



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BOŞANMIŞ BİREYLERDE BAŞA ÇIKMA TUTUMU
İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ümmühan Büşra DÜZGÖREN

154102039

Danışman

Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ

İstanbul - 2017

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BOŞANMIŞ BİREYLERDE BAŞA ÇIKMA TUTUMU İLE
BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ümmühan Büşra DÜZGÖREN

154102039

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Ashhan DÖNMEZ

İstanbul – 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102039
Öğrenci Adı Soyadı	: Ümmühan Büşra DÜZGÖREN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ
Tezin Başlığı	: BOŞANMIŞ BİREYLERDE BAŞA ÇIKMA TUTUMU İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20.10.2017	Saati	: 09:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Mahir YEŞİLDAL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

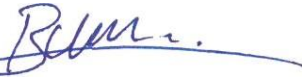
Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Boşanmış Bireylerde Başa Çıkma Tutumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 28/9/2017

Adı SOYADI

Ümmühan Büşra DÜZGÖREN

İmza





Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar /
İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2017/36

11.04.2017

**Sayın Prof. Dr. Aslıhan Dönmez
(Ümmühan Büşra Düzgören)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulumun 13 Mart 2017 tarihinde, 03 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu “**Boşanmış Bireylerde Başa Çıkma Tutumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.


Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ

Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

TEŞEKKÜR

“Boşanmış Bireylerde Başa Çıkma Tutumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’nda tez olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışmada boşanma kavramı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumları hakkında literatür yer almaktadır. Ülkemizde boşanma oranlarının artması ve boşanmış bireyler üzerinde yapılan araştırmaların yetersizliğinden dolayı boşanmış bireylerin psikolojik destek alma süreçlerinde klinisyenlere yol göstermesi amacıyla bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada boşanmış bireylerin benlik saygıları ve stresli olaylar ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre sınıflandırılmıştır.

Tez çalışmam boyunca birikimi ile araştırmama ışık tutan tez danışmanım Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ’e ve yüksek lisans eğitimim boyunca etik hassasiyetleri, teorik bilgileri ve klinik tecrübeleri ile ufkumu açan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca araştırma sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen ve araştırmama katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürü borç bilirim.

ÜMMÜHAN BÜŞRA DÜZGÖREN

EKİM – 2017

ÖZET

Bu araştırmada boşanmış bireylerin benlik saygısı ve başa çıkma tutumlarının sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma farklı şehirlerde ikamet eden boşanmış toplam 95 birey ile gerçekleştirilmiştir. Boşanmış bireylerin demografik bilgilerini öğrenebilmek için, araştırmacı tarafından demografik bilgi formu geliştirilmiş, benlik saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, başa çıkma tutumlarını ölçmek için ise COPE Başa Çıkma Tutumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler ile bağımsız değişkenlerde ki kare ve t-test kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler ölçülmüş, anlamlı çıkan sonuçlar regresyon analizine sokulmuştur. Araştırma sonucuna göre katılımcıların benlik saygısı ve başa çıkma tutumları katılımcıların sosyal özelliklerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Ayrıca katılımcıların başa çıkma tutumları ile benlik saygıları pek çok alt ölçekte anlamlı olarak ilişkili görülmüştür. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki, işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının bireylerin benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Boşanma, Başa Çıkma Tutumları, Benlik Saygısı.

ABSTRACT

The purpose of this study is examining the self-esteem levels and coping attitudes of divorced individuals in terms of sociodemographic characteristics. The research was carried out with a total of 95 divorced people from different cities in Turkey. A demographic information form was developed by the researcher in order to learn the demographic information of the divorced individuals. The Rosenberg Self-Esteem Scale was used to measure self-esteem and the COPE Coping Attitude Scale was used to measure coping attitudes. Relations between variables were measured with the data obtained from scales using the square of the independent variables and t-test, and significant results were entered into the regression analysis. According to the research result, participants' self-esteem and coping attitudes show significant differences according to the social characteristics of the participants. Moreover, participants' attitudes towards self-esteem and self-esteem were found to be significantly related to many subscales. There was a positive relationship between problem-focused and emotion-focused coping attitudes and self-esteem, and a negative relationship between non-functional coping attitudes and self-esteem. According to the results of regression analysis, it was seen that nonfunctional coping attitudes affected individuals' self esteem negatively. The results obtained from the research are discussed Within the framework of psychology literature.

Key Words: Devorce, Self Esteem, Coping Attitudes

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
BİLDİRİM.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Boşanma Kavramı.....	1
1.1.1. Boşanma Olgusunun Tanımlanması.....	4
1.1.2 Boşanmanın Nedenleri.....	6
1.1.3 Boşanma Oranları	10
1.1.4 Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri.....	11
1.2. Stresle Başa Çıkma.....	15
1.2.1 Stres Kavramının Tanımlanması.....	15
1.2.2. Stresle Başa Çıkma Kavramı	16
1.2.3. Stresle Başa Çıkma Biçimleri.....	18
1.3 BENLİK SAYGISI.....	22
1.3.1 Benlik Kavramı.....	22

1.3.2 Benlik Saygısı Kavramı.....	23
1.3.3 Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar.....	25
1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	27
BÖLÜM II.....	29
YÖNTEM.....	29
2.1. Örneklem Grubu.....	29
2.2. Veri Toplama Araçları	31
2.2.1 Cope Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği.....	31
2.2.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	32
2.3 Verilerin Analizi.....	33
BÖLÜM III.....	35
BULGULAR.....	35
BÖLÜM IV.....	82
TARTIŞMA.....	82
4.1 Boşanmış Bireylerde Başa Çıkma Tutumları ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	82
4.2 Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	86
4.3 COPE Başa Çıkma Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Sonuçlarının Tartışılması.....	89
4.4 Başa Çıkma Tutumlarının Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin Tartışılması	91

BÖLÜM V	94
SONUÇ VE ÖNERİLER	94
5.1 Sonuç	94
5.2 Öneriler	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	117
KAYNAKÇA	94
EKLER	117
EK 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	117
EK 2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	119
EK 3: COPE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ	124
ÖZGEÇMİŞ	126

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	30
Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 3. COPE Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	36
Tablo 4. COPE Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 5. COPE Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	40
Tablo 6. COPE Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	41
Tablo 7. COPE Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	42
Tablo 8. COPE Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	43
Tablo 9. COPE Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 10. COPE Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	47
Tablo 11. COPE Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Şekline Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	49
Tablo 12. COPE Alt Ölçek Puanlarının Sağlık Sorunu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	50
Tablo 13. COPE Alt Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	51
Tablo 14. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	53
Tablo 15. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	54

Tablo 16.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	55
Tablo 17.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	57
Tablo 18.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	58
Tablo 19.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	58
Tablo 20.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	60
Tablo 21.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	62
Tablo 22.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Şekline Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	63
Tablo 23.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Sağlık Sorunu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	64
Tablo 24.	Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	65
Tablo 25.	COPE Başa Çıkma Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 26.	Benlik Saygısının Yordanmasına Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	71

KISALTMALAR

n : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

% : Yüzde

\bar{X} : Ortalama

SS : Standart sapma

t : t testi puanı

F : ANOVA test puanı

r : Korelasyon katsayısı



BÖLÜM I

GİRİŞ

Aile yapısının ve evlilik kurumunun çarpıcı bir şekilde değişime uğraması günümüzün temel problemlerindendir (Süleymanov, 2009). Aile ve aileyi oluşturan bireyler, zaman zaman bir takım fiziksel, ruhsal, sosyal, çevresel ve finansal problemlerle karşı karşıya gelmektedir. Bu problemlerin sebep olduğu rahatsızlık veren, istenmeyen bazı sonuçlarla mücadeleye girişen aile üyeleri, bazı problemler karşısında başarılı olurken, bazı problemler karşısında da başarısız olmaktadır (Bulut, 1999). Şayet çiftler sağlıklı bir iletişimden uzaksa evlilik çatışmaları da kaçınılmaz olmaktadır. Problemlerin çözümündeki başarısızlık ve evlilikteki çatışmalar boşanmayla sonuçlanabilmektedir. Boşanma eşler hayatta iken evlilik bağına mahkeme kararı ile hukuken son verilmesidir (Akıntürk, 1996, s. 252). Boşanma, eşlerin sadece hukuki olarak evliliği sona erdirmesi olarak nitelendirilemez. Boşanma süreci yasal, duygusal, sosyal, ekonomik ve psikolojik dinamikleri olan karmaşık bir süreçtir (Özgüven, 2001).

