



**T.C. BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKİYATRİ**  
**(KLİNİK PSİKOLOJİ-ERİŞKİN)**



**ANABİLİM DALI**

**ŞİDDET GÖREN KADINLARIN DEPRESYON, PSİKOLOJİK**  
**DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGILARI ÜZERİNE BİR**  
**ARAŞTIRMA**

**Çağla KARAOĞLAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BURSA-2020**



**T.C. BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKIYATRİ**  
**(KLİNİK PSİKOLOJİ-ERİŞKİN)**



**ANABİLİM DALI**

**ŞİDDET GÖREN KADINLARIN DEPRESYON, PSİKOLOJİK**  
**DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGILARI ÜZERİNE BİR**  
**ARAŞTIRMA**

**Çağla KARAOĞLAN**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**DANIŞMAN:**

**Prof. Dr. ASLI SARANDÖL**

**BURSA-2020**

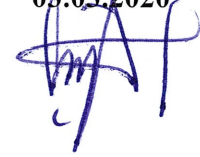
**T.C.**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ETİK BEYANI**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “ŞİDDET GÖREN KADINLARIN DEPRESYON, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA”adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar geçen bütün süreçlerde bilimsel etik kurallarına uygun bir şekilde hazırlandığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklar bölümünde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir ve beyan ederim.




**Çağla KARAOĞLAN**

**03.03.2020**



## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tıp-Psikiyatri (Klinik Psikoloji-Erişkin) Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Çağla KARAOĞLAN tarafından hazırlanan “Şiddet Gören Kadınların Depresyon, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygıları Üzerine Bir Araştırma” konulu Yüksek Lisans tezi 03/03/2020 günü, 09.30-10.30 saatleri arasında yapılan tez savunma sınavında jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

	<u>Adı-Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Aslı SARANDÖL	
Üye	Prof Dr. Selçuk KIRLI	
Üye	Doç Dr. İbrahim TAYMUR	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... tarih ve ..... sayılı toplantısında alınan ..... numaralı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Gülşah ÇEÇENER  
Enstitü Müdürü

## TEZ KONTROL ve BEYAN FORMU

03/03/2020

**Adı Soyadı:** Çağla KARAOĞLAN

**Anabilim Dalı:** Psikiyatri (Klinik Psikoloji-Erişkin)

**Tez Konusu:** Şiddet Gören Kadınların Depresyon, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik

Saygıları Üzerine Bir Araştırma

<u>ÖZELLİKLER</u>	<u>UYGUNDUR</u>	<u>UYGUN DEĞİLDİR</u>	<u>ACIKLAMA</u>
Tezin Boyutları	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dış Kapak Sayfası	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
İç Kapak Sayfası	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kabul Onay Sayfası	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sayfa Düzeni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
İçindekiler Sayfası	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yazı Karakteri	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Satır Aralıkları	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Başlıklar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sayfa Numaraları	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eklerin Yerleştirilmesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tabloların Yerleştirilmesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kaynaklar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### DANIŞMAN ONAYI

**Unvanı Adı Soyadı:** Prof. Dr. Aslı SARANDÖL

**İmza:**

## İÇİNDEKİLER

Dış Kapak	
İç Kapak	
ETİK BEYAN .....	i
KABUL ONAY .....	ii
TEZ KONTROL BEYAN FORMU .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TÜRKÇE ÖZET .....	vi
İNGİLİZCE ÖZET .....	vii
1.GİRİŞ .....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Şiddet ve Kadın .....	3
2.1.1. Şiddet Kavramı .....	3
2.1.2. Şiddetin Nedenleri .....	5
2.1.3. Kadına Yönelik Şiddetin Tanımı ve Özellikleri .....	7
2.1.4. Kadına Yönelik Şiddetin Türleri .....	9
2.1.4.1. Fiziksel Şiddet.....	9
2.1.4.2. Cinsel Şiddet .....	10
2.1.4.3. Duygusal Şiddet .....	10
2.1.4.4. Ekonomik Şiddet .....	11
2.1.4.5. Sözel Şiddet.....	11
2.2. Depresyon .....	12
2.2.1. Depresyon Tanımı .....	12
2.2.2. Depresyon Tarihçesi.....	13
2.2.3. Depresyon Belirtileri .....	13
2.2.4. Depresyon Nedenleri .....	14
2.2.5. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	15
2.2.5.1. Depresyonda Psikanalitik Yaklaşım .....	15
2.2.5.2. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım .....	16
2.2.5.3. Depresyonda Davranışçı Yaklaşım .....	16
2.2.5.4. Depresyonun Etiyolojisi .....	17
2.2.6. Depresyon İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	17
2.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	20
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık.....	20

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları .....	23
2.3.2.1. Bağlanma .....	24
2.3.2.3. Mücadeleci Kişilik .....	24
2.3.2.1. Kontrol Etme .....	25
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Risk ve Koruyucu Faktörleri .....	26
2.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi .....	29
2.3.5. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi ve Rol	30
2.3.6. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	31
2.4. Benlik Saygısı .....	33
2.4.1. Benlik Kavramı .....	33
2.4.1.1. Benliğin Boyutları .....	33
2.4.2. Benliğin Gelişimi .....	35
2.4.3. Benlik Saygısı Kavramı.....	36
2.4.4. Benlik Saygısının Özellikleri.....	37
2.4.5. Benlik Saygısına Etki Eden Unsurlar .....	38
2.4.6. Benlik Saygısı Düzeyi .....	39
2.4.7. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı.....	40
2.4.8. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	42
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	43
3.1. Çalışmanın Amacı .....	43
3.2. Araştırmanın Materyal ve Yöntemi .....	44
3.2.1. Beck Depresyon Ölçeği.....	45
3.2.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği .....	45
3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri.....	46
4. BULGULAR.....	47
4.1. İlişki Testi .....	50
4.2. Karşılaştırma Testleri .....	52
5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	64
6. KAYNAKLAR .....	69
7. SİMGELER VE KISALTMALAR .....	78
8. EKLER.....	79
9. TEŞEKKÜR.....	92
10. ÖZGEÇMİŞ.....	93

## TÜRKÇE ÖZET

Şiddet, bir insanın başka birisine psikolojik ya da fiziksel güç kullanarak saldırması ve ona istemediği şeyleri yapmaya zorlamasıdır. Şiddet, hem bireyleri hem de toplumsal düzeni yakından ilgilendiren bir boyuta sahiptir. Bu sebeple şiddetin nedenlerinin ve sonuçlarının her açıdan ele alınması önem arz etmektedir.

Şiddet tüm toplumlarda ve dönemlerde farklı şekilde uygulanmış ancak yasal düzenlemelere rağmen tamamen önlenememiştir. Günümüzde engel olunamayan ve giderek daha da büyüyen sorunlardan bir tanesi de kadına yönelik uygulanan şiddettir. Kadınlar, maruz kaldıkları şiddet nedeniyle depresyon, intihar, alkol ve madde bağımlılığı gibi fiziksel ve ruhsal bakımdan önemli yaralar almakta ve hatta yaşamlarını kaybetmektedir. Bu nedenle kadına şiddet, uzun vadede bütün toplumu alakadar eden ve önemli bir sorun haline gelmiştir. Türkiye’de kadın hareketinin çabaları sayesinde, kadına yönelik şiddetle mücadele son yirmi yılda herkes tarafından bilinen bir devlet politikası haline gelmiştir.

Bu çalışmada şiddetle karşı karşıya kalan kadınların psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri araştırılmaktadır. Araştırmada şiddet gören kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının ölçülmesi için 3 adet ölçek kullanılmaktadır. Araştırmaya 326 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda Beck depresyon ölçeği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki, Benlik saygısı ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında ise negatif yönlü orta bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu, aylık geliri, yaşadığı şehir ve kaldığı yer farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken; psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu ve psikiyatrik tanı almayanların puan ortalamasının daha büyük olduğu, psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu ve rahatsızlığı devam etmeyenlerin puan ortalamasının daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Dayanıklılık, Şiddet, Benlik Saygısı, Depresyon



## İNGİLİZCE ÖZET

### **A Research Based on Depression, Psychological Resilience and Self-respect of Women Who are Exposed to Violence**

Violence is when a person attacks another person using psychological or physical force and forces him to do what he does not want. Violence has a dimension that closely concerns both individuals and social order. For this reason, it is important to consider the causes and consequences of violence in every respect.

Violence has been applied differently in all societies and periods, but despite legal regulations, it has not been prevented completely. One of the problems that cannot be prevented and grows more and more is violence against women. Due to the violence they are exposed to, women suffer important physical and mental injuries such as depression, suicide, alcohol and substance abuse, and even lose their lives. For this reason, violence against women has become an important problem that concerns the whole society in the long run. Thanks to the efforts of the women's movement in Turkey, struggle with violence against women has become a government policy known by everyone in the last twenty years.

In this study, the psychological endurance and self-esteem levels of women who are faced with violence are investigated. In the research, 3 scales are used to measure the assessments of depression, psychological resilience and self-esteem levels of women against violence. 326 women participated in the study. As a result of the research, a strong negative relationship between Beck depression scale and Psychological Resilience Scale, a medium positive relationship between Self-esteem and Beck depression scale; A moderate negative relationship was observed between the Psychological Resilience Scale. In addition, while there was no statistically significant difference in terms of Psychological Resilience Scale between the groups whose age, education level, employment status, marital status, monthly income, city and place of residence; There is a statistically significant difference between the groups with different psychiatric diagnoses in terms of the Psychological Resilience Scale, and the average score of those who do not have a psychiatric diagnosis is higher, there is a statistically significant difference between the groups with different psychiatric disorders in terms of Psychological Resilience Scale and those who do not continue discomfort It is concluded that the average is larger.

**Keywords:** Psychological Resilience, Violence, Self Esteem, Depression

## 1.GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık problemlerden, hastalıklardan ve stresli durumlardan çabucak iyileşme, kötü olayların kolayca üstesinden gelme ve hızlıca uyum sağlama yeteneğidir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok kötü koşul ve olay ile karşı karşıya kalabilirler. Bu durumlar ve yaşamdaki stresli olaylar genellikle şok edici ve zarar vericidir. Olumsuz durumlara maruz kalan kişilerin bu sürece cevap verme ve bu olaylara tepki verme stratejileri birbirinden farklıdır. Olumsuz deneyimleri yaşayan bazı insanlar depresyon ve stres gibi sorunlar nedeniyle olumsuz ruh halinden uzun süre kurtulamazken, bazı insanlar ise kısa sürede stresli olayların ve durumların ruh halinden kurtulabilmekte ve normal yaşamlarına dönebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan kişiler normal yaşamlarına daha kısa sürede dönebilmektedir. Yaşamının herhangi bir döneminde istismara uğrayan bir kadın güçlü psikolojik dayanıklılığı olduğu sürece stresli ve zor günleri geride bırakarak günlük yaşamına daha çabuk adapte olabilecektir (Arat ve Altınay, 2007).

Günümüzde önüne geçilemeyen ve zaman geçtikçe daha da büyük bir sorun haline gelen kadına yönelik şiddet, kadınların hayatlarının kaçınılmaz bir acı gerçeğidir. Kadınlar yaşamları boyunca çeşitli şiddetlere maruz kalmış ve uğradıkları bu şiddetler nedeniyle hem fiziksel hem de psikolojik birçok yara almışlardır (Güçlü, 2012).

Şiddet gören kadınların psikolojik dayanıklılık, depresyon ve benlik saygısı düzeylerini araştıran bu çalışmanın amacı psikolojik dayanıklılık, depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler bakımından nasıl farklılaştığını ortaya koymaktır. Çalışma altı bölümden oluşmaktadır: çalışmanın birinci bölümünde “Şiddet ve Kadın” konusu ele alınmaktadır, bu bölümde şiddet kavramı, şiddetin

nedenleri, kadına yönelik şiddetin tanımı ve özellikleri, kadına yönelik şiddetin türleri anlatılmaktadır; çalışmanın ikinci bölümünde “Depresyon” konusuna yer verilmektedir, bu bölümde depresyonun tanımı, depresyon ile ilgili kuramsal yaklaşımlar, depresyon belirtileri, depresyon nedenleri ve depresyonun tarihçesi, depresyon ile ilgili yapılan çalışmalar anlatılmaktadır; çalışmanın üçüncü bölümünde “Psikolojik dayanıklılık” konusu ele alınmaktadır, bu bölümde psikolojik dayanıklılık, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılığın insan davranışı ve ilişkilerinde önemi ve rolü, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın risk ve koruyucu faktörleri ve psikolojik dayanıklılığın boyutları başlıklarına yer verilmektedir; çalışmanın dördüncü bölümünde “Benlik saygısı” konusu anlatılmaya çalışılmaktadır, bu bölümde benlik kavramı, düşük ve yüksek benlik saygısı, benlik saygısı kavramı, benlik saygısının özellikleri, benlik saygısı düzeyi, benlik saygısına etki eden unsurlar ve benliğin gelişimi, benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalar başlıklarına yer verilmektedir; çalışmanın beşinci ve altıncı bölümlerinde ise çalışmanın amacı, araştırma yöntemi, araştırma sonucunda elde edilen bulgular, sonuç ve tartışmaya yer verilmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Şiddet ve Kadın

#### 2.1.1. Şiddet Kavramı

Şiddet; bir insanın başka bir insana psikolojik ya da fiziksel güç kullanarak saldırması ve kişiye kendi istemediği şeyleri yapması veya onu yapmaya zorlanması olarak tanımlanabilir. Foulquie (1994) şiddeti; taşkın, başıboş bir kuvvetin karakteri olarak tanımlar (Foulquie 1994). Başka bir söyleyişle “Şiddet, birini yaralamak ya da bir şeye zarar vermek amacıyla fiziksel güç kullanarak gücün haksızca ve yasal olmayan biçimde kullanılmasıdır.” (Taşdan, 2009). Şiddet bir olgu olarak hem bireyleri hem de toplumsal düzeni ilişkilendiren çeşitliliğe ve boyuta sahiptir. Bu sebeple hem kökeni/sebepleri hem etkenleri hem de sonuçları açısından pek çok açıdan ele alınabilir. Örneğin şiddetin boyutları olarak; birey, toplum, kitle haberleşme araçları, aile, okul sayılabilir.

Psikanalitik kuram şiddet davranışını açıklarken insanın içgüdülerinin etkili olduğunu savunur. Bu kuramın kurucusu olan Freud’a göre insanda sevgi (eros) ve yıkıcılık (thanatos) olmak üzere iki temel güdü vardır. Şiddet duygusu yıkıcılık güdüsünden kaynaklanmaktadır. İnsanın yaşamına yön veren bu güdüler davranışa dönüşmek ister. Saldırganlığı, eyleme dönüştürmeyen birey bu güdüyü bilinçaltına atar ama yok edemez. Bu kurama göre şiddet davranışı insanın varlığından kaynaklanır ve erkekler şiddet uygulamaya kadınlardan daha yatkındır (Tuzgöl, 2018).

Şiddet davranışını açıklarken kullanılan diğer bir kuram Sosyal Öğrenme Kuramıdır. Sosyal öğrenme kuramına göre şiddetin kaynağı doğuştan getirilen özellikler değil, bireyin içinde yetiştiği ve yaşadığı ortamdır. Bireyin yetiştiği ortamda şiddet yaşıyor ise sosyal öğrenme yoluyla şiddet öğrenilir. Tanık olunan ya da mağduru olunan şiddet eylemini birey modeller, şiddet eyleminin sonucuna göre şiddet davranışını taklit eder. Şiddet uygulayan kişi hukuki ve sosyal açıdan birtakım yaptırımlara maruz kalıyorsa şiddet davranışı öğrenildiği halde uygulanmaz ancak şiddet davranışı toplumsal açıdan kabul görüyor ve güç ile ilişkilendiriliyorsa; şiddet uygulayana olumsuz bir yaptırım getirmiyorsa öğrenilen şiddet davranışı belli durum ve ortamlarda gerçekleştirilir (Durmuş ve Özgün, 2009).

Şiddetin kaynağı ile ilgili diğer bir kuram ise Ekolojik Sistemler Kuramıdır. Bu kurama göre bireyin davranışlarında etkili olan içinde bulunduğu sistemlerdir. Birey iç içe olan dört sistemin parçasıdır. Bireyin şiddet davranışını oluşturan ilk sistem yakın çevresindeki aile yakınları ve arkadaşlarının bulunduğu mikro sistemdir. İkinci sistem aile ve arkadaş çevresinin içinde bulunduğu mezo sistemdir. Bireyi doğrudan etkilemeyen fakat davranışını etkileyen çevresel etkenlerin söz konusu olduğu üçüncü sistem eksosistemdir. Diğer sistemleri de içine alan son sistem ise bireyin inançlarını, kültürel değerlerini içine alan makro sistemdir (Danış, 2006).

Şiddet toplumsal yansımaları açısından evrensel olduğundan, Birleşmiş Milletler topluluğu bünyesinde yer alan kuruluşlar tarafından da ele alınarak incelenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, Şiddet ve Sağlık Dünya Raporu'na (WRVH-DSÖ) göre şiddet, "Kendine, bir başkasına, grup veya bir topluluğa yönelik olarak; ölüme, yaralamaya, psikolojik zarara, gelişim bozukluklarına veya yoksunluklarına neden olacak şekilde fiziksel zorlama ya da güç kullanımının veya tehdidinin kasıtlı olarak uygulanması" şeklinde tanımlanmaktadır. Şiddet, güce sahip olanın uyguladığı bir davranıştır.

Bunların dışında psikologlar ve sosyal psikologlar arasında şiddet ve saldırganlık kavramları çerçevesinde anlaşmazlık söz konusudur. Her iki alanda da kavramların kullanımı açısından farklılıklar vardır. Sosyal psikoloji bakımından şiddet, hedef kişi üzerinde yaralama, öldürme, vurma, tekmeleme, dövme, tecavüz, gasp gibi aşırı ve ölçsüz fiziksel zarar veren bir saldırganlık davranışı olarak anlaşılmaktadır. Mutlu'ya (1997) göre şiddet, en geniş tanımıyla saldırganlıkla bağlantılı bir davranış biçimidir. Şiddet; saldırganlığın bir alt grubu olup bütün şiddet olguları saldırganlık kabul edilirken, bütün saldırganlık davranışları şiddet içermeyebilir (Bushman ve Huesman, 2010).

### **2.1.2. Şiddetin Nedenleri**

Kadına yönelik şiddet tüm toplumlarda ve dönemlerde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Devletlerin konu ile ilgili yasa ve düzenlemelerine rağmen gerekli önleme sağlanamamaktadır. Şiddetin temelde ortaya çıkışı, kullanımı ve yayılması bireysel, psikolojik ve sosyal faktörlerle açıklanmaktadır. Bireysel nedenler bir kişinin sorumluluğunda düşündüğü alanı korumak için kullandığı şiddettir. Psikolojik faktörler; cinsiyet özellikleri veya kişinin doğuştan gelen doğal agresif özelliklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bireysel ve psikolojik özellikler saldırganlık kavramı bağlamında açıklanmaktadır. Şiddete neden olan bir diğer faktör ise sosyal koşullardır. Aile ve toplumun yapısı, kişinin yaşadığı toplumdaki kültürel dinamikleri ve cinsiyet algısı şiddetin belirleyicileridir.

#### **Bireysel Nedenler**

Şiddetin ortaya çıkışı, bir kişinin kişisel alanının kısıtlanması fikrine bir tepki olarak ortaya çıkar. Kadın erkeğin hayatına müdahale ettiğinde karşı taraftan tepki toplamaktadır ve bu bağlamda kadınlardan daha özgür yaşayan bir erkek, istenmeyen davranışlara veya kısıtlayıcı hareketlere karşı saldırganlık geliştirir. Kadına yönelik şiddetin psikolojik temelleri göz önüne alındığında, bu şiddet davranışları "saldırganlık" kavramı ile açıklanabilmektedir.

