40 04

Belgeyi Gözetim ve Kontrol
Yerleşim: Mardin Artuklu Üniversitesi
E-Posta: info@artuklu.edu.tr
Web: www.artuklu.edu.tr

Asım SALDAMI (Turizm Fakültesi Dekanlığı - Vekil Dekan) 13.02.2019 16:52

Evrak Doğrulamak için : http://ebys.artuklu.edu.tr/en/View/Validate_Doc.aspx?V_BERAS4RUM

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınızı <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 98551FB6X5 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Mardin Artuklu Üniversitesi

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 19504153-300-5689
Konu : Tez Uygulaması

29.03/2019

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 07.02.2019 gün ve 2687 sayılı yazınız.

İlgi yazı gereği Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Lisans Programı öğrencisi Dilek ÇETİN'in Tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapmasına izin verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Nesrin YEŞİL MEN
Dekan Yardımcısı

Mardin Artuklu Üniversitesi Yenisehir Yerleşkesi Diyadinaki Yarı
uzun Kampüs Yerleşkesi PK 47200 Artuklu Mardin
E-Posta: info@artuklu.edu.tr
Elektronik: www.artuklu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için: Arifin Çimen / Seker

Tel: 4822134002
Faks: 4822134003

Tez: 19504153-300-5689
Tarih: 29.03.2019
Mardin Artuklu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Fakültesi
Dekan Yardımcısı
Nesrin Yeşil Men
artuklu.edu.tr

Evrakı Doğrulamak için: http://ebys.artuklu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V_BE5E3BM56

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Metin CAGLAR tarafından 04.04.2019 tarihinde e-imzalanmıştır.
Evrakınız <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 98551FB6X5 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