Evlilik bağı ile kurulan ve toplumun en temel kurumu olan ailenin birlik ve beraberliğinin zarar görmesi ile gündeme gelen boşanma; bireylerin sorunu olduğu gibi toplumun da sorunu olarak kabul edilmektedir. Aile kurumu, kişiyi sosyal yaşama hazırlaması ve insan neslinin sürdürülebilmesi için tüm toplumlarda önem verilen bir kurumdur. Bu bağlamda ahlaki, dini ve devlet kuralları da evlilik kurumunu destekleyerek boşanmaları engellemeye çalışmaktadır. Fakat bireyler arasında bir takım anlaşmazlıkların olması, bireylerin birbirlerinden beklentilerini karşılayamaması, fiziksel, psikolojik, cinsel ya da sözel istismar ve şiddetli geçimsizlik gibi sebeplerle aile huzurunun derinden bozulması boşanma gündeme gelebilir. Boşanmanın çeşitli nedenleri olabilmektedir ve bireylere yeni bir hayat çizgisi sunması bakımından psikolojik sonuçları azımsanmayacak bir durumdur. (Can ve Aksu, 2016).

Toplum boşanmayı evlilik çatışmalarının bir tür çözümü olarak kabul etmekteyse de ailenin dağılması çocuklar için en önemli yoksunluk ve kaygı verici nedenlerden kabul

edilmektedir. Bu gibi koşullarda yetişen çocuklardaki kişilik zedelenmelerinin, gelecekte kendi evliliklerini ve kendi çocuklarının yetişmesini olumsuz yönde etkileyeceğini savunan araştırmacılar vardır (Wolf, 2004; akt: Aydın ve Nazlı, 2014). Bireyler arası yaşanan anlaşmazlık, çatışma ve boşanmanın hem çiftler üzerinde hem de çocukları üzerinde birçok toplumsal, ekonomik ve psikolojik sonuçları son yıllarda giderek çoğalan bir problem haline gelmektedir (Şirvanlı ve Özen, 1998).

Çağdaş yaşamın krizleri arasında yer alan boşanma, batı toplumlarında olduğu gibi ülkemizde de sıklıkla görülen bir olay olmuştur. Eşler arasındaki yaşam ortaklığı olan evlilik hayatının asla uzlaşma göremediğı, bireyler için tüm anlamını kaybettiğı durumlarda evliliğin bitmesi bir kaçınılmaz olabilmektedir. Boşanma, psikolojik yönden çok boyutta incelenmesi gereken bir durumdur. Hukuksal boşanma için gereken resmi işlemler, eşlerin artık birbirlerine yabancı olması açısından duygusal problemler, mal paylaşımı açısından ekonomik problemler, velayet ile ilgili kararlar, sosyal çevrede meydana gelen bazı değişikliklerle ilgili sosyal problemler ve yeni bir hayat kurma zorunluluğu gibi pek çok farklı problemleri içinde barındırır (Bohannon 1970).

Boşanma, farklı boyutları olan bir aile değişim sürecidir. Eskiden normatif değilken günümüzde daha sık rastlandığı için normatif bir kriz olarak görülmektedir. Boşanma, çiftler birlikte yaşamının getirdiğı problemler, uyumsuzluklar ve çatışmalar sebebiyle çıkmaza girdiklerinde, yıpranma sürecine bir son vermek adına gündeme alınan bir tercih olarak düşünölmektedir. Boşanmada evli oluş durumundan boşanmış oluşa doğru bir dizi geçişler yaşanmaktadır. Bu geçişler, bilinen bir şeylerin sona erdiği ve bilinmeyenlerin başladığı dönüm noktaları olarak tanımlanmaktadır (Carter & Mc Goldrick, 2000). Bazı geçişler ergenlik, orta yaş, yaşlılık gibi gelişimsel geçişler olabilirler. Bazı geçişler ise, böyle beklenen bir 'tek hat' üzerinde meydana gelmezler. Boşanma da böyle 'beklenmedik' bir geçiştir. Öngörölemeyen bu geçiş, belirsizlik ve değişim içeren birçok faktör ile var olan dengeyi bozmaktadır. Bu yüzden boşanma olayı en çok stres yaratan yaşam olaylarından biri olarak görölmektedir.

Boşanmanın aslında önceden öngörölebilir bazı geçişleri içeren bir eski yapının çözölməsi süreci olduğunu ve yapılanmış geçişlerle yeniden düzenlenmeye doğru gittiğı

bilmek ise, kişiler için krizin süresini ve yoğunluğunu azaltabilmektedir. Geçmişte var olan bir yaşam tarzı sona ermektedir; üyeler bundan derinden etkilenecekler ve sınırları zorlanacaktır. Her bir birey bu durumla başa çıkmak için 'başta çıkma stratejilerini harekete geçirecek' yani başta çıkma için yollar araştıracaktır. Bu da her ailedeki uyum sürecinin doğasını belirleyecektir. Ailelerin farklı kırılma noktaları vardır, bu yüzden boşanmaya dair tolerans seviyeleri de farklı olacaktır. Bu sebeple, bireylerin başta çıkma kapasitelerini zorlayan ölçüde stres varsa kriz durumundan söz edilecektir (Korkut, 2003) . Dolayısıyla boşanmış bireylerin stresle başta çıkma stilleri, boşanma krizi sonrası psikolojik sağlamlıkları bakımından son derece önemlidir. Yapılan araştırmanın temel problemi, bir çeşit kriz durumu olan boşanma olayını tecrübe etmiş bireylerin stresle başta çıkma stillerini incelemektir. Stresi algılama ve başta çıkmada bireyin benlik saygısının etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Avşaroğlu, 2007). Bu bağlamda araştırmada boşanmış bireylerin stresle başta çıkma stillerinin bireylerin benlik saygısı ile olan ilişkisi araştırılmıştır.

Bu bölümde boşanma kavramı, boşanmanın sebepleri, boşanmanın bireyler üzerindeki psikolojik etkileri, benlik saygısı, benlik saygısını etkileyen faktörler ve stresle başta çıkma tutumları ile ilgili tanımlamalar, kavramsal bilgiler ve literatür araştırmaları yer almaktadır. Ayrıca yapılan araştırmanın konusu, amacı, klinik uygulama açısından önemi ve sınırlılıkları ile ilgili açıklayıcı bilgiler bulunmaktadır.

1.1 BOŞANMA KAVRAMI

1.1.1 Boşanma Olgusunun Tanımlanması

Toplumun çekirdek yapılarından biri olan aile kurumu, evlilik bağı aracılığıyla var olmaktadır. Bu bağlamda aile toplumun en küçük ve en temel kurumudur ve topluluklar içinde barındırdığı ailelerin temeline dayanır. Sağlıklı ve huzurlu bir toplum ancak huzurlu ve sağlıklı aileler ile mümkündür. Ailelerin sağlıklı olması toplum sağlığını etkileyen en öncelikli etkidir. Diğer bir deyişle evlilik ve kan bağı ile kurulan, anne, baba çocuklar, kardeşler arasındaki bağlılığın oluşturduğu toplumdaki en temel yapılanmaya aile denir (Ağdemir, 1991). Ailenin hukuki temeller ile oluşmasını sağlayan evlilik kurumunun, bir takım sebeplerle dağılması halinde, yine hukuki işlemlerle sona erdirilmesi isteği boşanma kavramını ortaya çıkarmaktadır.