Fromm, insanda iki tür saldırganlıktan bahseder. Birincisi, çoğunlukla içgüdüsel ve kısmen biyolojik temellerden beslenen, tüm canlılarda koruma ve hayatta kalma içgüdüsünden kaynaklanan koruyucu saldırganlığın anlaşılmasıdır. Bu saldırganlık; hayvanlarda av-avcı ilişkileri, hayat kurtarmak ve hayatta kalmak için saldırganlığa duyulan ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Biyolojik bir hayvan olarak insanların doğal çevreleri ve iletişim sistemleri farklı olduğu için saldırganlığa neden olan faktörleri birbirinden farklıdır. İnsanlarda yaşam alanı ve gücünün kısıtlanması saldırganlığa yol açmaktadır. İlk toplumlarda saldırganlık, hayatta kalma temelinde kendini gösterir. Bununla birlikte, medeniyetlerin gelişimi, tarihin gelişimi ve yaşam alanlarındaki müdahaleler ikili ilişkiler ile açıklanmaktadır (Fromm, 1993). Bir erkek veya kadının kişisel alanında müdahale, sözlü veya fiziksel saldırganlık ile karşılık bulmaktadır.

### **Psikolojik Sebepler**

Freud, bir kişinin içgüdüsel bir tepki olarak saldırgan davranışlarda bulunduğunu iddia eder. Freud, iki içgüdüsel durumdan söz eder; bu durumlar bir insanda yaşam ve ölümdür. Yaşam içgüdüsünün yanı sıra saldırganlık, ölüm içgüdüsünün bir yansımasıdır. Bu ikilem, bir insanı yaşamla ölüm arasında sürekli bir çatışmaya götürür. İki içgüdü'nün mücadelesi ölüm içgüdüsünün egemenliğine yol açtığında, saldırgan davranış çevreye yansır. Ancak, bir kişi üzerinde baskınlık oluşturmak saldırgan bir tutumu intihara çevirebilir (Freud, 2000). Aile içinde kadınları baskılamanın en etkili yöntemi olarak şiddet benimsenmektedir. Şiddet, sıradan bir davranış olarak erkeklerin kafasında düşünce oluşturur. Birey karşısındaki kişiyi sözlü olarak kendisini kabul etmeye zorlayamadığında şiddet içeren davranışlara yönelebilir. Bu durum psikolojik ve sözlü şiddet ile başlayabilir ve daha kısıtlayıcı bir şiddete dönüşebilir. Kadına yönelik şiddetin sıklığı ile şiddetin normalleşmesi arasında pozitif bir ilişki vardır.

## **Toplumsal Sebepler**

Kadına yönelik şiddetin sosyal boyutu temel olarak öğrenilmiş davranış ve uygulamalara dayanmaktadır. Temel olarak, yasal ve bazen göz ardı edilen şiddete neden olan kültürden etkilenen kültürel değerlerin ve sosyal kurumların ilişkileri dikkate alınmaktadır. Michael Kaufman'ın "Erkek Kaynaklı Şiddetin 7 Nedeni" eserinde şiddetin sosyal sebepleri ele alınmaktadır. Ataerkil yapıların ve gücün kadına yönelik şiddete etkisi araştırmanın ana hipotezi olarak kabul edilmektedir. İkinci hipotez olarak, cinsiyet algılarının şiddeti haklı göstermedeki önemi, imtiyazın bir hak olduğu algısı ile vurgulanmaktadır. Sosyal kurumların şiddeti onaylama, çözme yönünden onayladıkları tartışılmaktadır (Kaufman, 2008).

### **2.1.3. Kadına Yönelik Şiddetin Tanımı ve Özellikleri**

Şiddet, bir insanın hayatını tehdit eden en önemli konudur. İki önemli kavram şiddet olaylarına, özellikle kadına yönelik şiddete ve hatta toplumdaki meşruiyete dikkat çeker. Ann Oakley (1972) tarafından "Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet ve Toplum" kitabında popüler olan bu kavramlar birbirleriyle bağlantılı ancak farklı anlamlara sahiplerdir. Cinsiyet kavramı biyolojik cinsiyet farklılıklarını vurgularken, toplumsal cinsiyet kavramı kadın ve erkeklerin kültür ve çevre yapısının sosyo-kültürel boyuttaki rolünü tanımlamak anlamına gelir. Başka bir deyişle, kadınlık ve erkeklik rolleri sosyal dönüşümde ele alınmıştır. Cinsiyet, sosyal yapı tarafından bize atfedilen rollere giren ve toplumun benimsenmesini sağlayan kültürel bir yapıdır. Aile yapısı toplumsal cinsiyetin araştırıldığı ve uygulandığı ana alandır ve ataerkilliğin egemen olduğu evlilikler toplumsal cinsiyet farkını daha da meşrulaştırmaktadır. Aile yapısında var olan roller yeni bir aile ile yeni nesillere de aktarılmaktadır. Yapısal işlevselcilere göre (Güçlü, 2012), bireyler kadınlık ve erkeklik rollerini yerine getirmek zorundadır, böylece insanlar topluma kabul edilir ve ailede yaşamaya devam eder. Ataerkil toplumun ve dünyanın bir bütün olarak bu görüşü desteklediğini yapılandırır.



Ataerkil sistemde kadınlar, erkeklerin gücüne kıyasla ikincil bir konuma sahiptir. Bu durum, bireyler (erkekler ve kadınlar) arasındaki güç dengesizliğine neden olarak kadınları erkeklere bağımlı kılmaktadır ve bu güç dengesizlikleri şiddete neden olmaktadır. Eşitsiz bir güç dengesizliği nedeniyle şiddet, hem özel hem de kamusal alanda kadınları kapsamaktadır. Her iki alanda da fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddete maruz kalan kadınlar mağdur olarak hak ve özgürlüklerini kullanamazlar ve yaşam alanlarını genişletemez hale gelmektedirler. Lungren'e (2009) göre şiddet; '*cinsiyetler arası var olan eşitsizliğin eylemler ile dışavurumudur.*' Kadınlar, erkeklerin gücünün himayesinde sürekli olarak cinsiyet kurallarına uyacağı beklentisi nedeniyle zulüm görmektedir. Bu bağlamda, sosyal olarak en çok kadınları etkilenmekte olan şiddet, insanların sosyal kontrolü sağlama yollarından biridir (Sallan, 2013). Kadına yönelik şiddete baktığımızda, tüm şiddet eylemleri hem özel yaşamda hem de toplumda kadınlara fiziksel, ekonomik, psikolojik veya cinsel yönden zarar verebilmektedir.

Kadına yönelik şiddet, karşı cinse karşı güç sağlamak amacıyla ataerkil erkekler tarafından kadına yönelik olarak sürdürülmektedir; sistematik olarak baba, eş, erkek kardeş ve hatta oğul bu döngüde yerlerini almaktadırlar. Aile içi şiddet genellikle bir aile sorunu olarak görülmeyle birlikte aile içinde kalması gerektiğine inanılmaktadır. Bu, şiddetin görünürlüğünü azaltır ve şiddeti samimi ve normalleştirilmiş olarak görülmesine neden olur. Aynı zamanda, şiddetin evde kalması, kadınların ev içerisinde maruz kaldıkları şiddeti çevreye yansıtmaması, kadınları her türlü istismara açık hale getirmektedir (Sallan, 2013).

Kadına yönelik şiddet sistematik ve yaygındır. Kadın hareketinin çabaları sayesinde, kadına yönelik şiddetle mücadele çalışmaları son yirmi yılda görünür bir şekilde artmış ve kadına karşı şiddetle mücadele bir kamu politikası haline gelmiştir. Kadına yönelik artan şiddeti önlemek amacıyla 6284 Sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesi Kanunu 2012 yılında yürürlüğe girmiştir ve bu kanuna ek olarak Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri Hakkındaki Yönetmelik ile kanunun uygulama yönetmeliği de çıkarılmıştır. Bu yönetmelikteki 'şiddeti önleme' ifadesi ilk defa kadına

yönelik şiddet konusunda kullanılmış ve bir yönetmelikte yer almıştır (Polis Akademisi Yayınları, 2018 ). Siyasi ve yasal süreçler kadınların gizliliklerini korurken görünmez olmaya zorlamaktadır. Kadınların mevzuat, haklar ve politika konusundaki bilgi eksikliği, sistemde baskı altına alınmasını sağlamaktadır. Türkiye’de aile yapısına bakıldığında, kadının eşine dayalı sosyal güvenliğin devlet yapısı geleneksel olarak idealize edilmiştir. Bu da, kadınları sosyal politika, sağlık ve emeklilik sisteminin resmi uygulamaları dışında bağımsız vatandaşlar olarak kalmaya zorlamaktadır (Dedeoğlu ve Elveren, 2007).

#### **2.1.4. Kadına Yönelik Şiddetin Türleri**

Kadına yönelik şiddete değinildiğinde, toplumda akla gelen ilk şey, vurmak ve tekmelemek gibi fiziksel gücü içeren şiddettir. Kadına yönelik şiddet yalnızca fiziksel boyutta olmamakla birlikte, fiziksel şiddet son aşamayı göstermektedir. Süreç içerisinde kendiliğinden ve gelişim olmadan hiçbir olay meydana gelmez (Mutlu, 2006). Genel olarak, kadına yönelik şiddet beş gruba ayrılır.

##### **2.1.4.1. Fiziksel Şiddet**

Fiziksel istismar, kadınlara karşı kaba kuvvet kullanılmasıdır. Genel olarak, tokat, çarpma, morartma, ısırma, kemikleri kırma, itme, duvara vurma, saç çekme, tekme atma, bıçak çekme, yaralama, yakma, sallama, boğma, yaralama, öldürme teşebbüsü gibi faaliyetler fiziksel istismar biçimleri olarak kabul edilir ( Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008).

Bazı durumlarda, öldürmeye yol açan fiziksel taciz, acı ve korkuya neden olan arzuları kontrol etmek ve yerine getirmek için tasarlanmıştır. Fiziksel istismar tehditleri cinsel istismarlarda da kullanılmaktadır (Öztürk, 2005). Kadına yönelik fiziksel şiddetin en ağır biçimlerinden biri, töre, namus adı altında kadına yönelik olarak uygulanan şiddettir. Kadının giydiği kıyafet, gittiği yer, yabancı kişilerle konuşması, evlilik dışı ilişkisinin olması, evlilik dışı hamile kalması, bakire

olmaması, ailenin ya da akrabalarının uygun gördüğü kişi ile evlenmek istememesi, boşanması gibi bahanelerle birlikte kadına eşi ya da akrabalarınca şiddet kullanılması ya da öldürülmesi töre, namus adı altında kadına uygulanan şiddettir.

#### **2.1.4.2. Cinsel Şiddet**

Kadınların yaşadığı bir diğer şiddet türü de cinsel istismardır. Cinsel şiddet, cinselliğin bir tehdit, korkutma ve kontrol aracı olarak kullanılmasıdır (Yıldız, 2008). Bir kadını istemediği cinsel ilişkide bulunmaya zorlama, istemediği zaman, evli olsa bile cinsel ilişkide bulunma, cinsel içerikli kelimeleri telaffuz etme, el atma, parmak atma, sıkma, fuhşa zorlama gibi eylemler, cinsel yaşamda aşağılayıcı davranışlara yol açar. Namus eylemlerine ek olarak, doğumdan önce veya sonra kızların öldürülmesi, erken evlilik, kadın sünneti, erken gebeliğin önlenmesi ve hamileliğin önlenmesi, kadınlara yönelik saldırılar yapılması eklenir. Ayrıca ülkemizin bazı bölgelerinde beşik yuvası, kafa parası, genelev, kuma, yaşlı erkek ve kızların evliliği gibi uygulamalar cinsel şiddet türlerine dahil edilebilir. Çocukları doğurmaya veya kürtaj yaptırmaya zorlamak bu sistemin bir parçası olarak değerlendirilebilir (Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2009).

Tecavüz, bir erkek cinsel davranış sergilediğinde veya cinsel ilişkide, bir kadının iradesi olmadan güç kullanımı, korkutma, tehdit kullanımı ile ortaya çıkar. Zorunlu cinsel ilişki, özellikle aile veya benzer bir ilişkide, tecrübe eden kadınlar tarafından kesinlikle tecavüz olarak ifade edilir. Bir kadının cinsel ilişki istememesi gerçeği, erkeğin kişiliğinin göz ardı edildiği anlamına gelir, ancak bu durumu bir yenilgi olarak gören ve yenilgiyi kabul edemeyen erkek başka şiddet biçimlerini kullanabilmektedir (Amargi Kadın Akademisi, 2006).

#### **2.1.4.3. Duygusal Şiddet**

Duygusal şiddet, aşk, sevgi, ilgi, onay, destek gibi duygu ve duygusal ihtiyaçları görmezden gelmek, küçümsemek ve reddetmek olarak tanımlanabilir.

Örneğin, özel bir gündeki kadınlar bu durumlar ihmal edildiği zaman duygusal istismara uğrayabilmektedirler. Ayrıca kadınlara hakaret etmek, küfretmek, bir kadını kendine güvenini kaybetmeye zorlamak, aşağılayıcı sözler konuşmak, kadını zihinsel olarak hastalıklı gibi görmek, yemek dökmek gibi davranışlar da duygusal istismar olarak kabul edilir (Özkan ve Demir, 2002).

Duygusal şiddet, bir kadının kendini suçlu hissetmesine, söylediği veya yaptığı şey için utanmasına, kadının çeşitli takma adlarla çağrılmasına ve kadına karşı şefkat göstermeden onunla alay etmesine izin vermektedir. Ayrıca, kadınları hizmetçi olarak ele almak, kadının fikri olmadan tüm önemli kararları almak, kadın ve erkek rollerini belirlemek, erkek ayrıcalığını kullanmak da duygusal şiddet olarak tanımlanmaktadır (Gökkaya, 2009).

#### **2.1.4.4. Ekonomik Şiddet**

Kadına yönelik bir şiddet türü de ekonomik şiddettir. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğünün 2008 yılında kadına yönelik aile içi şiddetle mücadele projesi kapsamında Türkiye genelinde yaptırdığı araştırmada ekonomik şiddet; evin masraflarını karşılamamak, aile bireylerine gerekli harçlığı vermemek, eş olarak kadının çalışmasına izin vermemek, çalışan kadının parasını elinden almak, kadının malını, mülkünü kontrol etmek, kadının nereye para harcadığını kontrol etmek, para yönetimi konusunda kadını eleştirmek ve etkilemek, vb. eylemleri içine alan kadına yönelik bir aile içi şiddet türü olarak tanımlanmaktadır (Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008).

#### **2.1.4.5. Sözel Şiddet**

Kadına yönelik son şiddet türü sözel şiddettir. Sözel şiddet, kelimelerin ve hareketlerin yıldırma, ceza ve kontrol aracı olarak düzenli kullanımınıdır (Öztürk ve Sevil 2005). Yanikkerem (2002) kadınların %41,45'inin eşleri tarafından

aşağılandığını, Güler ve arkadaşları (2005) kadınların %47,4'ünün sözel şiddette maruz kaldığını saptamıştır. Sözel şiddetin varlığına işaret eden bazı durumlar;

**1-Azarlar şeklinde ismiyle çağırma (Ayrancı ve ark 2002),**

**2-Bağırarak korkutma (Ayrancı ve ark 2002),**

**3-Hakaret/küfür etme (daha çok kadının değer verdiği konularda güvenini sarsmak ve kadını yaralamak amacıyla bazen öfkeli, bazen sakin tekrarlanan “Çok kötü annesin”, “İş yerinde sana acıdıkları için çalıştırıyorlar”, “Çok pis kokuyorsun” gibi sözler)**

**4-Alay etme, küçük düşürücü adlar takma, aşağılayıcı sözler söyleme ve olumsuz (şişman, aptal, çirkin, sakar vb.) eleştiridir.**

## **2.2. Depresyon**

### **2.2.1. Depresyon Tanımı**

Depresyon Latince “depressus” kelimesinden yani “alçakta olmak, bastırmak”tan gelmektedir. Dilimizde depresyon duygusal çöküntü ve çökkünlük anlamı taşımaktadır. Zihinsel bir durum olarak depresyon, bireyin yaşamının bir kısmında, bazen belirli bir nedenden dolayı, bazen de günlük problemlerden kaynaklanır. Depresyon, ana duyguların hüküm sürdüğü tüm fiziksel, duygusal ve sosyal, semptom ve şikayetleri içermektedir (Köknel, 2005).

Genel olarak depresyon; hüznü ruh hali ve düşünceler, sakinlik, açıklık, dikkat eksikliği, karamsarlık duygusu, konuşma ve davranış, fiziksel fonksiyonlarda azalma gibi semptomların ortaya çıktığı bir sendromdur (Karayağız, 2013).

### 2.2.2. Depresyon Tarihçesi

İlkçağda Platon, zihinsel bozuklukların doğanın veya doğaüstü güçlerin neden olduğu fikrini ortaya koymuştur. Aynı zamanda da depresyonun nedeni olarak tanrılara ve doğaüstü güçlere dikkat çekmiştir.

Orta çağda M.S. 400 senelerinde, Romalı Doktor Posidonius, on alt grupta topladığı akıl hastalığı sayısında depresyon ve maniye de yer vermiştir.

İslam, Roma ve Yunan doktorların düşünceleri, Yeniçağda ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasında öne çıkmaya başlamıştır. Fransa'da Fernel ruhsal rahatsızlıkları beyin zarlarının işlevsel düzenini ve karıncıklarını işlemez hale getiren nedenlerle ilişkili olarak üç gruba ayırmıştır. Birinci grupta baş ağrılarına, ikinci grupta yüksek ateşli akıl hastalıkları ve depresifliğe, üçüncü grupta ise baş dönmesi, kasılma ve titreme, epilepsiye yer ayırmıştır.

Modern zamanlarda ruhsal bozuklukların tanımlanması ve sınıflandırılmasında farklı görüşler öne sürülmüştür. Fransa'da Philippe Pinel, akıl hastalığının tespiti ve belirtileri doğrultusunda; mâni, depresyon, demans ve zekâ geriliği ve bu bozukluklara yapısal bozuklukların neden olduğunu savunmuştur. Theodor Meynert, zihnin anatomisi üzerine bir araştırma yapmış ve zihinsel hastalık ile ruhsal hastalıkta ruhsal yapıdaki ilişkinin yapısal rahatsızlık duymadan işleyişinde bir bozulma olduğunu öne sürmüştür. (Köknel 2005).

### 2.2.3. Depresyon Belirtileri

Depresyondaki temel bozukluk, hüznün baskınlığı olan duygusal bir durumdur. Üzüntü, acı seviyesine ulaşan bir duygu durumudur. Karamsarlık, depresyon ve isteksizlik gibi duyguları içerir (Köknel, 2005).

Depresyon durumunda bir kişinin üzüntü hissi, fiziksel durumundaki değişiklikler, sürekli uyumak veya bitmeyen uyuma isteği, iç acı, endişe gibi semptomlar depresyonun belirtileridir. Ayrıca, bir bireyin benlik saygısı ve değersizliğini, sürekli intihar düşüncelerini, melankolik bir ruh halini artırabildiği gibi fiziksel aktivite ve cinsel isteği de azaltabilmektedir. DSM- V majör depresyon skalaları şu şekilde gösterilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014):

- Toplum yaşamındaki isteksizlik ve ilgisizlik,
- Gün boyu devam eden melankolik bir ruh hali,
- Kilo alımı veya kaybındaki fiziksel değişiklikler,
- Uykusuzluk veya aşırı uyku,
- Psikomotor ajitasyon veya geciktirme,
- Azalan fiziksel aktivite ve enerji kaybı,
- Entelektüel konsantrasyon ve belirsizlik eksikliği,
- Suçlu ve yararsız hissetmek,
- İntihar eğilimi, planı veya girişimi (DSM - V).

Bireyde depresyonun varlığından söz etmek için, son beş günlük periyotta ve önceki işleyişinde, yukarıdaki hususların beşinde veya daha fazlasında benzerliklerin olması; “melankolik bir ruh hali”, “ilginin azalması” veya “tat alamama” durumunun belirtilerinden en az birinin olması beklenmektedir (Beck ve Alford, 2009).

#### **2.2.4. Depresyon Nedenleri**

Depresyonun birçok nedeni vardır ve depresyonun gelişiminde fiziksel, biyolojik, genetik ve sosyal faktörler gibi birçok faktör rol oynamaktadır.

Depresyona neden olan faktörler iki ana gruba ayrılabilir. İlk grup genetik, kişilik yapısı, aile hayatı, genel kültür ve eğitim seviyesini içermektedir. İkinci grup ise genel psikoloji ve sosyal stres faktörlerini içermektedir. Depresyon belirtileri, bireyin önceki normal olarak tanımladığı durumlardan belirgin şekilde farklıdır.

Bunlar; rahatsızlık, özgüven eksikliği, sosyal bağlantıların zayıflaması, verimin azalması, sevinç kaybı, algı problemleri, duygulardaki değişiklik, fiziksel aktivite nedeniyle iletişim kurulamaması, anında yorgunluk, çeşitli fiziksel acı, karamsar bakış açısı, endişe durumu ve belirsizlik korkusu olarak belirtilebilir (Güleç, 2009).

### **2.2.5. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Çifter (1993) 'e göre, “depresyon” kelimesinin yerleşik bir kavram olarak benimsenmesinin, bu kelimenin hem fiziksel hem de soyut terimlerle, heyecan, işaret veya duygu durumunda bir yavaşlama göstermesi nedeniyle bağlantılı olmadığı belirtilmiştir. Depresyonun nedenleriyle ilgili bilimsel çalışmalar stresli yaşam faktörleri ile kalıtsal faktörlerin birbirine bağlı olduğunu ve aynı risk grubunda olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca bu stresli yaşam olaylarının, tecavüze uğramanın, medeni durumun değişiminin, iş hayatının, maddi ve manevi çöküşün, yaşam olayları gibi kişilerarası sorunların ve sosyo-demografik özelliklerin risk oluşturduğu söylenmektedir (Öztürk, 2001).

#### **2.2.5.1. Depresyonda Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik bakış açısına göre, sevginin kaybı bireyde yas tutmaya sebep olur. Bu esnada bireyde, derin endişe, üzüntü, ağlama, aşırı uyku veya uykusuzluk gibi semptomlar görülmektedir. Kişi, bağlı olduğu kişi tarafından terk edildiğinde bir kayıp hissi yaşar. Bu duygu ile beraber “sevgimi kaybettim, başkaları beni sevmiyor, artık kendimde değilim ve özgüvenim azalıyor” gibi hislere kapılabilir. Freud'un yas ve depresyon bildiriminde depresyona yatkın bireylerde görülen özellikler aşağıdaki gibidir (Öztürk, 2001):

- Bireyin üst benliği cezalandırıcıdır.
- İkili duygular (ambivalans) kurulan bağlarda egemendir.
- Hayal kırıklığı ve engellemeler olmaktadır.
- Benliği yoğun değerlendirme vardır.



- Sürekli olarak düşmanlık ve öfke duygusu mevcuttur.
- Kişi ağır olan üst benlik sebebi ile kin ve nefreti özüne yöneltir.
- Narsist, doyum arayan kişilik hali mevcuttur.
- Suçluluk hissi ve cezalandırma vardır.

### **2.2.5.2. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım**

Psikolojik bir sorunun bilişsel tanımı, bir olay ile bir kişinin bu olaya tepkisi arasında meydana gelen zihinsel süreçlere verilen tepkilerin bir belirleyicisi olarak tüm bilişsel teorilerde aynı derecede önemlidir. Bu açıdan bilişsel teori, depresyonun belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel teori, düşük düzeyde adaptasyon seviyesine sahip insanlara ve onların rasyonel düşüncelerine odaklanır. Bu fikirlerin problemleri duygu ve davranışların ana nedenleri olduğu ileri sürülmektedir.

Beck'in teorisinin, depresyon kavramıyla ilgili bilişsel modern teorilere en kapsamlı yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz. Beck, depresyondaki hastaların yaşadıkları olaylara olumlu tepki vermediğini, başarılarından ziyade başarısızlıklara odaklanıp beklentilerini bu yönde gösterdiklerini belirtmiştir. Ek olarak, bu insanlar başarılarını küçümsemekte ve daha çok suç odaklı olduklarını iddia etmektedirler (Öztürk, 2001).

### **2.2.5.3. Depresyonda Davranışçı Yaklaşım**

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), depresif göstergeleri gelişimsel aşamada tekrar eden çaresiz olaylardan kaynaklanan anormal davranış olarak tanımlamıştır. Davranışsal yaklaşıma göre, en küçük çevresel ve sosyal pekiştirme, sağlıklı adaptif hareketlerde azalmaya neden olabilir ve bunun sonucunda, bireysel depresyona neden olabilir. Depresyonda olduklarında insanlara yardımcı olabilecek ana güçlendirme kaynaklarından biri, yakınlarından ve yakın arkadaşlarından

gördükleri sıcaklık ve alaka düzeyidir. Bu tutumun bir sonucu olarak kişinin kendine zarar verme ve intihara teşebbüs etme gibi davranışları önlenebilir.

Sloane ve diğ. (1975), depresyona giren kişilere karşı sergilenen tutumların depresyon üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu belirtmişlerdir. Davranışların pekiştirilmesinden sonra davranışsal yaklaşım teorilerinde insanları depresyona iten önemli konulardan biri Seligman'ın bilimsel çaresizliği kavramıdır. Öğrenilmiş çaresizlik, kontrol edemediği konulardan sonra kontrol edebileceği durumlara gerekli müdahalelerde bulunamama durumudur. Bu nedenle, hareketlerin sonuç alamadığını bilen insanlar, inisiyatif almaktan korkmakta ve en başından başarısızlığı kabul etmektedirler. Bunun bir sonucu olarak, insanlar ilişkilerinde başarısız olmakta ve kendilerini çaresiz hissetmektedirler (Kılıç ve Oral, 2006).

#### **2.2.5.4. Depresyonun Etiyolojisi**

Depresif bozuklukların etiolojisinde; psikososyal, fiziksel ve kalıtsal faktörlerin önemli bir etkisi vardır.

Olumsuz yaşam olayları ve stres faktörleri, depresyonun çocukluktan yetişkinliğe kadar büyümesinde önemli bir rol oynamaktadır. Her ne kadar depresyon sosyal stres yaşayan birçok insanda artmasa da, yaşam olaylarının kendine yatkın olanlar üzerinde canlandırıcı bir etkiye sahip olduğu iddia edilmektedir. Kalıtsal faktörler, depresyonu olan kişilerin yaşam olaylarına ilgi göstermesinin ana nedeni olarak tanımlanmıştır. Kalıtsal özellikler, manik kişilik özellikleri, kadın olmak, eğitim düzeyi, olumsuz yaşam olayları, yakın ilişkilerde zayıflık, ailenin fiziksel bozuklukları, çeşitli bilimsel çalışmalarda ana risk faktörleri olarak ortaya konmuştur. Özellikle çocukluk çağında ebeveynlerin kaybı, gelecekteki depresyonun erken belirlenmesinde önemli bir yaşam olayıdır (Sadock ve ark., 2003).

Stresörlerin fazlalığı ve tiplerine göre gelişim döneminde depresyon oluşumu görülebilir. Depresyon, gençlik döneminde bir model alıp yeni roller üstlenerek,

asimilasyon ve fiziksel değişimlere adaptasyonla yaratılan gerginliğe eklenen olumsuz yaşam olaylarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. (Abela ve ark., 2005).

Negatif çıkarsama davranış biçimi sergileyen bir kişi, negatif olayları bütünsel ve sağlam nedenlerle ilişkilendirme eğilimindedir. Aynı zamanda, kişi negatif hadiselerin sonuçlarını daha da kötüleştirir ve negatif hadiselerin arkasından kendini suçlu ve güçsüz hisseder.

Depresyon etiolojisini bilişsel terimlerle açıklarken, önce insan beyni aktivitesi (algı, yargılama, tanıma, hafıza) ile depresyon arasındaki ilişkiye dikkat çekmek gerekir. Dört farklı bilişsel yatkınlık faktörü bulunmaktadır:

- Sebep, sonuç ve kişilik ile ilgili olumsuz bir sonuç tarzı,
- İşlevsel olmayan davranış,
- Öz eleştiri,
- Depresyonda bir ruh haliyle ilgili düşünme eğilimi

Olumsuz davranış sergileyen bir insan, olumsuz olayları bütünüleyici ve zorlayıcı nedenlerle ilişkilendirmeye meyillidir. Aynı zamanda, bir kişi olumsuz olayların sonuçlarını ağırlaştırmakta ve olumsuz olaylar için kendini suçlu ve çaresiz hissetmektedir.

Depresyonda olan ailelerin çocuklarının izlendiği ileriye dönük bir araştırmada, aile üyelerinin depresyon seviyelerinin dönemsel bir ilişki izlediği, ebeveynlerdeki depresyon seviyesi arttığında çocukta da aynı şekilde depresyon seviyesinde bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu dönemsel ilişki çocuğun negatif çıkarsama tarzı ile daha da şiddetlenmektedir. Kötümser bireylerde, ebeveyn depresyonunun artması ile ilgili gözlemlenen depresyonun şiddeti, iyimser bireylere kıyasla daha bariz bir şekilde artmaktadır (Abela ve ark., 2005).

### 2.2.6. Depresyon İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Depresyon için tek bir risk faktörüne sahip olmak yeterli değildir. Genetik yapının negatif çevresel faktörlerle etkileşiminin belirli bir eşiği ve zamanlamasını aşması önemlidir. Depresyona neden olan ve depresyonu önleyen faktörler üzerine yapılan çalışmalardan bazıları şunlardır: Muscatell ve ark. (2009), yaşamdaki olumsuz olayların etkisinin, başlangıç döneminde majör depresyon tanısı alan hastalarda daha şiddetli depresyon düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ek olarak, araştırmacılara göre, yaşam stresi depresif atakların klinik özellikleri üzerindeki etkisi açısından depresyondan daha önemli bir rol oynamaktadır.

Stueve ve ark (1998) Majör depresyon tanısı alan bir grup hasta ile non-afektif psikotik bozukluğu olan bir hasta grubunu sağlıklı bir kontrol grubu ile karşılaştırmış ve son 1 ay, 3 ay içinde hasta gruplarında yaşayan kişilerin stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 12 ay boyunca incelenen depresif vakalar, kontrol grubuna kıyasla son 1, 3 ve 12 ay boyunca yaşamda daha olumsuz olaylar bildirmiştir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır.

Literatürde depresyonun gelişiminde yaşam olaylarının rol oynadığı birçok çalışma vardır (Nezu ve Ronan, 1988; Lightsey, 1997). Dixon ve Reid (2000) aşırı olumsuz yaşam olaylarının ve düşük pozitif yaşam olaylarının depresyon düzeyinin artmasına katkıda bulunduğunu ileri sürmüştür.

Sosyo-demografik özellikler göz önüne alındığında düşük sosyoekonomik statü depresyon için risk faktörleri arasında yer almaktadır fakat sosyoekonomik düzeyi düşük olan kişilerde depresif belirtilerin ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, ciddi depresif bozukluğun sosyal sınıflarla anlamlı bir ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Charney ve Weissmann, 1998; Klerman ve Weissman, 1984; Bromberger ve Costello, 1992). Murphy ve ark. (1967), depresyonun yüksek sosyoekonomik düzeyle ilişkili bir hastalık olduğunu ileri sürmektedir. Depresyon sıklığının profesyonel statüsüyle arttığını keşfeden Bagley (1973), bunu bir sınıf atlama sırasında stresin etkisi ile açıklamıştır.

## 2.3. Psikolojik Dayanıklılık

### 2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığı problemlerden, hastalıklardan ve stresli durumlardan çabucak iyileşme ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlayabiliriz. Latince “resiliens” kelimesinden türetilmiş olan bu kavram, bir maddenin esnekliğini ve bir önceki durumuna kolayca geri dönme yeteneğini ifade eder. Latineden Türkçe’ye; bireyin kendini toplama gücü, esneklik ve psikolojik sağlamlık olarak tercüme edilmiştir (Doğan, 2015).

Arslan'a (2015) göre, psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumların üstesinden gelmek için bireysel, sosyal ve ailesel başa çıkma kaynaklarını kullanarak geçmiş yaşama bakma ve uyum sağlama yeteneğidir. Aynı zamanda, bu kavram risklerin ve koruyucu faktörlerin üstesinden gelmeyi de içeren olumlu bir uyarılma olarak tanımlanabilir (Arslan, 2015).

İnsanlar yaşamları boyunca birçok kötü koşul ve olay ile karşı karşıya kalabilirler; bu durumlar ve yaşamdaki stresli olaylar insan üzerinde şok edici ve zarar verici bir etki yaratabilmektedir. Bu olumsuz durumlara maruz kalan kişilerin bu sürece cevap verme ve bu olaylara tepki verme biçimleri farklıdır. Yukarıda belirtilen olumsuz deneyimleri yaşayan bazı insanlar, depresyon ve stres gibi sorunlar yaşamış ve olumsuz ruh halinden uzun süre kurtulamamışlardır. Bu kötü olaylara baş etme becerileri yüksek olan bazı insanlar kısa sürede stresli olayların ve durumların ruh halinden kurtulabilir ve normal yaşamlarına dönebilir. İnsanların normal yaşama dönmeleri ve kısa sürede toplanmalarına psikolojik dayanıklılık denir.

Genetik yatkınlık üzerine yapılan bazı çalışmalar, bazı kişilerin stresli yaşam olaylarına karşı dayanıklı olarak doğduklarını savunmaktadır (Arslan, 2015). Bununla birlikte, yapılan genetik çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilecek

karakter özelliklerinden biri olduğunu göstermiştir. İnsanların değer verdikleri kişinin, ciddi sağlık sorunları nedeniyle, işten çıkarılması veya terör eylemleri gibi şok edici olayların yaşanması, insana yaşam tecrübesi katmaktadır. Her insan yaşamı boyunca farklı duygularla karşılaşır ve bu gibi durumlarla karşılaştığında farklı tepkiler verebilmektedir. İnsanlar karşılaştıkları olaylar karşısında ilk başta olumsuz duygu durumu ve stres yaşasalar da zamanla bu olaylara adapte olabilmektedir. En önemli adaptasyon faktörü, psikolojik dayanıklılık kavramıdır. İnsanların bazı adımlar beklemelerini, zamana olan ihtiyaçlardan bahsetmelerini ve bu sürecin devam eden bir süreç olduğunu gösterme arzusunun desteklemek bu kavramın bir parçasıdır (Ann, 2001).

Psikolojik dayanıklılık, literatürde tanımlandığı şekilde; stres, yas ve zor olaylarla başa çıkma yeteneğidir (Aundrey, 1993). Kişiler, istenmeyen olaylara maruz kaldığında ortaya çıkan dış, iç uyum, istenmeyen olaylarla ya da psikolojik stresle başa çıkma ve bu olumsuzluğa uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ann, 2001).

Psikolojik dayanıklılık altı faktöre ayrılmıştır: Bunlar “kendini algılama”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu”, “sosyal kaynaklar”dır.

- Kendini algılama; Bireyin kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini anlamak için kullandığı sistematik bir yapıdır. Bir kişinin, kim olduğu hakkında farkındalık algısını ifade eder.
- Gelecek algısı; Gelecekteki yatırımlar için ve ayrıca kendini gelecekte nasıl gördüğünün algılanması için de geçerlidir.
- Yapısal stil; bireyin kendine saygısı, öz saygısı ve öz disiplini gibi güçlü yönlerine ait kişisel özellikleridir.
- Sosyal yeterlilik; Kişinin sosyal açıdan destek alıp almadığıyla ilgilidir. Diğer insanlar üzerinde olumlu bir etkisi olan sosyal olarak yeterli insanlar, sağlıklı ilişkiler kurabilir ve devam ettirebilirler. Bu insanlar

sorumluluk sahibi, esnek, hassas, esprili ve güçlü iletişim becerilerine sahipler.

- Aile uyumu; bir kişinin aile üyeleri arasındaki uyumu gösterir.
- Sosyal kaynaklar; bireyin sosyal sorumluluk alanındaki (dil, motor, bilişsel, sosyal beceriler) sosyal sorumluluk konusundaki yetkinliğini ve farkındalığını diğer insanlarla gösterir (Basım ve Çetin, 2011).

Literatürde yapılan diğer psikolojik dayanıklılık tanımlarına baktığımızda, benzerliklerin üç başlık altında ele alındığını görmekteyiz. Bu, psikolojik dayanıklılık olgusunun en önemli özelliği olan, zor koşullara rağmen mevcut sorunlardan uzak durma yeteneğinin, zor durumlarda daha fazla ilerleme kaydetmeye yardımcı olduğu inancından kaynaklanmaktadır. Bu işlev, kötü, karmaşık ve olumsuz olayları tecrübe etmesine rağmen karşılaştığı olumsuz durumlara karşı uzak durabilme konusunda başarılı olmuş kişiler içindir. Bir başka ana özellik, kişinin problemler ve aile boşanmaları gibi rahatsız edici yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu durumlara uyum sağlama yeteneği ile ilgilidir. Psikolojik istikrarın üçüncü temel özelliği, yakın kayıplara, kazalara ve doğal afetlere maruz kalma gibi travmatik olaylarla başa çıkma yeteneğidir. Bu özelliğin araştırılması, travmatik deneyimi ve sonuçlarını engellemeye yardımcı olan kişisel özelliklere yöneliktir. (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Bütün bu tanımlara ek olarak, psikolojik dayanıklılık tanımlarında ortak noktalar aşağıdaki gibidir (Stewart ve ark., 1997):

- Gelişimseldir, olumsuz deneyimlerle başa çıkma kabiliyeti sayesinde sorunlu olayların üstesinden gelindiğinde bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri olumlu yönde gelişir.

- Psikolojik dayanıklılık olumsuz yaşam deneyimleri, risk faktörleri ve ortaya çıkan kişilik direnci eğilimlerini en aza indirmek veya iyileştirmek için gerekli koruyucu faktörleri tanımlamaktadır.

- Kişinin bireysel özelliklerinden ve yaşadığı çevreden kaynaklanan karmaşık bir yapıdır.

- Yaşam şartlarına bağlı olarak değişir ve dinamik bir yapıya sahiptir.

- Kişinin problemlerle başa çıkma becerisi ve stres faktörleri arasındaki dengedir.

### **2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılık kavramına göre, bağlanma, anlamlılık, amaç ve devam eden olaylara katılma eğilimi, bir kişinin kendini anlamasını yansıtır. Böylece, problemlerle ve durumlarla karşı karşıya kalan insanlar karşılaştıkları durumlarla aktif olarak başa çıkabilmektedir.