Aile birliğinin toplumsal düzenin sağlanması, insanlığın devamı, sosyal, ruhsal ve ekonomik ihtiyaçların karşılanması gibi pek çok bireysel ve toplumsal faydaları bulunmaktadır. (Fiyakalı, 2008). Toplumun temel kurumlarından olan aile, evlilik kurumu aracılığıyla kurulmaktadır. Ancak bu birliğin, bazı nedenlerle devam edememesi durumunda, boşanma aile birliğini sona erdiren önemli bir karar ve toplumsal bir konu olarak gündeme gelmektedir.

Evlilik ömür boyu devam etmesi ve bireylerin mutlu olması amacıyla kurulmaktadır. Huzurlu ve sağlıklı evlilikler, toplumun en temel hedeflerinden biridir. Evlilik kararı veren kadın ve erkek, bir aile birliği kurarak daha huzurlu olmak, anne ve baba olmak, yalnız kalmamak gibi hedefler ve beklentilere sahip olurlar. Fakat zaman zaman bu beklentiler gerçekleşmeyebilir (Arıkan, 1992). Karşılanmayan beklentiler ve

uyumsuzluk halinde eşler daha mutlu bir hayat kurma amacıyla boşanma kararı alabilirler.

Boşanma, nikâh akdi ile birlikteliğe başlayan bireylerin; kişilikleri, inançları, sosyokültürel değerleri ve yaşam tarzlarının uyumsuzluk gösterdiği durumlarda nikâh akdini bozma ve ayrılma halidir. Bireylerin evli kaldıkları sürece fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik problemlerin ortaya çıkma ihtimalinin ortadan kaldırılması ve eşler için eskisinden daha mutlu ve sağlıklı bir gelecek amaçlanır (Oğurtan, 2011).

Hukuki bir tanım olarak boşanma, evlilik bağının mahkeme kararının kesinleşmesi ile sona ermesidir. Boşanma, yasalar çerçevesinde yapılmış bir evliliğin yine yasal olarak sona erdirilmesi ve kadın ile erkeğin yeni bir evlenme yapacak şekilde hukuki bir kararla evliliklerini tamamen sona erdirmeleridir. Sosyolojik açıdan bakıldığında ise boşanma kadın ve erkek arasında yasal, duygusal ve cinsel evlilik bağlarının bitirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Arıkan, 1992).

Boşanma olgusu ile ilgili geçmişten günümüze kadar çok çeşitli fikirler ortaya çıktığı için, birbirinden farklı yaklaşımlar benimsenmiştir. Bu görüşlerden bir tanesi boşanmayı reddeden görüştür. Daha çok katolik kilisesi tarafından benimsenmiştir. “Tanrının birleştirdiğini kul ayıramaz” diyen İncil’den esinlenmektedir (Özden,2010). Boşanmayı serbest kılan görüşte ise bireyler, nasıl ki evlilik kararı alırken kendi iradeleriyle hareket edip karar verebilme yetkisine sahipse, boşanmayı da aynı şekilde kendi iradeleriyle gerçekleştirebilmelidirler. Boşanmanın bir nedene bağlı olarak hakim kararıyla gerçekleşeceği görüşüne göre ise, evliliğin bağının sona ermesi belirli bir sebebe dayandırılarak boşanma yoluyla gerçekleştirilebilir (Sevim ve ark, 2016).

Boşanmaya yönelik çözümlere bakıldığında ise ülkemizde ruh sağlığı alanında ve anne-baba ve çocuk eğitimi konusundaki hizmetlerin yeterli olmadığı görülmektedir. Büyük şehirlerde bu hizmetler yavaş yavaş verilmeye başlasa da özellikle de Doğu ve Güneydoğu Bölgelerinde son derece yetersiz kalmaktadır. Boşanan bireylerin ve çocuklarının yeni yaşamlarına adapte olmaları kolay bir süreç değildir. Çünkü özellikle doğu ve güneydoğu bölgelerinde boşanmalara pek sıcak bakılmamaktadır. Fakat

araştırmalara bakıldığında geçtiğimiz yzyyla göre boşanmaya olan bakış açısının değiştiği ve tabu olmaktan çıktığı belirtilmektedir (Sevim ve ark, 2016).

1.1.2 Boşanmanın Nedenleri

Evlilik birliğinin sonlanmasının pek çok farklı nedenleri olabilmektedir. Türk Medeni Kanunu kanununa göre boşanma nedenleri altı grupta incelenebilir (Sucu, 2007).

- Özel boşanma nedenleri: Aldatma, hayata kast ve pek kötü ve onur kırıcı muamele, suç işlemek ve haysiyetsiz yaşam sürmek, terk ve akıl hastalığı olarak belirtilmiştir.
- Genel boşanma nedenleri ise, evlilik birliğinin temelden sarsılması ve ortak yaşamın yeniden kurulamaması, eşlerin boşanmada anlaşmaları ile fiili ayrılık nedeniyle ortak yaşamın yeniden kurulamaması olarak belirtilmiştir. Bu nedenlerin hukuksal tanımlarına bakılacak olursa;

Zina Nedeniyle Boşanma: Medeni Kanun'un 161. Maddesi uyarınca, "Eşlerden birisi zina ederse, diğer eş boşanma davası açabilir." Evli bireylerin evlilik dışı cinsel ilişkide bulunması zinadır.

Hayata Kast, Pek Kötü veya Onur Kırıcı Davranış: Medeni Kanun'un 162. maddesi uyarınca; "Eşlerden her biri diğerini tarafından hayatına kastedilmesi veya kendisine pek kötü davranılması ya da ağır derecede onur kırıcı bir davranışta bulunması sebebiyle boşanma davası açabilir."

Suç İşleme ve Haysiyetsizlik Nedeniyle Boşanma: Utanç verici veya yüz kızartıcı nitelikte hırsızlık, dolandırıcılık, ırza geçme, emniyeti suiistimal, sahtekrlık, kaçakçılık, zimmet, gasp gibi suçlar küçük düşürücü suçlar olarak kabul edilir. Burada söz konusu

olan sadece küçük düşürücü bir suç işlemek veya haysiyetsiz hayat sürmesi değil, aynı zamanda bu olumsuzlukların evlilik birliğini çekilmez hale getirmesidir.

Terk Nedenine Dayalı Boşanma: Ortak konutu terk etmeye zorlayan veya haklı bir sebep olmaksızın ortak konuta dönmesini engelleyen eş de terk etmiş sayılır.

Akıl Hastalığı Nedeniyle Boşanma: “Eşlerden biri akıl hastası olup da bu yüzden ortak hayat diğer eş için çekilmez hale gelirse, hastalığın geçmesine olanak bulunmadığı resmi sağlık kurulu raporuyla tespit edilmek koşuluyla bu eş boşanma davası açılabilir.”

Evlilik Birliğinin Sarsılması: “Evlilik birliği, ortak hayatı sürdürmeleri kendilerinden beklenmeyecek derecede temelinden sarsılmış olursa, eşlerden her biri boşanma davası açabilir.”

Türkiye’de boşanma olgusunun nedenlerine dair ülke genelinde kapsayıcı araştırmalar bulunmamaktadır. Hukuksal tanımlamaların yanı sıra, literatüre bakıldığında boşanma sebepleri ile ilgili birçok farklı görüş bulunmaktadır. Örneğin, günümüzde boşanma nedenlerini bireylerin ekonomik problemleri ve toplumsal yaşamda karşılaşılan bir takım güçlüklerle bağlayan bir görüş ortaya koyulmaktadır (Coontz, 2007; Akt. Aktaş 2011). Diğer bir görüşe göre ise; çok erken yaşta yapılan evlilik, düşük eğitim düzeyi, yoğun iş hayatı ve bunlara bağlı olarak bireylerin yoğun kaygı yaşaması boşanma sebeplerindedir (Clarke-Stewart, A. Brentano, 2006; Akt. Aktaş 2011).