Kobasa, psikolojik dayanıklılığı anlamak istiyorsak önce varoluşsal yaklaşımı anlamamız gerektiğini ifade etmiştir. Günlük yaşamda ortaya çıkan stresli durumlarla başa çıkabildikten sonra kendisini hastalardan ayıran inanç, tutum ve davranış eğilimlerini kabul eden bir yaklaşıma varoluşsal bir yaklaşım denir (Kurt, 2011).

Varoluşçu kişilik yaklaşımı, kötü durumlarla karşı karşıya kalındığında etkili bir başa çıkmada yardımcı olan psikolojik dayanıklılık kavramını, denetim, meydan okuma ve bağlanma olarak üç boyutta açıklamıştır.

Denetim, bir insanın hayatı boyunca meydana gelen tüm olayları etkileyebileceği inancıdır. Bu inanç, stresli olayların reddedilmesinden ziyade öz kontrol, bağımsız karar alma, başarı ve özgür tercih odaklı bir fırsat sunar. Yaygın inanın aksine, bu olgu gelişme için olumlu ve yapıcıdır.

Meydan okuma, değişime olan inançtır. Yaşamda güçlüklerle karşılaşan bazı bireyler, çok zor durumlarda bile etkili olan değerlendirme kabiliyetine sahiptirler.



Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bu insanlar problemleri çözebilir, esnek, yapıcı ve çeşitli problemlerin koşullarında zamanı yönetebilir. Psikolojik dayanıklılığın son boyutu olan bağlanma, yaşam boyunca çeşitli alanlara ilgi olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık söz konusu olduğunda, bireysel, çevresel, sosyal, yapısal ve kişisel gibi birçok faktör hakkında değerlendirme yapılabilir. Kobasa'ya göre, psikolojik dayanıklılık üç boyuta ayrılmaktadır. Bunlar: bağlanma, mücadeleci kişilik ve kontrol etmedir (Yıldız, 2015).

### **2.3.2.1. Bağlanma**

Bağlılığı yüksek olan insanlar çevrelerini ve kendilerini iletişim kurmaya değer ve ilginç bulmaktadırlar. Bu nedenle, ne iş yaparlarsa yapsınlar, yaptıkları şeye büyük önem verirler. Tam bir sorumluluk duygusuna sahiptirler ancak aynı zamanda bir öz saygı ve amaç duygusu barındırırlar (Barbara ve ark., 2003).

Bağlanma boyutu, insanların yaşamlarını koruyarak, hayatı olduğu gibi kabul ederek, her zaman içindeki güce inanıp hayata ilgi duyarak duygusal destek alıp verme arzusuyla, kısacası, kendisinin değerini bilerek ve ne istediğinin bilincinde olarak ortaya çıkan gerçekçi bir yaklaşımdır (Kurt, 2011).

Bu gerçekçilik, bağın ancak koşullar değiştiğinde yeniden değerlendirileceğini göstermektedir. Bu durum da bireyi mücadele etme boyutuna ulaştırmaktadır (Terzi, 2005).

### **2.3.2.3. Mücadeleci Kişilik**

Maddi ve Khoshaba'ya (1994) göre, gerçek değişim değişmezliğin değil, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. Bu, güvenlik için bir tehdit değil, iyi bir gelişme

işaretidir. Diğer bir deyişle, hayatta rahat ve güvende hissetmek yerine, yalnızca öğrenerek gelişebileceği varsayılmalıdır (Salvatore, 1994).

Crowley ve ark. (2003), mücadeleci kişilik boyutunu bir meydan okuma olarak tanımlamış değişimin ve gelişmenin sebeplerini yaratan yaşamın doğal tarafı olarak ifade etmiştir. Ayrıca, bu boyutun yeniliğe açıklık, kendine güven ve iyimserlik içerdiğini belirtmiştir. Bu niteliğe sahip olan insanlar değişime inanırlar, değişimin yaşamın farklı alanlarını geliştirmelerine ve keşfetmelerine izin vereceklerini düşünürler, yaşamı tekrar değerlendirirken oldukça pozitif yaklaşırlar (Barbara, 2003).

Mücadeleci kişiliğe sahip olan kişiler, stresli durumlar veya hastalıklar gibi olayları gelişim için bir fırsat olarak görürler. Özetle mücadeleci kişiliğin beklenmedik bir olayla karşı karşıya kalırsa bile, yeni bir durumun özelliklerini kontrol etme ve yaşamı kontrol etme girişimi olduğunu ve bunun bir kişinin yaşama bağlılığı nedeniyle olduğu söylenebilir.

### **2.3.2.1. Kontrol Etme**

Kontrol etmek, bir insanın hayatın problemleriyle karşı karşıya kaldığında çaresiz hissetmekten ziyade bir durumun sonuçlarını değiştirebileceği inancıdır. Wallston (1989) ise yalnızca olayın kontrol boyutu ile sağlık arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yürütmüş, bunun sonucunda kontrol ve insan sağlığıyla alakalı şu üç bağlantının var olduğunu ifade etmiştir:

- Kontrol eksikliği bir stres faktörüdür ve sağlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir.
- Kontrol hissi, insan stresi ile stresin olumsuz etkileri arasında bir tampon görevi görebilir.
- Kontrol hissi, bir kişinin bir veya daha fazla sağlıklı hareketle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Yüksek kontrole sahip olan insanlar mevcut çevrelerini etkilediklerine inanırlar (Barbara ve ark. 2003). Hayatta zorluklarla karşı karşıya gelindiği zaman, çaresiz durumda kalakalmaktansa, olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan kontrol, bireysel disiplinli, başarı odaklı olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme yetisini, bireysel özgürlük ve seçim yapabilme yeteneğini içermektedir. (Terzi, 2005).

Özetle kontrol etmek, problemler karşısında kontrolü eline aldığına inanma ve stresi oluşturan her olay ve durumun geçici olduğuna ve değişeceğine inancını kaybetmeme duygusudur.

### **2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Risk ve Koruyucu Faktörleri**

Risk kavramı TDK'ya göre 'zarara uğrama tehlikesi' şeklinde tanımlanmıştır. Çoğunlukla bireyler yerine belli grupları tanımlamakta kullanılır.

Norman (2000), risk faktörlerinin insanların dayanıklı olmamasına neden olan olumsuz çevresel koşullar olduğunu ve yaşam olaylarının sıkıntılı olduğunu savunmuştur. Travmatik deneyimler, doğal ve insan felaketler ve insanların psikolojik sağlığını tehdit eden risk faktörleridir. Kararımak'a (2006) göre ise bazı risk faktörleri doğal afetler, savaş, yoksulluk, fiziksel şiddet, boşanma, ebeveynlerin psikopatolojisi, cinsel taciz, terör eylemleri ve fiziksel engele sahip olmak şeklinde sıralanmaktadır. Norman (2000), literatürdeki psikolojik dayanıklılığın başlangıcındaki risk faktörleri şu şekilde sınıflandırılır;

- Kişisel risk faktörleri: cinsiyet, sağlık problemleri, düşük zeka düzeyi, ırk, problem çözümede yetersizlik, düşük akademik başarı, duygusal problem, stresli olaylar.

- Aile riski faktörleri: düşük sosyoekonomik seviye, duygusal veya fiziksel istismar, zor, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn ilişkileri, genetik zihinsel bozukluklar.

- Okul risk faktörleri: yetersiz okul etkinliği, devamsızlık, akran ilişkileri ve okuldan kaçınma, yetersiz eğitim, tehlike veya güvensiz ortamlar

- Sosyal risk faktörleri: sosyal aktivite için yetersiz fırsatlar, yüksek düzeyde şiddet, suç ve yoksulluk, yetersiz istihdam olanakları. (Murray, 2003).

Gürkan (2006) literatürdeki bazı risk faktörlerini şu şekilde sıralamıştır:

- Erken doğum,
- Olumsuz olaylar,
- Kronik hastalıklar, hastanede yatış,
- Ebeveynlerin fiziksel veya psikolojik hastalıkları,
- Ayrı ebeveynler, boşanmak  
Veya ebeveynlerle yaşamak,
- Ergenlikte anne olmak,
- Okul başarısızlıkları veya okuldan ayrılma,
- İlaç kullanımı
- Kötü ilişkiler
- İşlenen suçlar
- İşsizlik,
- Hastalık
- Ebeveynlerden birinin veya her ikisinin de erken kaybı,
- Düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk,
- Çocukların ihmali ve istismarı,
- Savaş ve doğal afet gibi sosyal yaralanmalar,
- Sosyal şiddet ve aile felaketleri,
- Evsizlik,
- Ebeveyn kayıtsızlığı/kötü ebeveynlik stilleri (Gürkan, 2006).

Risk faktörlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki olumsuz etkileri açıktır. Yukarıda belirtilen risk faktörlerinin en aza indirilmesi, insanların psikolojik dayanıklılık düzeyini de artıracaktır. Masten'e (2001) göre, risk faktörlerinin etkisini azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak için koruyucu faktörler kullanılmaktadır. Bunlar; sağlıklı adaptasyon ve bireyin yetkinliğini artıran faktörlerdir. Aynı zamanda, koruyucu faktörler risk faktörlerine karşı tampon görevi görmektedir. Romano ve Hage (2000), koruyucu faktörlerin sadece asıl sorunun etkisini en aza indirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel refahı

artırdığını ve bunun yanı sıra stres faktörü etki etmeden önce stres oluşumunu engellediğini ve sorunlu hareketlerin oluşumunu azalttığını vurgulamaktadır. Koruyucu faktörlerin bu en önemli iki görevi sayesinde, insanlar sorunlarla karşılaştıklarında sağlam kalabilmektedirler. Gürgan (2006), bir insanın hayatındaki koruyucu faktörlerin fazla olması ile psikolojik direncin de doğru orantılı olarak fazla olacağı görüşünü savunmuştur. Ek olarak, koruyucu faktörlerin, risk faktörlerine maruz kalma durumunda etkisinin en aza indirilmesi gibi başka önemli özelliği de vardır. Bu görüşe göre, koruyucu faktörler arttıkça, risk faktörlerinin etkisini de azaltılabilmektedir (John ve ark. 2000).

Gizir (2007) çalışmasında, koruyucu faktörleri kişisel, ailesel ve aile dışı olarak üçe ayırmıştır:

- Kişisel koruyucu faktörler: benlik saygısı, olumlu mizaç, problem çözme yeteneği, iyimserlik, mizah anlayışı, zeka, kişisel farkındalık, fiziksel sağlık, akademik başarılar, kişinin yaş dönemi özellikleri ve cinsiyeti.
- Aile koruyucu faktörler: destekleyici ebeveynlik, çocuğa ilişkin gerçekçi beklentiler.
- Çevresel faktörler: akran desteği, etkili sosyal kaynaklar ve olumlu insan ilişkileri.

Yapılan tüm sınıflandırmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri temel olarak bireysel ve toplumsal olarak ayrılır. Sağlıklı bir psikolojik dayanıklılık gelişimi için birbiriyle uyumlu olması gereken koruyucu faktörlerden herhangi birinin başarısızlığı, diğer faktörleri de etkiler. Çoğu kişi ve kurum tarafından yaratılan toplumsal faktörler, bireysel faktörler kadar kontrole açık değildir. Gürgan'a (2006) göre, psikolojik dayanıklılığın gelişimi, sosyal ve bireysel koruyucu faktörlerin eşzamanlı etkinliği ile mümkündür (Dearden, 2004).

#### 2.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Stres psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlar ve psikolojik kaygıyı daha iyi kontrol etmeye yardımcı olur. Şiddet, yaşamda çok stresli bir durumdur. İnsanlar stres faktörlerinin herhangi bir yerinden baskı altındayken psikolojik ve fiziksel dengeyi koruyabilirler. Hayatı boyunca herhangi bir zamanda istismara uğrayan bir kadın stresli ve zor günler yaşayacaktır ve güçlü psikolojik dayanıklılığı olduğu sürece, günlük hayata adapte olabilir ve zor günleri geride bırakabilir. Bir kişi etkili psikolojik dayanıklılık yardımı ile sorunlarının üstesinden gelemese, bu koşullar altında koruma faktörleri beklenmelidir. Böyle bir durumda deneyim yoksa bir kişi kendi bilgisiyle hareket etmek zorunda kalacaktır. Bir kişinin stresli durumlarda yeterli beceri kazanamaması psikolojik dengeyi olumsuz yönde etkileyecektir ve ortaya çıkan stres, gelecekte diğer stresli faktörlerle başa çıkamayacağı ihtimalini arttırmaktadır. Bununla birlikte, stresi başarıyla yönetebilen kişilerin gelecekte ortaya çıkabilecek stres faktörlerine karşı daha dirençli olmaları, stresli olayların daha kolay bir şekilde üstesinden gelmeleri ve iyileşmeleri beklenmektedir (Kekeisen, 2014).

Pozitif psikolojinin temel amacı, insanları karakterize eden koruyucu ve gelişimsel sürdürülebilir faktörleri tanımlamak ve riskli ve zorlu kişilerin yaşama adapte olmaya devam etmelerini sağlamak için gerekli destekleyici faktörleri belirlemektir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili ana faktörleri Alan Carr (2016), başa çıkma stratejileri (olumlu yeniden değerlendirme ve yararlı bir yön bulma yeteneği, planlama yeteneği, vb.); empati becerileri; benlik saygısı inançları (benlik saygısı, benlik yeterliliği, iç kontrol odağı, iyimser açıklama tarzı, vb.); psikolojik özellikler (yüksek düzeyde yetenek, kolay mizaç, stabilite, dışa dönüklük, vicdanlılık, vb.) aile faktörleri (güvenli bağlanma, yetkili ebeveynlik, ailede istikrar vb.); topluluk faktörleri (güçlü bir sosyal destek ağı, olumlu eğitim deneyimi, sosyo-ekonomik durum vb.) olarak belirlemiştir. Masten ve Coatsworth (1998) yılındaki dayanıklılık çalışmalarında, bireylerin belirli yetkinliklerinin veya iyi psikososyal işlevleri ile, zor

deneyimler sırasında veya sonrasında zorluklarla ve yaralanmalarla başa çıkma yetenekleri arasında anlamlı, önemli ve tutarlı ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. (Ann ve ark., 1998). Risk altındaki kişilerde psikolojik dayanıklılık destek verici ve koruyucu bir işlev görür, zararın etkisini en aza indirir.

Bandura'nın modelinde, öz yeterlilik bilişsel, duygusal, davranışsal, motivasyonel ve seçimsel süreçler aracılığıyla inançların işleyişini ve yapısını düzenlemektedir. Bu modele göre bilişsel seviyede algılanan öz yeterliliği fazla olan kişilerin stratejik esneklik, bilişsel beceriklilik, çevresel hayat güçlüklerinin üstesinden gelme kapasitelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz yeterlilik inançları, daha iyi bedensel sağlık, bağışıklık sisteminin işlevinde artış, stres durumu karşısında daha fazla kuvvetlilik, akıl sağlığı problemlerinde olumlu baş edebilme gücü, daha iyi psikolojik ve sosyal uyumu sağlar.(Donald ve ark., 2003).

### **2.3.5. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi ve Rolü**

Psikolojik dayanıklılığın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde etkili stres yönetimi sağlayan bir kişilik özelliği olarak dolaylı etkisine ilişkin çalışmalar literatürde geniş bir şekilde yer tutmaktadır. Örneğin, Foster ve Dion (2003), zihinsel dayanıklılığı yüksek kadınların, özgüvenlerinin ve daha olumlu duygularının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadırlar. Feinauer ve ark. (1996), cinsel istismara uğrayan kadınların psikolojik dayanıklılıkları sayesinde olumlu notları ve uyarlamaları olduğunu; Feinauer ve ark. (2003), psikolojik dayanıklılığın cinsel şiddetin olumsuz etkilerini gidermede ve yakın ilişkilerde kısıtlamaların yarattığı olumsuz etkileri azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Rowe (1998), Servellen ve ark. (1994), Simoni ve Paterson (1997), psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik ve depresyona karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğunu; Azarian ve ark. (2016) psikolojik dayanıklılık ile depresyon, anksiyete ve öfke arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Hanton ve ark. (2013) psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin daha az kaygı ve özgüven problemi yaşadıklarını bulmuşlardır (Durak, 2002).

Eminağaoğlu (2006) ise yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin belirli özelliklere sahip olduğunu savunmuştur. Bu özellikler; durumla başa çıkabilme becerisi, zorlukların üstesinden gelmek için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olma, strese yönelik kontrol seviyesinin yüksek olması, insanlara karşı pozitif yönlü bir bakış açısına sahip olma, sosyal duyarlılığı gelişmiş olması , yüksek benlik saygısı, öz farkındalığın gelişmişliği, iş birliğine açıklık, etkili örgütsel davranış, aktif problem çözme becerisi, düşünceyle hareket etmek, gerçeğin doğru değerlendirilmesidir (Eminağaoğlu, 2006).

### **2.3.6. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Psikolojik dayanıklılık problemler ve stresli durumlara karşı iyileşme uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık, kötü olayların kolayca üstesinden gelme ve hızlıca uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak 1975-86 yılları arasında Illinois Bell Telefon (IBT) şirketinin yaptığı bir çalışma sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Araştırmada, yöneticilere her yıl düzenli olarak bazı psikolojik ve tıbbi ölçümler yapılmıştır. Bu çalışmalardan sonra stresli ve yıkıcı etkiye sahip olan yaşam olaylarına karşı güçlü ve ayakta kalabilen ve direncini kaybetmeyen çalışanlarda psikolojik dayanıklılık olarak ortak bir kişilik özelliğinin olduğu anlaşılmaktadır (Salvatore, 2006).

Werner ve Smith (1992) tarafından yürütülmüş olan başka bir çalışmada psikolojik dayanıklılık üzerinde aile ve çevre faktörleri birlikte araştırılmış; yoksulluk, savaş gibi olumsuz olayların yaşandığı toplumlarda büyüyen ya da anne-babanın ruh sağlığının yerinde olmadığı, alkolik, istismarcı ya da suç işlemiş olduğu ailelerde çocukların yarısından fazla bir oranının bu zorlukların üstesinden geldiğini ve yaşamlarındaki bu riskleri “dayanıklılığa” dönüştürdüklerini belgelenmiştir (Eminağaoğlu, 2006).



Sakarya ve Güneş (2012), 2011 yılında Van Depremi'ni deneyimlemiş ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan insanlarla yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık belirtilerini incelemiştir. Çalışmada aile uyumu, kendine ve geleceğe yönelik algı, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve sosyal yeterlilik gibi faktörlerin psikolojik dayanıklılığı açıkladığı; psikolojik dayanıklılığın travma sonrası stres bozukluğuna karşı koruyucu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik hastalıklar ve yaralanmalardan kaynaklanan stres bozukluklarına karşı koruma sağlamak için psikolojik dayanıklılığın gücü ön görülmüştür (Sakarya ve Güneş, 2012).

Cetin ve Yeleoğlu (2015) beş faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı ne derece açıkladığını araştırmıştır. Elde edilen bulgu ve sonuçlara göre öz disiplin, gelişime açıklık ve uyum düzeyleri yüksek olup, düşük nevrozizm düzeyine sahip insanlar psikolojik dayanıklılığa sahiptirler. Ayrıca, kendini algılamamanın alt boyutları, sosyal kaynaklar ve sosyal yetkinlik psikolojik dayanıklılığı açıklarken, dışa dönüklük ve disiplin ölçümlerinin bireyin kişiliğini açıklamada ortaya çıktığı açıktır (Çetin ve Yeleoğlu, 2011).

Güloğlu ve Kararımak (2010), tarafından yalnızlık, benlik saygısı ve psikolojik sağlık üzerine yapılmış olan çalışmada yalnızlığın, duygusal boşluk, vazgeçme, depresyon, umutsuzluk, psikolojik yorgunluk, umutsuzluk, düşük özgüven ve düşük yaşam memnuniyeti gibi hem duygusal hem de bedensel yıkıcı etkiler yarattığı ortaya çıkmıştır. Çalışmada benlik saygısının ve ruhsal sağlığının yalnızlık hissini azalttığı tespit edilmiştir (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

## **2.4. Benlik Saygısı**

### **2.4.1. Benlik Kavramı**

Modern sosyal psikolojinin tarihi, 1950'lerin başında şekillenmeye başlamıştır. Sosyal psikoloji alanında, William James 1890'da en önemli çalışmaları gerçekleştirmeye başlamış ve sosyal psikolojinin en önemli konularından biri olan öz kavramı, 1960'larda ve 1970'lerde vurgulanmıştır (Bilgin, 2008).

İnsanların davranışlarıyla bir takım özelliklerinin benlik kavramıyla birleştirilmesi sonucu birçok yeni kavram meydana gelmiştir. Benlik imgesi, benlik bilinci/özbilinç, benlik saygısı/öz-saygı, ideal benlik, benlik sunumu, öz etkililik, kendine handikap yaratma, benlik ifşası, benlik koruma/kendini koruma, kendini tahkik etme, benlik kırılğanlığı, benlik bilincine varma/öz farkındalık, benlik şeması, kendini ayarlama, benlik kontrolü, benlik algısı, benlik kavramı, sosyal benlik, benlik şeması bunların bir kısmıdır (Bilgin, 2008).

Türk Dil Kurumu, benlik kavramını şu şekilde tanımlar: “Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” (TDK, Benlik, Online Erişim). Türk Dil Kurumu ayrıca benlik kavramını bir insan karakteri ile bağdaştırmaktadır. Benlik kavramı uzun zamandır felsefe alanında en çok tartışılan konu olmuştur. Bireyler hayatı ve doğayı nasıl algıladıklarına göre hayatın nasıl devam edeceğine karar vermektedirler. Benlik saygısının kapsamı oldukça geniştir. Bu katmanlar üst üste gelerek kişilerin ruhlarını, kararlarını oluşturmaktadır (Gençtan, 2002).

#### **2.4.1.1. Benliğin Boyutları**

Benlik kavramı, benliğe ilişkin bir tutum olarak değerlendirilirse tutumların boyutları benlik üzerinde değerlendirilebilmektedir. Tutumların üç farklı boyutu vardır. Bilişsel boyut, nesnelere ilgili inanç ve görüşleri içermektedir. Bilişsel

boyuttaki nesnelere hakkında olumlu ya da olumsuz bir görüşün doğruluğu tartışılmamaktadır. İkinci boyut, duygusal boyuttur. Duygusal boyut, nesnelere yaşadığı duyguları ifade eder. Son olarak, üçüncü boyut davranışsal boyuttur. Davranışsal boyut, insanların nesnelere karşı davranışlarını göstermektedir. İnsanların herhangi bir konuya yönelik tutumu, bu üç yönün net şekilde incelenmesiyle anlaşılabilir (Sakallı, 2010).

Benlik tutumu yönleri göz önüne alındığında; Greenwald ve Marcus gibi teorisyenlere göre “benlik kavramı” benliğin bilişsel boyutu olarak; benlik saygısı, Baumeister, Brown ve Kunda gibi teorisyenlerin tanımladığı benliğin duygusal boyutu olarak, öz-sunum ise Rouvolo ve Schlenker gibi teorisyenlerin tanımladığı benliğin davranış boyutu olarak tanımlanmaktadır (Elmas, 2012). Benlik kavramının duygusal ve davranışsal yönleriyle ilgili kavramlar Şekil 1'de gösterilmiştir.



**Şekil 1. Benliğin Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutları**

Kaynak: (Elmas, 2012).

Şekil 1’de de görüldüğü gibi benliğin boyutlarının her birinin özellikleri bulunmaktadır. Bu özelliklerin tamamı kişinin benliğini oluşturan kavramlardır.

#### **2.4.2. Benliğin Gelişimi**

İnsanların toplumla sosyalleşme süreci, doğumdan yaşamlarının sonuna kadar aldıkları bilgiye göre oluşmaktadır. Bu deneyimler kültür ve insanın kendi yaşamının birleşiminden oluşmaktadır. Bu nedenle, toplumun kültürel olarak spesifik hayatlardan beklediği rolleri inceleyen insanlar, ben değil birden fazla benden oluşan benlik kavramını meydana getirirler. “Ben” kavramı, insanların deneyimlerinin bir sonucu olarak edindikleri bir kavramdır. Örneğin, çocuklar ben ile benden olmayı ayırt edemezler. Çocukların benliği yaşantıları sonrasında deneyimler ile oluşmaktadır (Öksüz, 2012).

İnsanların, kendilerini geliştirmede başkalarıyla birlikte yaşaması çok önemlidir. Çevresindeki insanların kişilikleri ve diğer insanlara nasıl yaklaştıkları, insanların deneyimini geliştirmektedir. Bireylerin muhatap oldukları kişiler, iş arkadaşları onların hayatlarını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle bireylerin kendilik gelişimi, doğumdan ölüme kadar sürekli devam eden bir süreçtir (Özerkan, 2004).

İnsanlar sosyal varlıklar olduğu için toplumda yaşamak zorundadırlar. Bu ihtiyaç, insanların birbirleriyle iletişim kurmalarını ve birbirleriyle etkileşime girmelerini sağlar. Bu etkileşimin bir sonucu olarak, toplumda yaşayan insanlar kendilerini oluştururlar ve her yeni hayat kendilerini etkiler. Aşağılanmış insanın toplumdaki kişiliği bu şekilde oluşturulmuş olsa da, toplum tarafından sevilen bireyin kendilik gelişimi farklı olacaktır. Benlik kavramı insanların yaşamlarında farklı şekillerde gelişmekte ve değişmektedir. Benlik kavramı toplumda gelişmektedir. Bireylerin kendi kendilerini topluma karşı açık etmesi, insanların birbirleri hakkındaki farkındalıklarını artıracaktır. Böylece insanların toplumla ilişkileri daha sağlıklı olacaktır (Çağlayan, 2011).

### 2.4.3. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, kendini tatmin eden bir durumdur. İnsanlar kendilerine değer verdiğinde hayatları gelişecek ve hayatlarından mutlu olacaklardır. Kişilerin kendi yaptıkları işleri daha sonra beğenmediklerinde pişmanlıkları artarak içsel mutlulukları engellenmektedir. Bu durumda bireylerin özgüvenleri azalmakta ve mutsuz olmaktadır. Benlik saygısı kavramı, doğum anından başlayan ve sürekli gelişen bir kavramdır. Benlik saygısı kavramının oluşumu herhangi bir ögeye bağlı değildir. Benlik saygısı, insanların duygusal, fiziksel, sosyal ve zihinsel deneyimlerinden oluşur (Demirkol ve Doğan, 2003).

Kişilerin toplum içinde yaşadıkları olaylar, toplumun kişileri benimsemesi, iyi bir arkadaş çevrelerinin olması, kabul görme, fiziksel özelliklerinin benimsenmesi gibi kavramlar benlik saygısının artmasını veya azalmasını ifade etmektedir. Artan öz saygı, insanları daha güçlü ve daha esnek hale getirmektedir. Benlik saygısını artırmak, insanların iyiliklerine ve psikolojik sağlıklarına katkıda bulunmaktadır. Benliğin oluşumu, öznel özsaygının bir sonucu olarak bir kişilik değerlendirmesini ifade eder. İnsanların kendilerine değer vermesi ve kendilerini sevmesi gerçeği, yaşamlarında daha başarılı olmalarını sağlamaktadır (İzgiç ve Akyüz, 2001).

Herkes için başarı kriteri, hedeflere ulaşmaktır. Benlik saygısı, insanlar hedeflerine kolayca ulaştığında artmaktadır. Aynı şekilde, insanlar amaçlarına ulaşmazlarsa benlik saygılarında düşüş olacaktır. Bireyin benlik saygısını arttırmak istemesinin sebebi; Yüksek benlik saygısının bireysel strese ve benzeri olumsuz duygulara karşı koruduğu, olumlu duyguları ve kişisel uyumu arttırdığı, düşük benlik saygısının depresyon, endişe ve uyumsuzlukla ilişkili olduğu iddia edilmektedir. Benlik saygısı ve depresyon arasında ters bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Sürekli benlik saygısı zaman içinde sabitken, durumsal benlik saygısı ani durumlara göre değişmektedir (Türedi, 2015).

Zaman zaman insanlar en sevdikleri özellikleri beğenmeyebilirler. Bu, benlik saygısının her zaman aynı olmadığını gösterir. Benlik saygısı genellikle rahatlık anlamına gelir. Benlik saygısı kavramı, insanları mutlu ya da mutsuz yapan en önemli kavramlardan biridir. Kişilerin kendilerinden memnun olmaları onların iç huzurlarını ve güvenlerini sağlamaktadır. Kişiler benlik saygıları arttığında kendilerini olduğu gibi kabul etmeyi ve özüne güvenmeyi de öğrenmektedirler (Yörükoğlu, 2000).

#### **2.4.4. Benlik Saygısının Özellikleri**

Benlik saygısı, benlik değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade eder. Benlik saygısı insanın kendini olumlu değerlendirme ihtiyacı üzerine odaklanmaktadır. Bunun anlamı kendini mükemmel olarak görmek, yeterli hissetmek değildir, kendini kabul etme, olumlu bir kimlik oluşturma ve başkaları tarafından kabul edilmedir. Olumlu benlik saygısı, bireyin bir bütün olarak kabulü, değerlendirmesi ve güveni olarak tanımlanır. Benlik saygısı yüksek olan bir kişi kendini olumlu ve makul bir şekilde değerlendirir ve güçlü olduğu konusunda kendini iyi hisseder. Kendine güvenen bir insan kendini zayıf bir yönde geliştirmeye çalışır (Esen, 2012).

Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler başkalarına bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir. Carver S.C. ve Scheler M.F. (1988)'e göre eğer olaylar bir kişinin kontrolü dışındaki nedenlerden gelişirse, benlik saygısını etkilememektedir. Offer ve arkadaşlarına göre (1981), birçok ergen mutludur ve olumlu benlik kavramına sahiptir. Benlik saygısının gelişmesi için sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu belirtilmektedir (Esen, 2012).

Benlik saygısı yüksek insanlar kendilerine saygı duyulmasını beklemektedirler. Böylece, insanlar toplumda saygın bir kişi olarak kabul edilecektir ve bunun öz saygıları için olumlu sonuçları olacaktır. Benlik saygısı yüksek olan

kişiler, performanslarına saygı gösterilip gösterilmediğine bakılmaksızın aynı başarıyı göstermektedirler. Aynı zamanda kendilerini çalıştıkları ortamda da kendilerini göstermekte ve aktif birer çalışan olarak görevlerini en iyi şekilde ihtiva etmektedirler (Öz, 2004).

Benlik saygısı yüksek olanların kendilerine karşı olan güveni de yüksektir. Bu sayede insanlar yaşamlarında daha başarılı olurlar ve doğrudan diğerlerinin önünde durabilirler. Benlik saygısı yüksek olan insanlar, başkalarıyla iyi geçinmek için iyi davranış sergilerler. Özellikle çalıştıkları yerlerde, problem çözme yetenekleri iyi gelişmiştir. Anlık sorunlara karşı çözümler zaman kaybıyla önlenir (Yörükoğlu, 2000).

#### **2.4.5. Benlik Saygısına Etki Eden Unsurlar**

Benlik saygısının duygusal, zihinsel ve toplumsal olarak unsurları bulunmaktadır. Kişinin benlik saygısının oluşmasında ve yükselmesinde aşağıdaki unsurlar etkilidir:

- Yetenek-bilgi ve becerilerini ortaya koyması,
- Başarıları ile öğünmesi,
- Toplum içinde bir yere sahip olması,
- Kendini beğenmesi,
- Kendi bedensel özelliklerini beğenmesi ve kabul etmesi

Bireylerin benlik saygılarının yüksek oluşu yaşamlarını olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin, bir öğrencinin okul hayatındaki benlik saygısının yüksek olması onu arkadaşlarına karşı daha görünür hale getirecek ve derslerindeki ilerlemesini etkileyecektir. Benlik saygısının gelişimi ailede çok önemli bir yer tutar. Ailesi tarafından takdir edilen bir çocuğun öz eğitimi daha sağlıklı olacaktır. Ailesi tarafından beğenilmeyen bir çocuk ise bu durumdan olumsuz yönde etkilenecek benliğin oluşum aşamasında zarar görecektir (Karakaya ve ark. 2006).

Benlik saygısının oluşumu, doğrudan çevrelerindeki insanlarla ilgilidir. Benlik saygısı, bireylerin birbirine karşı tutumlarının bir sonucu olarak artmakta ve azalmaktadır. Toplumda sevilen ve saygı duyulan bir kişi diğerlerine karşı daha kibar olacak ve öz saygısı buna göre yüksek olacaktır. (Elmas, 2012).

İnsanlar sosyal varlıklar olduklarından, çevrelerindeki bireylerden ve olaylardan şiddetle etkilenmektedirler. Bu etkileşimin bir sonucu olarak, bazı olumlu veya olumsuz duyguların ortaya çıkması doğal bir süreçtir. Toplumdaki bütün insanlar bir dizi davranış sergilerler ve bu davranışların bir sonucu olarak bir değerlendirme veya tepki alırlar. Benlik saygısını etkileyen diğer bir faktör, bir insanın duygusal halidir. İnsanlar duygusal durumlarının bir sonucu olarak hareket ederler. Bir insanın duygusal durumu ne kadar iyiye, kendine duyduğu değer artar. Bu anlamda kendilerini sevmeyen ve sürekli kendisiyle çatışan insanların başarılı olması muhtemel değildir. Bunun yanı sıra yaşanan büyük krizler benlik saygısını kuvvetlendirici etkiye sahiptir. İnsanlar karşılaştıkları güçlükler nedeniyle zorlanmalarına rağmen, bu durumun üstesinden gelebilir ve benlik saygılarını arttırabilirler (Öz, 2004).

Benlik saygısı kavramı, bireysel bir olaya veya duruma bağlı değildir. Kamusal yaşamda kişiliğin her gelişim aşamasında benlik saygısını etkileyen bir unsurdur. Benlik saygısı kavramı birçok olumlu ya da olumsuz deneyime dayanır ve bir azalış ya da azalış gösterir. İnsanların toplumdaki yeri ve önemi, benlik saygısını doğrudan etkileyen faktörlerden biridir. İnsanlar kendilerini toplumda ifade edebilir ve toplumdaki olumlu bir tepki alırlarsa tatmin olabilirler (Tezcan, 2009).

#### **2.4.6. Benlik Saygısı Düzeyi**

Benlik saygısı, düşük ve yüksek benlik saygısı biçiminde tanımlanabilir. Düşük benlik saygısı kişinin kendine güveni ve saygısının az olmasına bağlıdır. Kendini yarım görmek, yeterli bulmamak, değer ve saygı görmediğini düşünmektir. Yüksek benlik saygısında ise bu olayların tam teri olması beklenmektedir. Yani birey eksik



yönlerini bilse bile kendine ilgi duyulup önemsenmek ister. Benlik saygısı seviyelerinin daha ayrıntılı anlatılabilmesi için bir sonraki bölümde düşük ve yüksek benlik saygısına yer verilmektedir.

#### **2.4.7.Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı**

Benlik saygısı düşük olan bireyler, başarısız olma ve yalnız kalma korkusuyla risk almak istemezler. Öz-saygısı düşük olan bireylerde gerek kendileri gerekse başkaları için değerli olmama duygusu fazla biçimde hissedilmektedir. Bu tip bireyler, gerek kendilerine karşı gerekse başka bireylere karşı olumlu olmayan davranışlar göstermektedir. Benlik saygılarını muhafaza etmek için, kendilerini geliştirmek ve ilerletmek için gerekli davranışları yapmamaktadırlar. Bu bireyler bunun adına daha ufak rakiplerle mücadele etmek ve bu durumu değerlendirerek kendilerini motive etmek gibi yöntemleri yapmakta ya da dolaylı olarak kendi değerlerini geliştirmek için çabalamaktadır. Sonuçta, düşük özsaygısı bulunan bireyler kendileri ile ilgili olumlu, iyi gelişmeler olmasını istemektedir. (Soyteter, 2005). Ancak bunun olması için benliklerini kabul edip kendilerini beğenmeleri yerine diğer bireylerle kendilerini kıyaslama biçiminde sergilemektedirler, bu da benlik saygılarının düşük olmasına neden olmaktadır. Bununla beraber benlik saygısı yüksek kişilerin ise davranışları farklıdır.

Benlik saygısı yüksek kişilerin psikolojik niteliklerine bakıldığında ise; çoğunlukla kendilerini önemli, olumlu, sevilmeye değer bireyler olarak hissettikleri; yanlışlarından korkmak yerine problemleri çözmeye çalıştıkları; başkalarının olumlu yönlerini görme ve ihtiyaçlarıyla ilgilemeye odaklı oldukları görülmektedir. Bu nedenle onlar, gerek kendileri gerekse etrafındakilerle anlaşabilen kişiler olarak yapılan yorumları iyi bir biçimde kabul ederler. Benlik saygısı düşük bireyler ise; kendilerini çekiciliğe yakın hissetmeyen ve başarılı olmayan kişiler olarak hissederler, kendilerine ve becerilerine güveni olmaz, etrafındaki problemlerin diğer kişilerden oluştuğunu düşünürler, yorumları kötü algırlarlar.

Bu kişiler, bireysel yetersizlik algıları sebebiyle aldıkları işleri düşük performansta yaptıklarından rahatsız hissedip korktukları düşünülmektedir. Durumla alakalı çalışmalara göre yüksek benlik saygısı; kişinin psikolojisini olumlu etkilemekte, düşük benlik saygısı ise bunun tam tersi etki göstermektedir (Plummer, 2011). Yüksek ve düşük benlik saygısı tümüyle bireyin benliğini nasıl bulduyuyla ilgilidir. Yüksek benlik saygısı bulunan bireyler benliklerini daha iyi açıdan değerlendirirken düşük benlik saygısı olan bireyler ise benliklerini olumsuz bir davranışla değerlendirirler. Yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olan bireyler arasındaki farklılıklar Tablo 1’de bulunmaktadır.

**Tablo 1.** Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar

Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar	Benlik Saygısı Düşük Olan İnsanlar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendilerine saygı gösterilmesini isterler. Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumlu yöndedir.</li> <li>• İzlenin yada izlenmesin aynı performans bulundururlar.</li> <li>• Değerlendirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar.</li> <li>• İltifatları çabuk kabul ederler</li> <li>• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler.</li> <li>• Kurumlarında aktiftirler.</li> <li>• Otorite figürlerine karşı rahat davranırlar.</li> <li>• Çoğunlukla hayatlarından memnundurlar.</li> <li>• Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır.</li> <li>• Kendilerini kontrol edebilirler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kişilerden eleştirmelerini beklerler. Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumsuz yöndedir.</li> <li>• İzlediklerinde daha az performans sergilerler.</li> <li>• Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar.</li> <li>• İltifatları kabul etmekte güçlük çekerler.</li> <li>• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.</li> <li>• Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler.</li> <li>• Otorite figürlerine karşı rahat olmazlar.</li> <li>• Çoğunlukla hayatlarından memnun değillerdir.</li> <li>• Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır.</li> <li>• Dıştan control edilirler.</li> </ul>

Kaynak: Beril Tufan, Süleyman Yıldız, Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya’dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1993.