Antropolog Laura Betzig, bir çok toplumu incelediği çalışmasında en yaygın boşanma sebebinin evlilik dışı ilişki olduğunu belirtmiştir. Çocuk sahibi olamamak ise en yaygın ikinci sebep olarak belirtilmektedir. Üçüncü sırada ise fiziksel/duygusal şiddet olarak kaydedilmiştir. Bu sebeplerden sonra bireylerin kişisel özellikleri ile ilgili diğer sebepler sıralanmıştır. Geçimsizlik, aşırı kıskançlık, saygısızlık, tembellik, kocanın evine bakmaması, cinsel yaşamda ihmal, kavgaçılık ve evi terk etmek boşanma nedenlerinin bazılarıdır. Ayrıca, boşanmaların en çok evliliğin ilk yıllarında ortaya çıktığı belirtilmiştir (Aktaş, 2011).

Arıkan (1992)'a göre, boşanmaya neden olan durumlar; fiziksel, sözlü ve cinsel şiddet, alkol ve kumar alışkanlıkları, aldatma, çevresel nedenler, ekonomik sorunlar ve cinsel sorunlar olarak belirtilmiştir. (Arıkan, 1992).

Bir diğer araştırmaya bakıldığında ise (Sucu, 2007), boşanmanın en yaygın nedenleri; ekonomik problemler, bireylerin eğitim ve kültür seviyesinde farklılıklar, cinsel sorunlar, iletişim problemleri, aldatma, her türlü şiddet, yaşam tarzı farklılıkları, eşlerin birbirini ihmal etmesi, ailelerin aşırı müdahalesi, bireylerden birinin ya da her ikisinin ailelerine aşırı bağımlı ya da zayıf kişilikte olması, çocuk olmaması, ekonomik sınıf farklılıkları, yaş farkının fazla olması, erken yaş evlilikleri, aile baskısı ile evlendirmeler, taraflardan birinin ani kişilik ve yaşam tarzı değiştirmesi, ağır psikiyatrik bozukluklar olarak sıralanmıştır.

Demirci, Günaydın, Doğan ve Aynacı'nın (2005) araştırmasında boşanma olayının en yaygın sebebinin % 49 fikren ve ruhen uyumsuzluk, şiddetli geçimsizlik, % 14.5 evlilik dışı ilişki ve aile içi şiddet olduğu belirtilmiştir. İşsever ve Dişçi' nin (2000) araştırmasında da boşanma sebepleri arasında ilk sırayı şiddetli geçimsizlik alırken, ikinci sırayı ise alkol bağımlılığının aldığı görülmektedir.

Demirkan ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan boşanma nedenleri araştırmasında ise boşanma nedenleri arasında oldukça yüksek bir düzeyde olmasıyla (yaklaşık % 90) dikkat çeken "şiddetli geçimsizlik" sebebi ilk sırayı almıştır. "Şiddetli geçimsizlik" kavramının altında yatan asıl sebepler ise; bireylerin ailelerinde boşanma olaylarının yaşanması, bireylerin ailelerinin birbirleriyle uyumlu ilişkiler kuramaması, evlenmeden önce eşte fark edilen olumsuz özelliklerin evlilik sonrasında değişeceğine ilişkin beklentiye girilmesi ve evlilik süresince bireylerin ailelerinin aşırı baskıya varan müdahalelerde bulunması olarak belirtilmiştir. Evliliğin başlangıç aşamasında herhangi bir problemle karşılaşmayan çiftleri boşanmaya götüren nedenler arasında ise; bireyler arası iletişim problemleri, ekonomik problemler ve bireylerin farklı kişilik özellikleri taşıması gibi nedenlerin yer aldığı belirtilmiştir. Ayrıca bireyler arası problemlerin yanı sıra, hızlı toplumsal değişimlerin aile hayatına yansması ile bazı durumlarda eşler

arasında çözülmesi zor problemler meydana gelmekte, bu problemlerin aile içinde aşılammaması ve evliliği kurtarmaya yönelik girişimlerin yetersiz kalması ile evlilik boşanma ile sonuçlanmakta ve eşler boşanma sonrası yeni problemlerle karşılaşmaktadır (Demirkan ve ark., 2009).

Boşanma olgusu diğer bazı araştırmacılar tarafından ise toplumsal yapıdaki değişiklikler ve ekonomik problemler (Coontz, 2007), kadının çalışması ve ekonomik bağımsızlığı, boşanmanın eskiye nazaran kolaylaşması ve toplumun boşanmaya karşı tavrının değişmesi, bireylerin birbirlerinden beklentilerinin karşılanamaması, iletişim problemleri, yaşam tarzı farklılıkları (Şendil ve Kızılbağ, 2005) gibi sebeplerle açıklanmaktadır.

Boşanma olayına toplum bilimi açısından bakıldığında, boşanmanın toplumsal maliyetinin fazla olması toplumda ailevi problemleri temel meselelerden biri haline getirmiştir. Literatürde boşanmanın toplumsal nedenleri incelendiğinde, günümüzde hem tüm dünyada hem de ülkemizde temel ahlaki değerlerin zayıflaması, iletişim araçlarının gelişmesi, aşırı tüketimin alışkanlık haline gelmesi, günlük yaşamın zorlaşması, bireyselliğin ön plana çıkması, bireylerin stres kaynaklarının artmasıyla daha tahammülsüz hale gelmesi, evliliklerin maddi ortaklığa dönüşmesi gibi nedenler boşanma sebepleri olarak gösterilmektedir. Ayrıca boşanma olaylarında kadının toplumdaki rolünün değişmeyle özgürleşmesi, ortak bir paydada buluşamayan çiftlerin, bireyciliğin getirdiği bir anlayışla boşanmayı yeni bir yaşam tarzı ve kimliğe ulaşma olarak gördüğü yadsınamaz bir gerçektir (Sevim ve ark).

Benzer şekilde bireysel özgürlüklerin artmasının boşanmanın toplumsal bir nedeni olduğunu destekleyen bir diğer görüşe göre, sosyal ve ekonomik özgürlükler arttıkça evlilik bağının kalıcılığı da azalmaya başlamıştır. Ayrıca dini inancın toplum üzerindeki etkisi azaldıkça evlilik başta olmak üzere bireyleri birbirine bağlayan manevi bağların zarar gördüğü savunulmaktadır. Bu gibi toplumsal yaşam tarzı değişiklikleri zamanla bağıllık duygusunu kaybeden ve insanlara güvenmeyen bir birey modeline sebep olmuştur. Sonuç olarak toplumda güven bağlarının zarar görmesi evliliklerin boşanmayla sonuçlanma ihtimalini artırmıştır (Akgül Sarpkaya, 2012).

Boşanma olayına toplumsal açıdan benzer yaklaşımlardan bir diğeri de, boşanma olayını toplum yapısının değişmesi, kadının iş hayatına girmesi, köyden kente göçün artması, geniş aile düzeninden çekirdek aile düzenine geçilmesi ve kadınların daha eğitilmiş olması gibi nedenlere bağlanmaktadır. Bu toplumsal değişimlerin kadınların özgürleşmesini sağlayarak geleneksel toplumun tabu olarak algıladığı boşanma olayının daha esnek bir yapıya bürünmesine neden olduğu belirtilmektedir. Böylece toplumun kadına ve erkeğe yüklediği rollerin yıllar içinde şehir hayatında değişmesi aile içindeki rolleri ve eşler arasındaki iletişimi etkilediği savunulmaktadır (Erbay ve ark., 2015) .

1.1.3 Boşanma Oranları

Günümüzde batı ülkelerinde evlilik oranları düşerken boşanma oranları da hızla yükselmektedir (Landis, 1975, akt. Beştepe ve ark., 2010). Ülkemizde boşanma oranlarında 1990lı yıllarda başlayan artış, ülkemizde de boşanmanın toplumsal bir problem potansiyeli olmaya başladığını göstermektedir. Son yıllarda yaşanan boşanma oranlarındaki artış ve boşanmaya karşı tutumun farklılaşması boşanmanın sosyal bir problem olmaya başladığına işaret etmektedir (ASAGEM, 2006). Nedenleri ve sonuçları zaman geçtikçe toplumdan topluma ve bireyden bireye farklılık gösteren boşanma, aile ve evlilik kadar eski olmasına rağmen, günümüzde artan bir eğilim göstermesinden dolayı güncel sosyal problemler içerisinde değerlendirilmektedir. Eski zamanlardaki toplumsal yapılarda sapma, ayıp ve bir anlamda suç olarak değerlendirilmesine bağlı olarak az gözlemlenen boşanma, günümüzde çok daha fazla karşılaşılan bir olgu olarak belirlemektedir (Şentürk, 2008).

Dünyanın birçok ülkesine nazaran Türkiye’de boşanma oranları hala düşük seviyededir. Ancak son yıllardaki artışlar ve boşanmanın algılanmasına yönelik değişimler ülkemiz için ciddi bir sosyal problem olma yolunda ilerlemektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye’de 2004’te 91 bin 22 olan boşanan çift sayısı, 2010 yılında 118.568 çift, 2013’te 125 bin 305, 2015 verilerine göre ise 131 bin 830 çift boşanmıştır. Bu veriler Türkiye’de boşanma oranının artışı açıkça

göstermektedir. Evlilik süresi ve boşanma arasındaki ilişkiye bakıldığında, Türkiye’de boşanmaların yüzde 44.89’unun evliliğin ilk beş yılı içinde gerçekleştiği belirtilmektedir (Özdemir, 2013).

Ülkemizde en düşük boşanma oranlarının görüldüğü Doğu ve Güneydoğu şehirlerinde de boşanmalarda açıkça görülen artışlar kaydedilmektedir. Konuyla ilgili literatüre bakıldığında, 2016 yılında yapılan araştırma kapsamında Elazığ ili adliyesinde yetkililerle yapılan görüşmede de boşanan çift sayısının 2010 yılı itibari ile ilk kez bu kadar fazla olduğu kaydedilmiştir. (Sevim ve ark, 2016).

Dünyadaki oranlara bakıldığında ise, boşanma ile ilgili yapılan araştırmalar, tüm dünyada boşanmaların hızla arttığını, ABD’de evliliklerin yarısının boşanma ile bittiğini, boşanma oranlarının %50-68 olduğunu, ilk evliliklerin, %45’inin boşanma ile bittiğini göstermektedir. Neredeyse ailelerin yarısının boşanmadan etkilendiği belirtilmektedir. Yetmişli yıllarda başlayan boşanma oranındaki hızlı artışın, 90’lı yıllardan sonra iyice arttığı ve son yıllarda ilk evliliklerin yaklaşık yarısının bittiği bildirilmiştir (Amato 2000). Eğitim ve gelir seviyesi yüksek kadınların, eğitim ve gelir seviyesi düşük kadınlara nazaran daha çok boşandıkları belirtilmektedir (Carter & Mc Goldrick, 2000; akt: Korkut, 2003). Norveç, Fransa, Almanya ve Hollanda’da boşanma oranları %40 civarında seyrederken ülkemiz dünyada boşanma oranı daha düşük ülkeler arasındadır (Sutton&Munson 2005).

1.1.4 Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri

Hem bireylerin hem de çocukların boşanma sonrası yaşadığı problemler birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Evliliğin bitmesinden önce başlayan problemlerin evlilik yasal olarak bittikten sonra da devam ettiği belirtilmektedir (Hanson ve ark. 1998). Boşanma sürecinin öncesi ve sonrasında yaşanan problemler, bireylerde ciddi psikolojik hasara neden olmaktadır. Boşanma, bireylerin yeni bir hayat düzeni kurmasını gerektiren bir durumdur. Boşanan birey açısından, yeni bir yaşam kurma,

boşandığı kişi ve çocuklar ile yeni bir iletişim tarzı oluşturma, ekonomik sıkıntılar, sosyal çevrede değişiklikler gibi birçok farklı stresörler ortaya çıkmaktadır. Boşanmanın eşlerin fiziksel ayrılığından önce başlayan ve hukuki ayrılık sonrasında da süren potansiyel olarak stresli bir süreç olduğu, bu sebeple boşanmanın bir uyum süreci gerektirdiği, boşanma sürecinin öncesinde ve sonrasında fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkma ihtimali belirtilmektedir (Schalkwyk, 2005).

Boşanma sonrası bireylerin karşılaştıkları genel problemler maddi ve manevi olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Ekonomik problemler, yeni bir ev açma, nafakayla ilgili problemler maddi sorunlara; psikolojik problemler, çocuklara özlem duyma gibi problemler ise manevi sorunlar olarak sınıflandırılmıştır. Yapılan araştırmalar intihar ve toplumdan dışlanma riskinin boşanmış kadınlarda evli kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ailelerden gelen sosyal desteğin yetersiz kalması veya boşandıktan sonra hiç desteğin alınamaması da boşanmış bireylerin yaşadığı problemlerdendir (Arıkan, 1996). Jones ve arkadaşlarının (1995) çalışmasında belirtildiğine göre boşanmış bireyler ve anne babası boşanmış çocuklar, maddi ve manevi sosyal desteklerini kaybederek, belirsiz bir gelecek hissetmekte ve bu nedenle bir takım olumsuz duygu ve düşünceler geliştirerek psikolojik sağlıklarını kaybetme riski taşımaktadır. Ayrıca boşanan bireyler mutlu bir evlilik için hayal ederken bu hedefi gerçekleştirememiş olmanın yıkımını yaşamakta ve boşanma sonrasında ekonomik, sosyal ve duygusal hayatına uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Şentürk, 2008).

Boşanmanın ardından yaşanan psikolojik sonuçların araştırıldığı birçok çalışma mevcuttur. Örneğin boşanmış bireylerde depresyon, madde bağımlılığı ve intihar girişimi gibi ruh sağlığı sorunlarının daha görüldüğü belirtilmektedir (Amato 2000, Booth ve Amato 1991,). Benzer şekilde, boşanmış kadınlarda depresif belirtilerin ve antisosyal davranışların evli olanlara göre daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Boşanmanın ardından travmatik bir süreç yaşandığı; özellikle boşanma sonrasındaki ilk yılda bu belirtilerin daha fazla görüldüğü ilerleyen yıllarda bu etkilerin giderek azaldığı bilinmektedir (Lorenz ve ark. 1997). Ülkemizde yapılan diğer bir araştırmada ise boşanmış ve evli kadınlar anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılmış; boşanmış

kadınların anksiyete düzeylerinin evli kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir (Öngider, 2011).

Literatürde dikkat çeken diğer bir bulgu ise, boşanmış annelerin kendilerini evli annelere göre daha yalnız hissetmeleridir. Bu bulgu, boşanma sonrasında kadınların, tek ebeveyn olarak kendilerini daha yalnız algılamaları ve bu durumun, kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden birisi olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Boşanmanın ardından hem evlerinin hem de çocuklarının sorumluluğunu tek başına alan anneler, hissettikleri yalnızlık duygusu ile birlikte daha kaygılı duruma gelmiş olabilirler. Boşanmış kadınların, çocuklarının olmasının da yaşadıkları psikolojik sorunlar için önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Boşanma sonrasında annelerin kendi açılardan zor bir dönem yaşamakta oldukları; kendi sorunlarıyla başa çıkmaya çalışırken bir yandan da çocuklarının sorunlarıyla ilgilenmek zorunda kalmalarının bu süreci zorlaştırdığı belirtilmektedir. Çocuğun bakımı için eski eşinden çok az destek alabilen veya hiç destek alamayan anneler, hayatlarını dengede tutmakta zorlanmakta ve bu nedenle hem kendileri hem de çocukları uyum problemleri yaşayabilmektedir. Tüm bu nedenlerle, boşanmış ve çocukları olan kadınların yalnızlık algıları artabilir (Amato ve Booth, 1995; akt. Uçan, 2007).