Yukarıda bulunduğu gibi yüksek benlik saygısı olan ve düşük benlik saygısı bulanan kişiler içinde algısal ve davranışsal bakımdan çok büyük değişiklikler vardır. Düşük ve yüksek benlik saygısını belirlemede bu ölçütler dikkate alınmaktadır. Bireyin tutum ve becerileri incelenerek yüksek ve düşük benlik saygısı bulunduğu dikkat çekmektedir. Benlik saygısının seviyesi benlik saygısının gelişimi ile alakalıdır.

#### **2.4.8. Benlik Saygısıyla Alakalı Yapılan Çalışmalar**

Kişiler kendini gerçekleştirme düzeyini fark ettiğinde, kendini kabul etme problemi ortaya çıkar. Benlik saygısı düşük olan insanlar suçluluk, depresyon, kaygı ve düşmanlık yaşayabilirler (Onur, 1987). Çuhadaroğlu (1986), “Ergenlerde benlik saygısı” başlıklı çalışmaları sonucunda psikotik ve nevrotik semptomları olan bir kontrol grubu ile karşılaştırılmış ve her iki grubun benlik saygıları ortalama olarak kontrol grubuna göre önemli derecede düşüklük gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Her üç grupta da depresif duygulanım ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki vardır; benlik saygısındaki azalmaya depresif ruh halindeki artış eşlik eder. Çalışma grupları psikosomatik semptomlar açısından incelendiğinde, kontrol grubunda semptomlar düşük, psikotik grupta orta ve nörotikte yüksek bulunmuştur.

Benlik saygısı her üç grupta da aynı olmakla birlikte, psikosomatik semptomlarla ilişkili gruplar arasındaki bu fark, psikosomatik semptomların ergenler için depresif semptomlardan daha önemli olduğunu düşündürmektedir. Benlik saygısı sosyo-demografik veriler açısından incelendiğinde, annenin yaşı, eğitimi ve mesleği ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, depresyonun çocuklukta yaygın olmadığını, ancak ergenlikten beri hızla büyüdüğünü göstermektedir. Çocukluk depresyonunda cinsiyet farklılığı olmamasına rağmen, ergen kızlarda depresyon erkeklerden daha yüksektir. Aile ilişkileri, psikopatoloji, olumsuz yaşam olayları ve düşük benlik saygısı sorunlarının çocuklarda ve ergenlerde depresyon ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Öy, 1995).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Çalışmanın Amacı

Çalışmada 18-65 yaş arası şiddet gören kadınların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ele almak amaçlanmıştır. Bu amaçla şiddete maruz kalma geçmişi olan ve şiddete maruz kalma geçmişi olmayan kadınlardan iki ayrı grup olarak veri toplanıp diğer değişkenler üzerinden karşılaştırma yapmak amaçlanmıştır. Çalışmanın ana değişkenleri şiddet görüp görmeme, depresyon, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıktan oluşmaktadır. Araştırma sorusu şu şekildedir: Kadınların şiddet görme geçmişi olması ile depresyon düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Şiddet gittikçe artan sayıda meydana gelen bir olay ve günümüzün en çok üzerine düşülmesi gereken konularından biri olduğu için bu çalışmada ele alınması hedeflenmiştir. Şiddet konusunun ele alınması ile sadece kuramsal değil bireysel ve toplumsal fayda sağlayabilecek bilgilere ulaşılması bir amaç olarak edinilmiştir. Literatürde şiddet görme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştıran az sayıda çalışma bulunmakta ve bu çalışmaların sonuçları birbirinden farklı yönlerde bulgular vermektedir. Bu nedenle araştırmacı tarafından merak konusu olarak iki değişken arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Depresyon düzeyi de literatüre uyumlu olarak şiddet gören kadınlarda daha yüksek seviyede gözlenip gözlenmediğini görebilmek için araştırılmak istenmiştir. Benlik saygısı ise yine araştırmacının merakı doğrultusunda literatüre uyumlu şekilde şiddet gören kadınlarda daha düşük seviyede gözlenip gözlenmediğini araştırmak amacı ile çalışmaya dahil edilmiştir.

### **3.2. Araştırmanın Materyal ve Yöntemi**

Araştırma için 18-65 yaş arasında nörolojik bozukluğu olmayan kadınlar hedef kitle olarak seçilmiştir. Şiddet gören ve görmeyen kadınlar tespit edilerek bilgi toplanmaya çalışılmıştır. Çalışmaya dahil edilmeme kriteri olarak nörolojik bozukluğa sahip olmak ve 18 yaşından küçük olmak belirlenmiştir.

Veriler Balıkesir ve Bursa illerinden toplanmıştır. Sil Baştan Kadına Yönelik Şiddet ve Çocuk İstismarıyla Mücadele Derneği ve Mor Salkım Kadın Dayanışma Derneğinden veri toplama izni ve Uludağ Üniversitesi'nden etik onay alınarak katılımcılara ulaşılmıştır. Katılımcılara araştırma öncesinde bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Katılımcıların anketi tamamlaması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Çalışmaya toplam 326 kadın katılmıştır. Verilere dahil edilmeyen katılımcı bulunmamaktadır.

Verilerin analizi SPSS 21 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık puanlarının normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığı puanları t ve ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık arasındaki ilişki ise değişkenleri ölçmek için uygulanan Beck Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçek puanları göz önüne alınarak Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

#### **Parametrik Testler**

Bağımsız Gruplar T Testi: Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için normal dağılım varsayımını sağlaması gerekir.

One –Way ANOVA: Bağımsız k grubun ( $k>2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için normal dağılım varsayımını sağlaması gerekir.

Pearson korelasyon (r) testi: Bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için her iki değişkenin normal dağılım varsayımını sağlaması gerekir.

Araştırmada şiddet gören kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının ölçülmesi için 3 adet ölçek kullanılacaktır. Bu ölçek bilgilerinden ayrıntılı olarak bahsedilecektir.

### **3.2.1. Beck Depresyon Ölçeği**

Katılımcılardaki depresyon belirtilerinin düzeyini belirlemek amacıyla bu çalışmada Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiştir. Tegin (1980) ve Hisli (1988) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Kişiden son 1 haftanın kendini nasıl hissettiği sorularak cevap alınır. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla depresyon belirtilerinin düzeyine aile bir puan elde edilir. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçeğin kesme puanı 17'dir. Ölçekten alınan 17 ya da üzeri puan bireyin depresyon tanısı alabileceğini gösterir. Toplam puan yükseldikçe depresif belirtilerin yükseldiği düşünülmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2012).

### **3.2.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla kullanılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve

arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal özellikler ölçeğinin alt boyutlarıdır. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve ark. 2005) ölçeğinin altı boyutlu versiyonunun psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermiştir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmaya göre kişisel güç boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyut ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22, 25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülür (ölçek ekte kullanılır). Ölçeği uygularken önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda yer alması uygun görülmüştür. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede, psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

### **3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri**

Kullanıcıların benlik saygılarını değerlendirmek amacıyla kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rosenberg (1968) tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden(benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon) oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi ana değişken olarak kullanılmıştır. Ölçekte alınan yüksek puanlar daha düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Korkmaz ve Uysal (1996) tarafından uyarlanan ve yetişkin örneklem için güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan ölçeğin Benlik saygısı alt alanının güvenilirlik katsayısı(10 madde için ) Guttman formülasyonuna göre hesaplanmış ve yeniden üretilebilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 12 alt alanındaki toplam 63 madde üzerinden yapılan iç tutarlık güvenilirlik analizleri sonucunda .07 ile .70 arasında değişen alfa değerlerinin olduğu görülmüştür.

## 4. BULGULAR

**Tablo 2.** Kişisel Bulgular

		N	%
Yaş	25 yaş ve altı	64	19,6
	26-30 yaş	79	24,2
	31-35 yaş	66	20,2
	36-40 yaş	52	16,0
	41 yaş ve üstü	65	19,9
Eğitim durumu	İlkokul	51	15,6
	Ortaokul	78	23,9
	Lise	103	31,6
	Universite	94	28,8
Meslek	Çalışmıyor	125	38,3
	Çalışan	201	61,7
Medeni durum	Bekar	83	25,5
	Evli	192	58,9
	Bosanmış	44	13,5
	Dul	3	,9
	Diğer	4	1,2
Aylık gelir	0-1000TL	102	31,3
	1001-2000TL	70	21,5
	2001-3000TL	72	22,1
	3001-4000TL	28	8,6
	4001-uzeri	54	16,6
Yaşadığı şehir	Metropol	13	4,0
	Buyuksehir	38	11,7
	İl	70	21,5
	İlçe	167	51,2
	Kasaba	16	4,9
	Koy	22	6,7
Kalınan yer	Aileyle	262	80,4
	Arkadaşlarla	18	5,5
	evde tek	30	9,2
	yurt yada diğer	16	4,9

Katılımcılardan 26-30 yaş arası olanların oranı %24,2; lise mezunu olanların oranı %31,6; evli olanların oranı %58,9; aylık geliri 0-1000 TL arası olanların oranı %31,3; ilçede yaşayanların oranı %51,2; ailesiyle kalanların oranı %80,4'tür.



**Tablo 3.** Psikiyatrik Tanı, Rahatsızlık Devamı ve İlaç Kullanımı

		n	%
Psikiyatrik tanı aldiniz mi?	evet	81	24,8
	hayır	245	75,2
Psikiyatrik rahatsızlık devam ediyor mu?	evet	47	14,4
	hayır	279	85,6
Psikiyatrik ilaç kullandınız mı?	evet	86	26,4
	hayır	240	73,6
Su anda psikiyatrik ilaç kullanımı var mı?	evet	32	9,8
	hayır	294	90,2

Katılımcılardan psikiyatrik tanı almış olanların oranı %24,8; psikiyatrik rahatsızlığı olanların oranı %14,4; psikiyatrik ilaç kullanmış olanların oranı %26,4; şua an da psikiyatrik ilaç kullananların oranı %9,8'dir.

**Tablo 4.** Şiddet Görme Durumu ve Görülen Şiddet Türü

		n	%
şiddet(sozel, fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik) gordunuz mu?	Evet	152	46,6
	Hayır	174	53,4
Görülen şiddet türü	Sözel şiddet	145	44,5
	Fiziksel şiddet	152	46,6
	Cinsel şiddet	47	14,4
	Duygusal şiddet	98	30,1
	Ekonomik şiddet	36	11,0

Katılımcılardan şiddet görmüş olanların oranı %46,6; fiziksel şiddet görmüş olanların oranı %46,6'dır.

**Tablo 5.** Depresyon Dağılımı

		n	%
Beck depresyon ölçeği grup	0-9 minimal depresyon	125	38,3
	10-16 hafif depresyon	95	29,1
	17-29 orta depresyon	77	23,6
	30-63 şiddetli depresyon	29	8,9

Katılımcılardan minimal depresyonu olanların oranı %38,3'tür.

**Tablo 6. Benlik Saygısı Dağılımı**

		n	%
Benlik saygısı grup	0-1 yuksek	166	50,9
	2-4 orta	158	48,5
	5-6 dusuk	2	,6
Kendilik kavramı sürekliliği grup	0-2 yuksek	69	21,2
	3-5 az	257	78,8
İnsanlara güven duyma grup	0-1 guven yuksek	49	15,0
	2-3 orta duzey guven	261	80,1
	4-5 dusuk guven	16	4,9
Eleştiri duyarlılık grup	0-1 az duyarlılık	100	30,7
	2-3 cok duyarlılık	226	69,3
Depresif duygulanım grup	0 yok	25	7,7
	1-2 az	153	46,9
	3-4 orta düzey	135	41,4
	5-6 yuksek duzey	13	4,0
Hayalperestlik grup	0-1 az	199	61,0
	2-3 orta	87	26,7
	4 yuksek	40	12,3
Psikosomatik belirtiler grup	0-2 az	116	35,6
	3-4 orta	88	27,0
	5 fazla	122	37,4
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme grup	0 yok	88	27,0
	1 az	85	26,1
	2 orta	110	33,7
	3 yuksek	43	13,2
Tartışmalara katılabilme grup	0 az	153	46,9
	1 orta	100	30,7
	2 cok	73	22,4
Ana baba ilgisi grup	0-2 cok	244	74,8
	3-4 orta	57	17,5
	5-7 az	25	7,7
Baba ile ilişki grup	0-2 az	265	81,3
	3-4 orta	45	13,8
	5-6 fazla	16	4,9
Psişik izolasyon grup	0 az	133	40,8
	1 orta	125	38,3
	2 cok	68	20,9

Katılımcılarda Benlik saygısı yüksek olanların oranı %50,9; Kendilik kavramı sürekliliği az olanların oranı %78,8; İnsanlara güven duyma orta düzey olanların oranı %80,1; Eleştiri duyarlılık çok olanların oranı %69,3; Depresif duygulanım az olanların oranı %46,9; Hayalperestlik az olanların oranı %61,0; Psikosomatik belirtiler fazla olanların oranı %37,4; Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme orta

olanların oranı %33,7; Tartışmalara katılabilme az olanların oranı %46,9; Ana baba ilgisi çok olanların oranı %74,8; Baba ile ilişki az olanların oranı %81,3; Psikik izolasyon az olanların oranı %40,8'dir.

**Tablo 7.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığa Ait Betimsel İstatistikler

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck depresyon ölçeği	326	0,00	50,00	13,66	9,91	,957	,653
Benlik saygısı	326	0,00	4,33	1,28	0,89	,981	,460
Kendilik kavramı sürekliliği	326	0,00	5,00	3,41	1,31	-,827	,145
İnsanlara güven duyma	326	0,00	5,00	2,18	0,81	,364	1,179
Eleştiri duyarlılık	326	0,00	3,00	1,94	0,93	-,470	-,706
Depresif duygulanım	326	0,00	6,00	2,38	1,36	,093	-,830
Hayalperestlik	326	0,00	4,00	1,37	1,42	,643	-,948
Psikosomatik belirtiler	326	0,00	10,00	3,76	2,64	,419	-,605
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	326	0,00	3,00	1,33	1,01	,065	-1,152
Tartışmalara katılabilme	326	0,00	2,00	0,75	0,80	,470	-1,274
Ana baba ilgisi	326	0,00	7,00	1,65	1,68	1,028	,459
Baba ile ilişki	326	0,00	6,00	1,36	1,43	1,271	1,382
Psikik izolasyon	326	0,00	2,00	0,80	0,76	,352	-1,197
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	326	1,52	5,00	3,65	0,64	-,285	-,200

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları +3 ile -3 arasında olduğundan normallik sağlanmış olup analizlerimizde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır.

#### 4.1. İlişki Testi

**Tablo 8.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Beck depresyon ölçeği	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
Beck depresyon ölçeği	1	-,635**
Benlik saygısı	,558**	-,469**
Kendilik kavramı sürekliliği	,249**	-,256**
İnsanlara güven duyma	,449**	-,350**
Eleştiri duyarlılık	,084	-,202**
Depresif duygulanım	,608**	-,491**
Hayalperestlik	,340**	-,262**

**Tablo 8.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(devamı)

Psikosomatik belirtiler	,554**	-,412**
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	,124*	-,186**
Ana baba ilgisi	,209**	-,265**
Psşik izolasyon	,321**	-,382**

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi için yapılan Pearson korelasyon testi sonuçları aşağıda verilmiştir:

Beck depresyon ölçeği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Düşük benlik saygısı ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Kendilik kavramı sürekliliği ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

İnsanlara güven duyma ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Eleştiri duyarlılık ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Depresif duygulanım ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Hayalperestlik ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Psikosomatik belirtiler ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Ana baba ilgisi ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Psşik izolasyon ile Beck depresyon ölçeği arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki; Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

#### 4.2. Karşılaştırma Testleri

**Tablo 9.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Yaş Açısından İncelenmesi

Yaş	N	Ortalama	Ss	F	P	
Kendilik kavramı sürekliliği	25 yaş ve altı	64	3,56	1,38	6,769	,000*
	26-30 yaş	79	3,44	1,20		
	31-35 yaş	66	3,61	1,19		
	36-40 yaş	52	3,79	1,07		
	41 yaş ve üstü	65	2,71	1,45		
Hayalperestlik	25 yaş ve altı	64	2,06	1,31	8,865	,000*
	26-30 yaş	79	1,39	1,45		
	31-35 yaş	66	1,38	1,39		
	36-40 yaş	52	1,35	1,37		
	41 yaş ve üstü	65	0,65	1,20		

\*p<0,05

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Yaş Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Yaşı farklı olan gruplar arasında Kendilik kavramı sürekliliği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 36-40 yaş arası olanların puan ortalaması en büyük iken 41 yaş ve üstü olanların ortalaması en küçüktür.

Yaşı farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 25 yaş ve daha küçük olanların puan ortalaması en büyük iken yaş arttıkça ortalama azalmaktadır.

**Tablo 10.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

Eğitim durumu		n	Ortalama	Ss	F	P
Beck depresyon ölçeği	İlkokul	51	16,45	10,09	3,270	,022*
	Ortaokul	78	15,15	10,02		
	Lise	103	12,75	9,57		
	Universite	94	11,91	9,73		
Ana baba ilgisi	İlkokul	51	2,47	1,95	5,076	,002*
	Ortaokul	78	1,44	1,58		
	Lise	103	1,57	1,59		
	Universite	94	1,47	1,60		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlkokul mezunu olanların puan ortalaması en büyük iken eğitim düzeyi arttıkça ortalama azalmaktadır.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Ana baba ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlkokul mezunu olanların puan ortalaması en büyük iken ortaöğretim mezunu olanların ortalaması en küçüktür.

**Tablo 11.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi

Çalışma durumu		n	Ortalama	ss	T	p
Beck depresyon ölçeği	Çalışmıyor	125	15,47	10,73	2,624	,009*
	Çalışıyor	201	12,54	9,21		
Hayalperestlik	Çalışmıyor	125	1,59	1,50	2,297	,022*
	Çalışıyor	201	1,22	1,35		

\*p<0,05

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Çalışma Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Çalışma durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Çalışmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Çalışma durumu farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Çalışmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

**Tablo 12.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum Açısından İncelenmesi

Medeni durum		n	Ortalama	Ss	F	P
Eleştiri duyarlılık	Bekar	83	1,77	0,97	3,390	,035*
	Evli	192	2,05	0,91		
	bosanmis/dul	51	1,78	0,92		
Hayalperestlik	Bekar	83	1,89	1,41	8,118	,000*
	Evli	192	1,17	1,37		
	bosanmis/dul	51	1,25	1,38		
Tartışmalara katılabilmek	Bekar	83	0,96	0,86	4,685	,010*
	Evli	192	0,65	0,74		
	bosanmis/dul	51	0,80	0,83		
Psişik izolasyon	Bekar	83	0,98	0,75	6,952	,001*
	Evli	192	0,67	0,76		
	bosanmis/dul	51	1,00	0,69		

\*p<0,05

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Medeni Durum Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Medeni durumu farklı olan gruplar arasında Eleştiri duyarlılık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Evli olanların puan ortalaması en büyük iken bekar olanların puan ortalaması en küçüktür.

Medeni durumu farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Bekar olanların puan ortalaması en büyük iken evli olanların puan ortalaması en küçüktür.

Medeni durumu farklı olan gruplar arasında Tartışmalara katılabilme açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Bekar olanların puan ortalaması en büyük iken evli olanların puan ortalaması en küçüktür.

Medeni durumu farklı olan gruplar arasında Psişik izolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Boşanmış/dul olanların puan ortalaması en büyük iken evli olanların puan ortalaması en küçüktür.