Boşanma tüm bireylerde kriz durumu sayılabilecek bir stresör olmasına rağmen araştırmalar boşanma sonrası sürecin kadınlar için daha zorlayıcı olduğunu belirtmektedir. Özellikle finansal sıkıntılar, sosyal baskı, tek ebeveynlik ve taciz riski, boşanmış kadınların erkeklere oranla daha sık yaşadığı problemlerdendir. (Arıkan, 1996). Özellikle eğitim görmemiş ve evlilik hayatı boyunca çalışmamış sadece ev içerisinde ücretsiz ev işi yapan kadınlar, boşandıktan sonra iş bulma konusunda oldukça zorlanmaktadır. Boşanmış kadınlarla yapılan bir çalışmada hayatı boyunca hiç çalışmamış kadınların boşanma sonrası ailesinin desteği ile yaşamını sürdürdüğü, çalışan kadınların ise çocukları ile tek başına hayatına devam etmekte zorlandığı belirtilmiştir (Can ve Aksu, 2016). Çevre ve aile baskısı boşanmış kadınların yaşadığı diğer problemlerdendir. Özellikle ülkemizin küçük şehirlerinde boşanma hala normal dışı ve onaylanmayan bir tercih olarak görülmektedir. Bu bölgelerde özellikle boşanan kadınlara karşı oldukça önyargılı ve olumsuz bir bakış açısı vardır. Örneğin boşanan

kadınların ahlak dışı ilişkiler yaşayabileceği düşüncesi hala geçerliliğini korumaktadır. Bu durum boşanan kadınlara karşı cinsel taciz riskini ve bu bağlamda kızlarını korumak adına ailesinden gelen baskıları da artırmaktadır. Sonuç olarak bu durum boşanmış kadınlar üzerinde ikincil bir mağduriyete sebep olmaktadır. (Arıkan, 1996).

Uçan (2007) boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların değerlendirildiği araştırmasında, boşanma sürecinde yaşanan problemlerin çözülemediği ve psikolojik destek arayışının geciktiği durumlarda psikolojik sağlığın olumsuz etkilendiğini belirtmektedir. Bulgulara göre başvuran 110 kadının, psikiyatrik açıdan değerlendirilmesi sonucunda, 82'sinde (%74.5) depresyon, 59'unda (%53.6) anksiyete bozukluğu tanısı mevcuttur. Özellikle kaygı bozukluğu ve depresyon eş tanılı 37 kadında (%33.6), yüksek intihar riski olduğu belirtilmiştir. Katılımcılardan 8 kadının (%7.3) bu süreçte intihar girişimi kaydı bulunmaktadır. Araştırmadan çıkan bir diğer sonuç ise, son beş yıl içinde boşanma sürecinde karşılaşılan problemler nedeniyle yapılan başvuruların toplam sayısı 120 olup, bu sayının 110'unun kadın, 10'unun erkek olması, boşanma sonrası kadınların erkeklere oranla daha fazla yardım arayışında bulunduğunu göstermektedir (Uçan,2007). Boşanmanın bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalarda belirtildiği gibi, bireylerin boşanma krizi ile ruhsal problemler arasında ciddi bir ilişki olduğu doğrulanmaktadır.

1.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA

1.2.1 Stres Kavramının Tanımlanması

Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeni ile bedensel ve ruhsal sınırlarını aşacak biçimde sarf ettiği çabadır (Cüceloğlu, 1996). Selye'ye göre stres, bedenin her türlü uyarana karşı uyum sağlamak için verdiği tepkilere denir (Allen, 1990). Stres, çoğu zaman anksiyete ve depresif belirtilere sebep olmaktadır. Bu nedenle birçok kaynakta stres, zorlayıcı ve tehdit edici tehlikelere karşı verilen psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir. Bir uyarının stresör olabilmesi için bireyin içinde bulunduğu koşulları değiştirmesi ve bu değişimin birey üzerinde etki göstermesi gerekmektedir (Dohrenwend ve Dohrenwend, 1982).

Stres, bireylerin fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000). Kişi kendini tehdit eden tehlikeli bir durum algıladığında psikolojik, fiziksel, davranışsal ve duygusal tepkiler verebilir (Hargreaves, 1998). Bu tepkiler, bilişsel düzeyde bireylerin olaylara anlam verip değerlendirmesi ile ilgilidir. Aynı ortam şartları içinde bazı bireylerin kaygılı, bazı bireylerin ise daha rahat olmaları stresi algılama biçimi ile açıklanabilmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Belirli bir düzeyde stres oluşumu, yaşamın önemli bir parçasıdır ve etkili işlevler için gereklidir. Bu bağlamda olumlu stres, fiziksel ve zihinsel gelişmeye ve olgunlaşmaya yol açar. Bu bireyin performansını yükselterek onu çalışmaya, üretmeye ve yeni deneyimler yaşamaya yöneltebilir (Arslan ve ark., 2009).

Bireyin gelişimsel dönem yaşantıları, genetik özellikleri, kişilik yapısı, iletişim biçimi, sosyo-ekonomik düzeyi, birey için stres yaratan durumun anlamı, inanç sistemi ve düşünce sistemi, eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynakları, kontrol odağı,

cinsiyeti, zekâsı ve geçmiş yaşantıları da çeşitli stres kaynakları olarak ortaya çıkabilmektedir (Partlak, 2003). Buna ek olarak, bireyin yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya bireyin ortam değiştirmesinin diğer bir stres kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca bazı kişilik özellikleri bireyleri strese karşı daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise bireylerin strese karşı duyarlılığını azaltmaktadır (Eren, 1998).

1.2.2. Stresle Başa Çıkma Kavramı

En yaygın bilinen tanımı ile stres, birey ile çevresel koşullar arasındaki etki-tepki mekanizması olarak bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Etkileşimsel stres modeli olarak bilinen bu kuram, günümüzde stresle başa çıkma kavramı olarak psikoterapilerde ve literatürde sıkça yer almaktadır. Bu modele göre, herhangi bir uyarının stresör olup olmaması, o uyarın hakkındaki algıya bağlıdır. Örneğin bir kazanın, boşanmanın, evlenmenin, taşınmanın, ödev sunumunun ya da ameliyatın stres verici olarak tanımlandığı modellerin aksine, stres, birey ve çevresi arasındaki etkileşimlerin sonucunda oluşan tehlike algısı olarak tarif edilmektedir (Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984) modelinde stres yaşantısı üç temel basamaktan oluşur. İlk basamak bireyin uyarını tehlikeli olarak değerlendirmesidir. İkinci basamak algılanan tehlikeye karşı verilen zihinsel tepkidir. Üçüncü basamak ise zihinde oluşan tepkiyi gerçekleştirme olan başa çıkma tutumlarıdır. Birinci basamak olan tehlike algısı bireyin içsel ve dışsal kaynakları tarafından belirlenir. İçsel kaynakların temelinde bireyin uyarın karşısında kontrol sahibi olup olmadığına dair inancı vardır. Dışsal kaynaklar ise uyarının tehdit edici olma seviyesi, uyarandan görülen zarar, uyarının tanıdık olması ya da olmaması, uyarının sonucunun belirsizlik düzeyi gibi bir takım çevresel etkenlerdir.

İlk basamakta oluşan tehlike algısından sonra ikinci basamakta algılanan tehlikeye karşı verilen zihinsel tepki, bireyin ne yapacağına karar verdiği ve kullanılacağı başa çıkma tutumlarının belirlendiği aşamadır. Bu aşamada birey elindeki içsel ve dışsal başa çıkma kaynaklarının uyararla başa çıkmasında ne derece yeterli olacağını değerlendirir. Bu değerlendirme esnasında bireyin uyarın üzerinde kontrol sahibi olup olmadığı algısı temel belirleyicidir (Folkman, 1984). Sonuç olarak bu modele göre başa çıkma, uyarın ve uyarana uyum sağlama sürecindeki belirleyici etkidir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Folkman ve Lazarus'un öne sürdüğü stres modelinde başa çıkma kavramı bireyin hem dışarıdan hem de içeriden gelen uyarılara tepki olarak gösterdiği çeşitli zihinsel ve davranışsal gayretler olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bahsedilen başa çıkma basamakları her zaman sırası ile gerçekleşmeyebilir. Örneğin algılanan tehlikeye karşı verilen zihinsel tepkinin işlevsiz olduğu durumda, tehlike yeniden değerlendirilip verilecek zihinsel tepki işlevsel hale getirilebilir. Başa çıkma aşamaları döngüsel şekilde birbirini takip edebilir (Carver ve ark., 1989). Baş etme, bireysel olarak anlam verilen ve bireyin baş etme kaynaklarını zorlayan veya aşan bir durum ya da koşul olduğunda ortaya çıkan doğal bir süreçtir. Başa çıkma stilleri, strese veya ruhsal sıkıntıya sebep olan olaylar ya da durumların kaynakların azaltılması ve olumsuz sonuçları ile mücadele edilmesi için kullanılan, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren dinamik bir süreçtir ve kullanılacak baş etme stratejisi durumdan duruma değişmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bireyler hayatları boyunca, içinde buldukları stabil denge ve uyum durumunu etkileyebilecek fiziksel ve psikolojik pek çok uyarınla karşılaşmaktadır. Bu uyarınlar kişiye kaygı veren, duruma yeniden uyum sağlamasını gerektiren, önceden alışkın olduğu yaşam ve çözüm biçimini sorgulatan ya da değiştiren nitelikteyse, birey bu stres verici olayla başa çıkmaya çalışmakta ve yeni duruma uyum sağlamak için çaba harcamaktadır (Basut, 2006). Bireylerin stresle başa çıkma tutumları psikolojik sağlığın önemli değerlendirme araçlarından (Aysan, 1988). Her birey stres yaratan durumlara kendine has bazı tepkiler verir. Aynı şartlar altında bile, bazı bireyler sakin, bazıları ise kaygılı olabilir. Bunun nedeni, zaman içinde kazanılan farklı tepki yapılarıdır, bireye

özgü stresle baş etme biçimleridir. Kullanılan başa çıkma biçimlerinin bazıları sağlıklı ve sorunları çözmeye etkiliyken, bazıları işlevsiz ve hatta sağlığa ve kişiler arası iletişime zararlı olabilir (Lazarus, 1994).

Konu ile ilgili araştırmalar başa çıkma stratejilerini yaşamdaki zorlayıcı durumlara uyum sağlamada kritik bir role sahip olduğunu göstermektedir. Stresli durumla başa çıkmak; kişiyle, çevreyle ve stres kaynağıyla ilgili çeşitli etkenlerin sayısına bağlı olan, karmaşık bir süreç ve bireyin yaşantısındaki en temel deneyimlerden biridir. Başa çıkma biçimleri ile stres yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İşlevsel olan başa çıkma tutumlarının zihinsel ve çevresel zararlara karşı önleyici olduğu belirtilmektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu ve sağlık durumu gibi etkenler başa çıkma tutumlarını belirleyici etkenlerdendir (Folkman ve ark., 1986). Diğer bir ifadeyle başa çıkma, stresli olarak algılanan bir koşulda, bireyin ihtiyaçlarını ve duygularını yönetim süreci olarak tanımlanmıştır. Kişinin kullandığı başa çıkma yöntemi, zamanla kişiye has bir stile dönüşmektedir (Heszen-Niejodek, 1997).

1.2.3 Stresle Başa Çıkma Biçimleri

Baş a çıkma, bireyin fiziksel ve ruhsal gücünü aşan, bir takım içsel ve çevresel taleplerin ya da durumların üstesinden gelmek için kullandığı sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

En yaygın bilinen modele göre baş etme biçimleri, problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme olarak ikiye ayrılır. Problem odaklı başa çıkma stilleri, stresör olan durumu değiştirmek adına aktif eylemler yapmayı içerir. Duygu odaklı başa çıkma stilleri ise, stresör olan duruma karşı gelişen duyguları yönetme süreci olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem odaklı başa çıkma, daha aktif bir stratejidir ve stresörlere karşı bilgiyi kullanma ve planlı aktif eylemlere yönelik akılcı tepkileri kapsamaktadır. Bu başa

çıkma stili karşılaşılan stresli bir durumda, problemin açıkça belirlenmesi ve anlaşılması, stresli durumun tüm yönleriyle ele alınması, seçeneklerin belirlenmesi, olumsuz koşulların kaynağını doğrudan değiştirmeye yönelik süreklilik gösteren çabalar olarak tanımlanmıştır (Chang, 1998; Folkman ve Lazarus, 1987). Problem odaklı başa çıkma, problemin çözümü için fikirler üretme, gereken adımları belirleme ve uygulama, farklı seçenekleri değerlendirme gibi aşamaları ve problemin çözümü için harcanan bilinçli çabaları içermektedir (Baker ve Berenbaum, 2007). Problem odaklı başa çıkma, problemin etkilerini azaltacak yararlı problem çözme stratejileri belirlemeyi, bir takım aktif hedefler belirlemeyi ve problemi çözmeye yardım edecek eylemlerde bulunmayı kapsamaktadır. Stresle ilgili literatüde, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin kullanılması, araştırmacılar tarafından olumlu bir özellik olarak tanımlanmış ve bu başa çıkma stratejisinin sık kullanılmasının, sıkıntı düzeyini azaltmak konusunda uzun süreli etkilere sahip olduğuna vurgu yapılmıştır. (Folkman, 1984).

Problem odaklı başa çıkma tutumları, stresör karşısında aktif eylemlerde bulunma, (LeSergent ve Haney, 2005), stresörün altında yatan sebepleri tanımlama, farklı çözüm seçenekleri belirleme, mevcut durumu değiştirmek adına aktif ve mantıklı bir çaba harcama olarak tanımlanmaktadır (Anıl, 1999). Problem odaklı başa çıkma stili, stresli durumu değiştirmek için aktif eylemleri içeren doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, stresli durumun çözümüne yönelik serinkanlı ve mantıklı bilişsel çabalar şeklinde de tanımlanmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu tutumlar genelde farklı uğraşlar edinme, soruna sebep olan etkenleri ortadan kaldırma, çözüm seçenekleri belirleme gibi aktif eylemlerden oluşur. Örneğin, kanserin ilk belirtilerini gösteren bireyin derhal doktoru ile tetkik ve tedavi planı oluşturması problem odaklı başa çıkma tutumudur (Eraslan, 2000). Bu başa çıkma tutumu zaman zaman içsel de olabilmektedir; birey çevresel etkenleri değiştirmek yerine kendi davranışlarını da değiştirebilir. Bilişsel şemalar oluşturup onlara odaklanabilir. Ya da başka meşgulliyetlere yönelip farklı beceriler edinerek yeni haz kaynakları keşfedebilir (Atkinson ve diğ., 1999).