**Tablo 13.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Yaşanılan Şehir Açısından İncelenmesi

Yaşadığı şehir	n	Ortalama	Ss	F	P	
Psikosomatik belirtiler	Metropol	13	2,31	1,84	2,403	,037*
	Büyükşehir	38	3,26	2,67		
	İl	70	4,14	2,73		
	İlçe	167	3,72	2,52		
	Kasaba	16	5,19	3,19		
	Köy	22	3,45	2,77		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Yaşanılan Şehir Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Yaşadığı şehir farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kasabada yaşayanların



puan ortalaması en büyük iken metropolde yaşayanların puan ortalaması en küçüktür.

**Tablo 14.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Kalınan Yer Açısından İncelenmesi

Kalınan yer		n	Ortalama	ss	F	P
Hayalperestlik	Aileyle	262	1,27	1,40	4,023	,008*
	Arkadaşlarla	18	1,56	1,34		
	evde tek	30	1,43	1,48		
	yurt yada diğer	16	2,50	1,15		
Psikosomatik belirtiler	Aileyle	262	3,88	2,66	3,224	,023*
	Arkadaşlarla	18	3,89	2,78		
	evde tek	30	2,37	2,01		
	yurt yada diğer	16	4,25	2,62		
Tartışmalara katılabilme	Aileyle	262	0,69	0,78	3,494	,016*
	Arkadaşlarla	18	0,83	0,86		
	evde tek	30	1,03	0,89		
	yurt yada diğer	16	1,19	0,66		
Psişik izolasyon	Aileyle	262	0,73	0,75	4,765	,003*
	Arkadaşlarla	18	1,06	0,73		
	evde tek	30	1,23	0,63		
	yurt yada diğer	16	0,81	0,91		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Kalınan Yer Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Yaşadığı şehir farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Yurtta ya da diğer şekilde kalanların puan ortalaması en büyük iken ailesiyle kalanların puan ortalaması en küçüktür.

Yaşadığı şehir farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Yurtta ya da diğer şekilde kalanların puan ortalaması en büyük iken evde tek kalanların puan ortalaması en küçüktür.

Yaşadığı şehir farklı olan gruplar arasında Tartışmalara katılabilme açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Yurtta ya da diğer

şekilde kalanların puan ortalaması en büyük iken ailesiyle kalanların puan ortalaması en küçüktür.

Yaşadığı şehir farklı olan gruplar arasında Psikik izolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Evde tek kalanların puan ortalaması en büyük iken ailesiyle kalanların puan ortalaması en küçüktür.

**Tablo 15.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik Tanı Alma Durumu Açısından İncelenmesi

Psikiyatrik tanı aldınız mı?		n	Ortalama	ss	T	P
Beck depresyon ölçeği	evet	81	17,17	11,06	3,751	,000*
	hayir	245	12,50	9,23		
İnsanlara güven duyma	evet	81	2,38	0,87	2,582	,010*
	hayir	245	2,12	0,77		
Depresif duygulanım	evet	81	2,78	1,43	3,063	,002*
	hayir	245	2,25	1,32		
Psikosomatik belirtiler	evet	81	4,49	2,95	2,929	,004*
	hayir	245	3,51	2,49		
Ana baba ilgisi	evet	81	2,33	1,82	4,323	,000*
	hayir	245	1,42	1,58		
Psikik izolasyon	evet	81	1,01	0,75	2,923	,004*
	hayir	245	0,73	0,75		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	evet	81	3,52	0,60	-2,104	,036*
	hayir	245	3,69	0,65		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik Tanı Alma Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında İnsanlara güven duyma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Depresif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Ana baba ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Psişik izolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Psikiyatrik tanı almayanların puan ortalaması daha büyüktür.

**Tablo16.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik Rahatsızlığın Devam Etme Durumu Açısından İncelenmesi

Psikiyatrik rahatsızlık devam ediyor mu?	n	Ortalama	ss	T	P	
Beck depresyon ölçeği	evet	47	19,19	11,40	4,242	,000*
	hayır	279	12,73	9,34		
İnsanlara güven duyma	evet	47	2,49	0,88	2,839	,005*
	hayır	279	2,13	0,78		
Depresif duygulanım	evet	47	2,81	1,50	2,342	,020*
	hayır	279	2,31	1,33		
Hayalperestlik	evet	47	1,85	1,65	2,566	,011*
	hayır	279	1,28	1,36		
Psikosomatik belirtiler	evet	47	5,11	2,94	3,867	,000*
	hayır	279	3,53	2,52		
Tartışmalara katılabılme	evet	47	0,98	0,87	2,095	,037*
	hayır	279	0,72	0,78		
Ana baba ilgisi	evet	47	2,28	1,83	2,784	,006*
	hayır	279	1,54	1,64		

**Tablo16.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik Rahatsızlığın Devam Etme Durumu Açısından İncelenmesi(devamı)

Psşik izolasyon	evet	47	1,02	0,82	2,162	,031*
	hayir	279	0,76	0,75		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	evet	47	3,44	0,59	-2,398	,017*
	hayir	279	3,68	0,65		

\*p<0,05

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik Rahatsızlığın Devam Etme Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında İnsanlara güven duyma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Depresif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Tartışmalara katılabilme açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Ana baba ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Psikişik izolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Rahatsızlığı devam etmeyenlerin puan ortalaması daha büyüktür.

**Tablo 17.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik İlaç Kullanmış Olma Durumu Açısından İncelenmesi

Psikiyatrik ilaç kullandınız mı?		n	Ortalama	ss	T	P
Beck depresyon ölçeği	evet	86	16,43	10,99	3,057	,002*
	hayir	240	12,67	9,32		
Depresif duygulanım	evet	86	2,63	1,45	1,970	,050*
	hayir	240	2,29	1,32		
Psikosomatik belirtiler	evet	86	4,42	2,85	2,733	,007*
	hayir	240	3,52	2,53		
Ana baba ilgisi	evet	86	2,28	1,79	4,133	,000*
	hayir	240	1,43	1,59		
Psikişik izolasyon	evet	86	0,99	0,74	2,716	,007*
	hayir	240	0,73	0,76		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Psikiyatrik İlaç Kullanmış Olma Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında Depresif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında Ana baba ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında Psikik izolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.

**Tablo18.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Şu an Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu Açısından İncelenmesi

Su anda psikiyatrik ilac kullanimi var mi?	n	Ortalama	ss	T	P	
Beck depresyon ölçeği	evet	32	18,47	12,14	2,923	,004*
	hayir	294	13,14	9,51		
Depresif duygulanım	evet	32	3,13	1,36	3,301	,001*
	hayir	294	2,30	1,34		
Psikosomatik belirtiler	evet	32	4,78	2,86	2,326	,021*
	hayir	294	3,65	2,60		
Ana baba ilgisi	evet	32	2,78	1,90	4,095	,000*
	hayir	294	1,53	1,62		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	evet	32	3,41	0,60	-2,183	,030*
	hayir	294	3,67	0,64		

\* $p<0,05$

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Şu an Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullananların puan ortalaması daha büyüktür.

Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Depresif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullananların puan ortalaması daha büyüktür.

Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullananların puan ortalaması daha büyüktür.

Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Ana baba ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullananların puan ortalaması daha büyüktür.

Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İlaç kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

**Tablo19.** Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Şiddet Görme Durumu Açısından İncelenmesi

siddet(sozel, fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik) gordunuz mu?		n	Ortalama	ss	T	P
Beck depresyon ölçeği	evet	152	16,07	10,13	4,208	,000*
	hayir	174	11,56	9,24		
Benlik saygısı	evet	152	1,45	0,97	3,129	,002*
	hayir	174	1,14	0,79		
İnsanlara güven duyma	evet	152	2,32	0,82	2,788	,006*
	hayir	174	2,07	0,78		
Depresif duygulanım	evet	152	2,58	1,45	2,452	,015*
	hayir	174	2,21	1,26		
Hayalperestlik	evet	152	1,58	1,54	2,540	,012*
	hayir	174	1,18	1,28		
Psikosomatik belirtiler	evet	152	4,28	2,63	3,413	,001*
	hayir	174	3,30	2,57		
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	evet	152	3,56	0,58	-2,268	,024*
	hayir	174	3,72	0,69		

\*p<0,05

Depresyon, Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Şiddet Görme Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Benlik saygısı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında İnsanlara güven duyma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Depresif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Hayalperestlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Psikosomatik belirtiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Şiddet görmemiş olanların puan ortalaması daha büyüktür.



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada şiddete maruz kalan kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler bakımından nasıl bir farklılaşma gösterdiği araştırılmaktadır. Araştırmada şiddet gören kadınların değerlendirmeleri adına depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının ölçülmesi için 3 adet ölçek (Beck Depresyon Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) kullanılmaktadır. Ankete 326 kadın katılmıştır. Anket sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Katılımcılardan şiddet görmüş olanların oranı %46,6; fiziksel şiddet görmüş olan kadınların oranı %46,6, Sözel şiddet görmüş olan kadınların oranı %44,5, cinsel şiddet görmüş olan kadınların oranı %14,4, duygusal şiddet görmüş olan kadınların oranı%30,1 ve ekonomik şiddet görmüş olan kadınların oranı %11,0'dır.
- Yüksek depresyon belirtileri ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmaktadır.
- Düşük benlik saygısı ile yüksek depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.
- Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlkokul mezunu olanların puan ortalaması en büyük iken eğitim düzeyi arttıkça ortalama azalmaktadır.

- Çalışma durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Çalışmayanların puan ortalaması çalışan kadınların puan ortalamasından daha büyüktür.
- Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Psikiyatrik tanı alanların puan ortalaması daha büyüktür.
- Psikiyatrik tanı alma durumu farklı olan gruplar arasında psikolojik dayanıklılık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Psikiyatrik tanı almayanların psikolojik dayanıklılık düzeyi psikiyatrik tanı alanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha büyüktür.
- Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Rahatsızlığı devam edenlerin puan ortalaması daha büyüktür.
- Psikiyatrik rahatsızlığı devam etme durumu farklı olan gruplar arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Rahatsızlığı devam etmeyenlerin puan ortalaması daha büyüktür.
- Psikiyatrik ilaç kullanmış olma durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlaç kullanmış olanların puan ortalaması daha büyüktür.
- Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında yüksek depresyon belirtileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlaç kullananların puan ortalaması daha büyüktür.
- Şu an psikiyatrik ilaç kullanma durumu farklı olan gruplar arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlaç kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.
- Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Beck depresyon ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Şiddet görmüş olanların puan ortalaması daha büyüktür.

- Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Şiddet görmemiş olanların puan ortalaması daha büyüktür.
- Şiddet görme durumu farklı olan gruplar arasında düşük benlik saygısı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Şiddet görmüş kadınların düşük benlik saygısı puan ortalaması şiddet görmeyen kadınlar ile karşılaştırıldığında daha büyüktür.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre, şiddete maruz kalma durumu ile yüksek düzeyde depresyon belirtileri, şiddete maruz kalma durumu ile düşük benlik saygısı ve düşük psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda çalışma sonuçlarına göre; yüksek depresyon belirtileri, düşük benlik saygısı ve düşük psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü ilişkilidir. Düşük benlik saygısı da düşük psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Geçmiş çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bu bulgular tutarlı görünmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın depresyon belirtileri göstermek ve benlik saygısındaki düşüş açısından koruyucu etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Literatüre paralel olarak bu çalışmada da şiddete maruz kalma ile psikolojik olarak daha dayanıklı olma arasında olumsuz bir ilişki bulgulanmış; şiddete maruz kalan bireylerin daha fazla depresyon belirtileri gösterdikleri ve yine şiddete maruz kalan bireylerin daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Humpreys (2003) yaptığı çalışmada şiddet gören kadınlarda psikolojik dayanıklılık arttıkça depresyon belirtileri, kaygı gibi olumsuz durumların daha az ortaya çıktığını savunmuştur. Drumm ve arkadaşlarının çalışmasında (2014) eş şiddetine maruz kalan kadınların ruhsal sorunlardan korunup iyileşme süreçlerinin hızlanmasında psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olmasının etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık bireyin stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında içsel ve dışsal dengeyi yeniden sağlaması ve sürdürebilmesi için çaba göstererek bu

stresli durumdan daha da güçlenmiş bir şekilde çıkabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Şiddete maruz kalma durumunda ise bireyin aniden ve aşırı dozda bir stresle karşılaşması nedeniyle iç ve dış dengeyi sağlamakta güçlük çekiyor olabileceği düşünülmektedir (Aydöner, 2018). Bu durum bu çalışma sonucunda şiddet gören kadınların psikolojik dayanıklılığının daha düşük çıkmasının açıklaması olabilir.

Çalışma sonucuna göre şiddete maruz kalma ile düşük benlik saygısı ilişkilidir. Bu konuda literatürde tartışmalı sonuçlar bulunmaktadır. Şiddet görme sonucunda benlik saygısı düzeyini etkileyen faktörün baş etme becerileri olabileceği düşünülmektedir. Clements ve arkadaşlarının (2004) çalışmasına göre şiddet gören kadınların etkisiz baş etme yöntemlerine sahip olmaları daha düşük benlik saygısı göstermeleri ve daha yüksek depresyon belirtilerine sahip olmaları ile ilişkilidir. Tam tersi bir bulguya göre de şiddet mağduru kadınların pozitif baş etme yöntemleri sergilemeleri sonucunda benlik saygılarının etkili baş etme yöntemi gösteremeyen şiddet mağduru kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır (Çelik ve Ekici, 2015).

Bazı araştırmalar şiddet nedeniyle benlik saygısının yavaş yavaş yıkımının meydana geldiğini ve bunun depresyonu tetiklediğini savunmaktadır (Sacket ve Saunders, 1999). Bu çalışmada şiddet gören kadınlarda hem depresyon belirtilerinde yükseklik hem de benlik saygısında düşüklük gözlenmiş olmasına rağmen şiddetin yordayıcı etkisi veya depresyon belirtileri için benlik saygısındaki azalmanın aracılık etkisine yönelik analizler kullanılmamıştır. Gelecek çalışmalarda böyle bir aracılık etkisinin olup olmadığı test edilebilir.

Kadına yönelik şiddet, günümüzde giderek daha büyük bir sorun haline gelmektedir. Kadınlar maruz kaldıkları şiddet neticesinde ruhsal ve fiziksel birçok yara almakta ve bu durum psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kadına şiddet, uzun vadede bütün toplumu alakadar eden ve önemli bir sorun haline gelmiştir.

Bu çalışmanın önemi, şiddetin olumsuz etkilerinin bilimsel olarak ele alınması ile şiddet karşıtı eylemler için güçlü bir dayanak oluşturabilecek olmasıdır. Diğer bir önemi ise şiddet mağduru kadınlara psikolojik destek sürecinde kadınların ne gibi psikolojik süreçlerden geçtiğine, nasıl belirtiler yaşayabileceğine, hangi konularda desteğe ihtiyaç duyabileceklerine dair bilgi sağlayabilecek olmasıdır. Şiddet hayatın içine çok fazla işlemiş bir konu olduğu için bu araştırma sonucundan elde edilen bilgiler sadece teorik bilgi olarak kalmayıp toplumsal fayda sağlamak amacıyla da kullanılabilir. Araştırma konusu olan şiddetin gittikçe artan oranda meydana gelmesi ve toplumsal olarak üstüne düşülmesi gereken bir konu olması sebebiyle bu çalışmada çalışılmış olması bir başka önem olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın gerçekten şiddete maruz kalan kadınlardan bilgi alınarak gerçekleştirilmiş olması araştırmanın güçlü bir yönüdür. Bir diğer güçlü yönü ise örneklem sayısının fazla olması olarak söylenebilir. Genel çıkarımlarda bulunabilmek adına örneklem sayısının fazlalığı olumlu bir yöndür. Araştırmanın sınırlı yönü ise yüz yüze bilgi toplandığı için katılımcıların çekimser, korkak veya yanlı cevap vermesine sebebiyet vermiş olabileceğidir. Gelecek çalışmalara öneri olarak çalışmanın online olarak yürütülmesinin daha kapsamlı sonuçlar doğurabileceği söylenebilir.

Kadın şiddetini önlemek veya şiddete maruz kalan kadınların daha az yara almasını sağlamak için;

- Küçük yaşlarda öfke kontrolü ile ilgili eğitimler verilmesi,
- Özellikle erkeklerin daha çok çalıştığı kurumlarda kadına şiddet konusunda eğitim programları düzenlenmesi,
- Evlilik öncesi ve evlilik sürecinde şiddet eğilimi konusunda kadınlara psiko eğitimlerin verilmesi,
- Şiddete maruz kalan kadınlara, psikolojik ve yasal açıdan destek verilmesi yararlı olacaktır.

## 6. KAYNAKLAR

Abela JRZ, Hankin BL, Haigh EAP et al. (2005) Interpersonal Vulnerability to Depression in High-Risk Children: The Role of Insecure Attachment and Reassurance Seeking. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34: 182–192.

Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E. Et al. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Amargi Kadın Akademisi (2006) “Kadına Yönelik Şiddet, Amargi Kadın Bilimsel ve Kültürel Araştırmalar Yayıncılık, İstanbul, 2005.eki Etkileri ve Mağduru Korumaya Yönelik Alınabilecek Önlemler”, *İstanbul Barosu Dergisi*, İstanbul, 80: 543-575.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014) *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (Beşinci Baskı). Çev. Köroğlu E, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, s: 33-37.

Ann S (2001) Masten, *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*, *American Psychologist*, 56: 227-238.

Arat Y, Altınay A (2007). *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet, Punto Baskı Çözümleri*, 34: 20.

Arslan G (2015) Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üni. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36: 47-58.

Aydemir Ö, Köroğlu E (2012) *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara HYB Basım Yayın, s: 655-661.

Aydöner NH (2018) Kadınlarda şiddete maruz kalma durumu ile sosyal destek algısı, depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler: karşılaştırmalı bir çalışma. *Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi*.

Ayrancı Ü, Günay Y, Ünlüoğlu İ (2002) *Hamilelikte aile içi şiddet*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 47: 75–87.

Bagley C (1973) Occupational class and symptoms of depression. *Soc Sci Med*, 7: 327-340.

Barbara J, Crowley Bert JR, Hayslip JH (2003) Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10: 237-248.

Basım H, Çetin F (2011) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22: 79-94.

Basım, N, Çetin, F (2011) Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13: 79-94

Beck AT, Alford BA (2009) *Depression: Causes and Treatment* 2nd ed., University of Pennsylvania Press, Philadelphia, pp: 87.

Bilgin N (2008) *Sosyal Psikoloji*. 2. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s: 35-37.

Bromberger JT, Costello EJ (1992). *Epidemiology of Depression for Clinicians Social Work*, 37(2): 120-125.

Bushman B ve Huesmann L (2010) *Aggression*. Fiske, S.T., Gilbert, D.T. and Lindzey, G. (ed.), *Handbook of social psychology*, 5th Edition, John Wiley, Sons, New York, 833-863.

Charney EA, Weissmann M (1998) *Epidemiology of depressive and manic syndromes*. *Depression and Mania*, Anastasias Georgotas, Robert Cancro (Ed). New York: Elsevier Publishing Co, 9: 26-52.

Clements CM, Sabourin CM, Spiby L (2004) *Dysphoria and hopelessness following battering: The role of perceived control, coping, and self-esteem*. *Journal of Family Violence*, 19: 25-36.

Çağlayan N (2011) *Bireysel ve Takım Sporu Yapanlar İle Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

Çelik Z, Ekici G (2015) *Şiddet Gören Kadınlarda Benlik Saygısı, Başa Çıkma Becerileri ve Aktivite Performansı Arasındaki İlişki*. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 3: 101-107.

Çetin F, Yeloğlu H (2015) *Hamdullah Nejat Basım, Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30: 81-97.

Çuhadaroğlu F (1986). "Adolesanlarda Benlik Saygısı", *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Danış Z (2006) Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Kuramı, Aile ve Toplum Dergisi, 9: 45-53.

Dearden J (2004) "Resilience: A Study of Risk and Protective Factors from the Perspective of Young People with Experience of Local Authority Care.", Support for Learning, 8: 19.

Dedeoğlu S, Elveren AY (2007) Türkiye'de Refah Devleti ve Kadın. İletişim Yayınları, İstanbul, s: 29.

Demirkol Ö, Doğan S (2003) Benlik Kavramı-Beden İmgesi. Yüksek Lisans Ders Notları, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Dixon WA, Reid JK (2000) Positive life events as a moderator of stress-related depressive symptoms. J Counseling and Development, 78: 343-348.

Doğan T (2015) Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, The Journal of Happiness, Well-Being, 3: 96.

Donald M Foster, Kenneth L Dion (2003) Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. Psychology of Women Quarterly, 27: 197-208.

Durak M (2002) Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. Unpublished master thesis. The Middle East Technical University, Ankara.

Durmuş A, Özgün Ö (2009) Sosyal Öğrenme Kuramı, Eğitim Psikolojisi, Editör: Neriman Aral, Tayyip Duman, Kriter Yayınları, İstanbul, s: 272.

Drumm R, Popescu M, Cooper L et al. (2014) "God just brought me through it": Spiritual coping strategies for resilience among intimate partner violence survivors. Clinical Social Work Journal, 42: 385-394.

Elmas P (2012) Bir Benlik Yüceltme Stratejisi Olarak Mazeret Bulma Eğilimi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Eminağaoğlu N (2006) Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Esen C (2012) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Foster MD, Dion KL (2003) Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. Psychology of Women Quarterly, 4: 27.



Foulquie P (1994) Pedagoji sözlüğü. Çeviren: Karakaya C, Sosyal Yayınları, İstanbul, s: 25.

Freud S (2000) Bir Yanılsamanın Geleceği / Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları. Çeviren: Yardımlı A, İdea Yayınevi, İstanbul, s: 103-106.

Friborg O, Barlaug D, Martinussen M et al. (2005) Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14: 29-42.

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH et al. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12: 65-76.

Fromm E (1993) İnsandaki Yıkıcılığın Kokenleri I. Çeviren, Alpagut Ş, Payel Yayınları, İstanbul, s: 22.

Gençtan E (2002) Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayınları, İstanbul, s: 135.

Gizir C (2007) Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28: 113-128.

Gökkaya BV (2009) “Türkiye’de Şiddetin Kadın Sağlığına Etkileri”, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10: 167-179.

Güçlü S (2012) Aileye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar. N. Adak (Ed.). *Değişen Toplumda Değişen Aile, Siyasal Kitabevi*, Ankara, s: 65-91.

Güleç H, Köse S, Güleç MY ve ark. (2009) Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 19: 214-20.

Güler N, Tel H, Tuncay F. (2005) Kadının aile içinde yaşanan şiddete bakışı. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 27: 51-56.

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

Gürkan U (2006) “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi.”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23: 3-13.

Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22: 118-126.

Humphreys J (2003) Resilience in sheltered battered women. Issues in mental health nursing, 24: 137-152.

İzgiç F, Akyüz G (2001) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Beden İmgesi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin Araştırılması, 3P Dergisi, 4: 207-214.

John A. Romas and Manoj Sharma, (2000) Practical Stress Management, Allyn Bacon, Massachusetts, pp: 56.

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2008) Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, [http://www.kadininstatusu.gov.tr/upload/mce/eski\\_site/tdvaw/doc/Ana\\_Rapor\\_Mizan\\_1.pdf](http://www.kadininstatusu.gov.tr/upload/mce/eski_site/tdvaw/doc/Ana_Rapor_Mizan_1.pdf). (20.09.2019).

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2009) Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, [http://www.kadininstatusu.gov.tr/upload/mce/eski\\_site/tdvaw/doc/Ana\\_Rapor\\_Mizan\\_1.pdf](http://www.kadininstatusu.gov.tr/upload/mce/eski_site/tdvaw/doc/Ana_Rapor_Mizan_1.pdf). (20.09.2019).

Kararımkar Ö (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26): 129-142.

Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B, (2006) Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7: 162-166.

Karayağız Ş (2013) Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi, Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Kayseri.

Kaufman M (2008) Erkek Kaynaklı Şiddetin 7 Nedeni, <http://www.michaelkaufman.com/wp-content/uploads/2008/12/kaufman-erkek-kaynakli-siddetin-7-nedeni-turkish.pdf>. (09.10.2019).

Kekeisen H (2014) Ausprägung von Resilienzfaktoren in dert Allgemeinen Bevölkerung Diplomarbeit Universiteit Wien, pp: 65.

Kılıç B, Oral N (2006) Çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik üzerine bir gözden geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13: 76-86.

Klerman GL, Weissman MM, Rounsaville BJ et al. (1984) Interpersonal Psychotherapy of Depression. New York, Basic Books.

Korkmaz M, Uysal Ş (1996) Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Köknel Ö (2005) Ruhsal Çöküntü Depresyon, Altın Kitaplar, İstanbul, s: 90.

Kurt N (2011) Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyum düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lightsey OR (1997) Stress buffers and dysphoria: A prospective study. J Cogn Psychother, 11: 263-277.

Masten SA, Coatsworth JD (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. American Psychologist, 53: 205-220.

Murphy HBM, Wittkower E, Chance N et al. (1967) Crosscultural inquiry into the symptomatology of depression: A preliminary report. Int J Psychiatry, 3: 6-15.

Masten AS (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist, pp: 56.

Muscatell KA, Slavich GM, Monreo SM et all. (2009) Sterssful life events, chronic difficulties, and the syptoms of clinical depression. The Journal of Nervous and Mental Disease, 197: 154-160.

Murray C (2003) "Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience: a Frame work of Understanding and Supporting the Adult Transitions of Youth with High Incidence Disabilities." Remedial and Special Education, 24: 1.

Mutlu E (1997) Televizyon, çocuklar ve şiddet. İletişim Fakültesi Dergisi, 7: 41-75.

Mutlu F (2006) Aile İçi Şiddet Sürecinde Kadına Yönelik Şiddet Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma. Elazığ Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Nezu A, Ronan GF (1988) Social problem solving as a moderator of stressrelated depressive symptoms: A prospective analysis. J Counsel Psychology, 35: 134-138.

Norman E (2000) Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement- A Natural Partnership. Resiliency Enhancement Putting the Strengths Perspective Into Social Work Practice. ed. Elaine Norman. Columbia University Press, New York, p: 1-16.

Onur B (1987) Ergenlik Psikolojisi. Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, s: 223.

Öksüz Y (2012) İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi, The Journal of Academic Social Science Studies, 1: 280-298.

Öy B (1995) Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi ve Risk Etkenleri: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 1: 40-45.

Öz F (2004) Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş, Ankara, s: 25.

Özerkan KN (2004) Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayınları, Ankara, s: 58.

Özkan A, Demir Ü (2002) “Kadın İstismarı”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 5: 87-92.

Öztürk H, Sevil Ü (2005) Gebelikte şiddet. Sağlık ve Toplum, 1: 25–31.

Öztürk M (2001) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. Basım, Feryal Matbaası, Ankara, s: 73.

Plummer D (2011) Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir. Çeviren: Aksay E, Sistem Yayıncılık, İstanbul, s: 25-26.

Polis Akademisi Yayınları (2018) Aile İçi ve Kadına Karşı Şiddetle Mücadele, 53:15.

Romano J L, Sally M H (2000) Prevention: A Call to Action. The Counseling Psychologist, 6: 854-856.

Rowe M (1998) Hardiness as a stress mediating factor of burnout among healthcare providers. American Journal of Health Studies, 14: 16-20.

Sackett LA, Saunders DG (1999) The impact of different forms of psychological abuse on battered women. Violence and victims, 14: 105-117.

Sadock JB, Sadock VA. (2003) Synopsis of Psychiatry, Ninth Edition. Lippincott Williams, Wilkins. Duygudurum bozuklukları. Klinik Psikiyatri. (Çeviren: Aydın H, Bozkurt A, Güneş Kitabevi, Ankara, s: 45.

Sakallı N (2010) Sosyal Etkiler: Kim Kimi Nasıl Etkiler?. İmge Kitabevi, Ankara, s: 23.

Sakarya D, Güneş C (2012) Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. Kriz Dergisi, 21: 25-32.

Sallan GS (2013) Türkiye’de Kadın Sığınma Evleri, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, s: 51.

Salvatore R (1994) Maddi & Deborah M. Khoshaba, Hardiness and mental health. Journal of Personality Assessment, 63: 265-274.

Salvatore R, Deborah M Khoshaba, Richard H Harvey et al.(2006) The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74: 575-598.

Servellen G, Topf J, Leake B(1994) Personality hardiness, work-related stress, and health in hospital nurses. *Hospital Topics*, 72: 34-36.

Sloane RB, Staples FR, Cristol AH et al. (1975) Short-term analytically oriented psychotherapy versus behavior therapy. *Am J Psychiatry*. 132 :373-7.

Soytetir S (2005) Benlik ve Kişilerarası İletişim. Edi: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. 1. Baskı, Nobel Basımevi, İzmir, s: 227-257.

Stewart M, Graham R, Colin M (1997) Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*. 12: 15-27.

Stueve A, Link BG, Phelan JC et al. (1999). Public conceptions of mental illness: labels, causes, dangerousness and social distance. *Am J Public Health*, 89(9), 1328-1333.

Taşdan D (2009) Çocuk ve şiddet. Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul, s: 74.

Terzi Ş (2005) Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tezcan B (2009) Obez bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi. İstanbul.

Tufan B (1993) Süleyman Yıldız, Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.

Tuzgöl K (2018) Lacanyen Psikanalitik Kuram ve Öznenin Konumu, Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1: 41-53.

Tümlü, GÜ, Receptoğlu E (2013) Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 3: 205-213.

Türedi E (2015) Özyeterlilik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi Cinsiyet ve Deneyim Süresi Açısından Resmî Okul ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Türk Dil Kurumu, [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr), (12.10.2019).

Wallston K (1989) Assessment of control in health care settings. In A. Steptoe, A. Appels (Eds.) Stress, personal control and health. Chicester, England, pp: 43.

World report on violence and health (2002), [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/) ; Erişim tarihi: 23.08.2019.

Yanikkerem E. (2002) 15–49 Yaş evli kadınların aile içi şiddete ilişkin görüşlerinin ve şiddete maruz kalma durumlarının incelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Yıldız S (2015)Eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Yıldız M C (2008) “Türkiye’de Töre Baskısına Bağlı İntiharlar ve Töre Cinayetleri”,Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16: 209-224.

Yörükoğlu A (2000) Gençlik Çağı. Özgür Yayınları, Ankara, s: 34.

## 7. SİMGELER VE KISALTMALAR

**BDE** – Beck Depresyon Ölçeği

**TDK** – Türk Dil Kurumu



## 8. EKLER

### Ek-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş: \_\_\_\_\_

Eğitim Durumu: (En son mezun olduğunuz okulu düşünerek cevaplayınız.) ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite

Meslek: \_\_\_\_\_

Medeni durum: ( ) Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Dul ( ) Diğer

Aylık gelir düzeyiniz: ( ) 0 – 1000 TL ( ) 1001 – 2000 TL ( ) 2001 – 3000 TL  
( ) 3001 – 4000 TL ( ) 4001 ve üzeri

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer: ( ) Metropol (İstanbul, İzmir, Ankara)  
( ) Büyükşehir ( ) İl ( ) İlçe ( ) Kasaba ( ) Köy

Kaldığınız yer: ( ) Aile ile birlikte yaşıyorum. ( ) Arkadaşlar ile birlikte evde kalıyorum. ( ) Evde tek kalıyorum. ( ) Yurt veya başka bir kurumda kalıyorum.

Şu ana kadar doktora giderek herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

Şu an bu rahatsızlığınız devam ediyor mu? ( ) Evet ( ) Hayır

Şu ana kadar doktora giderek herhangi bir psikiyatrik ilaç kullandınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

Şu anda psikiyatrik bir rahatsızlık için kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

Hayatınızın son 3 yılı içerisinde karşı cinsten sözel, fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik şiddet türlerinden herhangi birine maruz kaldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz: (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

( ) sözel ( ) fiziksel ( ) cinsel ( ) duygusal ( ) ekonomik



## Ek-2:BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son birhafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum  
b. Kendimi üzgün hissediyorum  
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum  
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2) a. Gelecekte umutsuz değilim  
b. Gelecek konusunda umutsuzum  
c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok  
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3) a. Kendimi başarısız görmüyorum  
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır  
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum  
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum  
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum  
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum  
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum  
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor  
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum  
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim  
b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim  
c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum  
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım  
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım

- c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum  
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum  
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum  
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum  
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok  
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam  
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim  
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum  
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum  
c. Şimdilerde her an ağlıyorum  
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam  
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim  
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim  
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim  
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim  
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim  
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum  
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum  
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum  
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum  
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum  
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum  
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum  
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum  
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum  
d. Artık hiç çalışmıyorum

- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum  
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum  
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum  
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum  
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum  
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum  
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil  
b. İştahım eskisi kadar iyi değil  
c. Şimdilerde iştahım epey kötü  
d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum  
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım  
c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım  
d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor  
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntıları var  
c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntıları beni çok endişelendiriyor  
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
- 21) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok  
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum  
c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim  
d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

**Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliği, Psikoloji Dergisi, 23, 3-13.**

**Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Psikoloji Dergisi, 22, 118-126.**

### Ek-3: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Sayın cevaplayıcı aşağıda genel durumunuzu düşünerek değerlendirmeniz için verilmiş olan maddeler yer almaktadır. Her madde için birbirinden zıt tarafta iki cevap ve bu cevapların tam olarak size uygun olmadığını düşündüğünüz durumda daha yakın olarak seçebileceğiniz cevaplar olmak üzere 5'li bir derecelendirme bulunmaktadır. Lütfen sizin için doğru olan seçeneği ( X ) ile işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için teşekkürler.

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...				
Çözmem				Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...				
Nasıl başaracağımı bilirim				Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/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 ...hissederim					
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. Arkadaşlarımın 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 kimseyoktur
					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

**Referans: Basım, H. Nejat ve Çetin, Fatih (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi, 22, 2, 104-114.**

## Ek-4: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, kendinize en uygun olan şıkkı (X) ile işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için teşekkürler.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

( )Çok doğru ( )Doğru ( )Yanlış ( ) Çok yanlış

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

Çok değişir  Zaman zaman değişir  Çok az değişir  Hiç değişmez.

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?

Evet, sık sık olur  Evet, bazen olur  Evet, nadiren olur  Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk deęiőtięini farkettim.

Doğru  Yanlış

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

Doğru  Yanlış

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin deęiőtirmeyeceęini düşünüyorum.

Doğru  Yanlış

16. Baőınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

Doğru  Yanlış

17. İnsan doğasında yardımlaőma gerçekten vardır.

Doğru  Yanlış

18. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünöyorsunuz ?

Doğru  Yanlış

19. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

Doğru  Yanlış

20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

Başkalarına yardım etmeye  Kendi çıkarlarını düşünmeye

21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?



Çok fazla hassas  Oldukça hassas  Az hassas  Hassas değil

22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

Doğru  Yanlış

23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?

Çok fazla  Oldukça  Rahatsız olmam

24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

Çok mutlu  Mutlu  Pek mutlu değil  Çok mutsuz

25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

Doğru  Yanlış

26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

Çok neşeli bir ruh hali içinde

Oldukça neşeli bir ruh hali içinde

Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde

Oldukça neşesiz ruh halinde

27. Hayattan çok zevk alıyorum.

Doğru  Yanlış

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

Doğru  Yanlış

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

Çok sık  Sık  Ara sıra  Nadiren  Hiçbir zaman

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

Doğru  Yanlış

31. Bana hayalperest denilebilir.

Doğru  Yanlış

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

Doğru  Yanlış

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?  
( )Çok sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorununuz oldu mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?  
( )Sık sık ( )Bazen ( )Nadiren ( )Hiçbir zaman
44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?  
( )Çok incinirim ve rahatsız olurum. ( )Biraz incinirim ve rahatsız olurum. ( )Beni çok fazla etkilemez.
45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

Doğru  Yanlış

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

Doğru  Yanlış

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

Pek çok  Oldukça  Çok az  Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

Sadece dinlerim.  Arada bir görüş bildiririm.  Konuşmaya eşit oranda katılırım.

Diğerlerini ikna etmeye çalışırım.

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

Hepsini tanırdı  Çoğunu tanırdı  Bazılarını tanırdı  Hemen hemen hiçbirini tanımazdı.

50. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

Hepsini tanırdı  Çoğunu tanırdı  Bazılarını tanırdı  Hemen hemen hiçbirini tanımazdı.

51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

Doğru  Yanlış

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

Doğru  Yanlış

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

Doğru  Yanlış

54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

Doğru  Yanlış

55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

Çok ilgilenirler  Oldukça ilgilenirler  İlgilenmezler

56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?

Ben  Ağabeyim  Ablam  Erkek kardeşim  Kız kardeşim

Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

Hepsini tanırdı  Çoğunu tanırdı  Bazılarını tanırdı  Hemen hemen hiçbirini tanımazdı.

58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

Babamla çok daha fazla  Babamla biraz daha fazla  Her ikisi ile eşit oranda

Annemle biraz daha fazla  Annemle çok daha fazla

59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

Babamla çok daha fazla  Babamla biraz daha fazla  Her ikisi ile eşit oranda

Annemle biraz daha fazla  Annemle çok daha fazla

60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

Babamla çok daha fazla  Babamla biraz daha fazla  Her ikisi ile eşit oranda

Annemle biraz daha fazla  Annemle çok daha fazla

61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?

Çok daha fazla olarak babamdan yana  Biraz fazla olarak babamdan yana

Eşit oranda her ikisinden yana  Biraz fazla olarak annemden yana

Çok daha fazla olarak annemden yana

62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

Evet  Hayır

63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?

Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.  Çoğu gerçekten beni tanımaz.

**Korkmaz, M., ve Uysal, Ş. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir**

## 9. TEŞEKKÜR

Tez çalışmalarım ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bilgi birikimini ve mesleki deneyimleri ile gelişmemi sağlayan, tez çalışmam sürecinde eğitici, yapıcı ve yol göstericiliğiyle beni yönlendiren ve destek olan tez danışmanım Prof. Dr. Aslı SARANDÖL'e,

Yüksek lisans eğitimim süresince öğrettikleriyle mesleki anlamda katkılarından dolayı hocalarım Prof. Dr. Selçuk KIRLI, Prof. Dr. Cengiz AKKAYA, Prof. Dr. Saygın EKER, Doç. Dr. Yusuf SİVRİOĞLU ve Uzman Klinik Psikolog Zeynep ŞEKER AYGÜL'e,

Tez çalışmamın istatistiksel analizlerini yapma sürecinde mesleki bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan, her zaman yanımda olan ve desteklerini hiç esirgemeyen arkadaşlarım Didem YILDIZ'a ve Gökçek KÜL'e; tüm hayatım boyunca yanımda olan, maddi manevi desteklerini esirgemeyen, bana güvenen ve beni motive eden başta değerli annem Yasemin KARAOĞLAN olmak üzere tüm aileme teşekkürü borç bilirim.

## 10. ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Ankara’da doğmuştur. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Ankara’da tamamlamıştır. Lisans eğitimine 2010 yılında Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde başlamış ve 2014 yılında mezun olmuştur. 2015 yılında Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Balıkesir İl Müdürlüğü’ne bağlı Bandırma Hicri Ercili Çocuk Evleri Sitesinde Psikolog olarak göreve başlamış ve halen burada çalışmaya devam etmektedir. 2017 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programında yüksek lisans eğitimine başlamıştır.