İkinci tip başa çıkma stratejisi olan duygusal odaklı başa çıkma ise bireyin stres kaynaklarının anlamını değiştirerek bu kaynakların neden olduğu duygularını yönetme sürecidir. Diğer bir ifadeyle stresörle karşılaşan bireyin duygularını ifade etme, sıkıntılı

durumlar karşısında yaşanan ruhsal stresi azaltma ve duygusal stres kaynaklarıyla başa çıkarak kendisini daha iyi hissetmesi olarak tanımlanmıştır (Basut, 2006). Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde, stres verici durum duygusal biçimde ele alınıp, problem odaklı stile nazaran daha pasif bir biçimde, stres kaynağının tehdit derecesi azaltılmaya çalışılmakta, stresli durumu uzaklaştırma, sosyal destek arama, kaçma –kaçınma gibi faaliyetler yer almaktadır. Problem odaklı başa çıkmada stresli durumu değiştirmek veya idare etmek söz konusuysen, duygu odaklı başa çıkmada, stresli durumla ilişkili negatif duyguların kontrolü yer almaktadır (Lazarus ve Folkman,1984).

Araştırmalara bakıldığında genel anlamda duygu odaklı başa çıkma stilleri bireyin tehdit olarak algıladığı stresör karşısında elinden hiçbir şey gelmeyeceğine dair algılaması olarak tanımlanır. Öte yandan, problem odaklı başa çıkma tutumları ise mevcut durumun değiştirilebilir olmasına dair algılanması sonucu oluşur (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma tutumlarının mevcut durumu yok saymak, stresörün oluşturduğu kaygı önemsizmiş gibi davranmak ve iyimser olmak adına kullanıldığı, problem odaklı başa çıkmanın ise stres yaratan durumu tanımaya, alternatif çözümler bulmaya, bu çözümlerin avantaj ve dezavantajlarını belirlemeye ve buna göre davranışlar sergilemeye odaklandığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, duygu odaklı başa çıkma, bireyin hem kendini hem de diğerlerini suçlama, duygular ve beklentiler üzerine yoğunlaşma, tüm gereklilikleri kendine yükleme, çevreden yardım isteme ve stresörden uzaklaşma davranışlarını içermektedir. Problem odaklı başa çıkma ise, konu ile ilgili bilgi edinme, eylem planı hazırlama, planları uygulayarak stresörü ortadan kaldırma ya da etkisini azaltma amaçlı zihinsel ve davranışsal süreçleri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis'a göre (1986) planlı problem çözme becerisi, karşılaşılan stresörün oluşturduğu mevcut durumun istenilen hale gelebilmesi için değiştirilebilir olarak algılanmasına bağlıdır. Öte yandan mevcut koşulların değişmez olduğuna ve istenilen sonuca ulaşamayacağına dair algılama ise işlevsel olmayan başa çıkma tutumları kullanmaya neden olmaktadır. Bununla birlikte, hangi başa çıkma stilinin kullanılacağı ise birinci basamak olan mevcut durumun potansiyel bir tehlike oluşturup oluşturmadığına ve ardından ikinci basamak olan algılanan tehlike

ile başa çıkmak için seçenekler oluşturma sürecinde belirlenir. Mesela, birey kişisel bir tehdit hissettiğinde daha çok yüzleşme tutum, öz kontrol, stresörden uzaklaşma ve daha fazla sorumluluk alma gibi tutumlara yönelirken, iş hayatında karşılaştığı bir stresörde problem odaklı tutumlara yönelebilir. Bu sebeple bireyin hangi zamanda hangi tutumlara yöneleceği, stresörün özelliklerine bağlı olarak da değişebilmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986).

Konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalar da, bir takım değerlendirme/algılama süreçleri ve başa çıkma stilleri arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu desteklemektedir. Örneğin, bir stresörün tehdit edici olarak algılanması durumunda daha çok duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin kullanıldığı, stresörün zorlayıcı olarak algılanması durumunda ise problem odaklı başa çıkma stilinin daha çok kullanıldığı belirtilmektedir (Mikulincer ve Victor, 1995). Yine benzer bir çalışmada stresörün zorluğuna dair algılamaların problem odaklı baş etmeyi tetiklediği (Bjorck ve ark., 2001), kaygı yaratmaya da bireysel çikara dair algılamaların ise duygu odaklı başa çıkma stillerini ortaya çıkardığı savunulmaktadır (Portello & Long, 2001). Diğer bir çalışmada ise bireylerin stresörün kontrol edilebilir olduğunu düşündüklerinde problem odaklı baş etme stratejilerini kullandıkları, stresörün kontrol edilemez olduğunu düşündüklerinde ise duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları ifade edilmektedir (Carver ve ark., 1989).

1.3 BENLİK SAYGISI

1.3.1 Benlik Kavramı

Benlik, bireyin kendisi ile ilgili algılarının, geçmiş yaşantılarının, gelecek ile ilgili planlarının, toplumsal rollerinin, anne baba ve diğer insanlarla olan iletişimin kavramsal ben olarak zihinde algılanmasıdır. Benlik algısının gelişimi, erken çocukluk döneminde başlayıp ergenlik sonlarına kadar sürmektedir. Benlik kişiliği ve davranışı etkileyen, bireyi hayat boyunca yönlendiren bir faktördür (Aydın, 2010).

Benlik kavramı ilk olarak psikanalitik yaklaşımın ilk yıllarında tanımlanmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre benlik, Freud' un ortaya koyduğu "Yapısal kuram" içerisinde id, ego ve süper ego olarak tanımlanmıştır (Aydın ve ark., 2010). Jung ise bireylerin kendilerini gerçekleştirme gayesinde olduklarını ve kendileri ile bir uyum içerisinde olmalarının benliğin çalıştığı bir işareti olduğunu belirtmiştir. "Yaratıcı benlik" kavramına dikkat çeken Adler ise, benliği karar verebilme yeteneğine sahip olan kişilerin, hedefleri doğrultusunda bir hayat geçirmesini sağlayan sistem olarak tanımlamıştır. (Schults ve Schults, 2007). William James benliği; maddesel benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olarak üç boyutta incelemiştir:

- Maddesel benlik, bireyin kendisinde var olan her şeydir.
- Sosyal benlik, sosyal yaşantılar içinde bireyin kendisini nasıl gösterdiği ile ilgilidir.
- Ruhsal benlik, bireyin kendine yönelik oluşturduğu değerlendirme ile ilgilidir (Bruno, 1996).

Rogers, çocuklarda benlik duygusunun oluşmasında anne çocuk ilişkisinin üzerinde durmuştur. Buna göre anne bebeğe koşulsuz sevgi verirse, bebek sağlıklı bir kişilik geliştirir. Anne bebeğe koşullu sevgi gösterir ise bebek annesinin bu davranışını içselleştirerek buna göre değer koşulları geliştirir. Böylece çocuk yalnızca belirli şartlar

altında kendini değerli olarak algılar ve benliğini tam olarak geliştiremez (Schults ve Schults, 2007).

Erich Fromm benlik kavramını sosyal bakımdan incelemiştir. Toplumun, bireylerin kişilik gelişiminde, ihtiyaçlarında, ilgi alanlarında ve yeteneklerinde önemli bir yeri olduğuna değinmiştir. Bireyin içinde bulunduğu toplum baskıcı, katı, otoriter bir tutum içinde ise, bireylerin benlik gelişimi olumsuz etkilenir (Aslıhan, 1998).

Rosenberg, benliği bireyin kendini nasıl algıladığı ile ilgili olan mevcut benlik, bireyin nasıl olmak istediği ile ilgili olan arzu edilen benlik ve bireyin kendisini diğer kişilere nasıl göstermek istediği ile ilgili olan sunulan benlik olmak üzere üç boyutta incelemiştir (Rosenberg, 1965).

Benlik kavramı ile ilgili literatüre bakıldığında, benliğin net ve kesin bir tanımına rastlanamamaktadır. Kişi, kendi benlik imajına ancak, kendine yönelik algıları ve değerlendirmeleri ile ulaşabilmektedir.

1.3.2 Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, benliğin duygusal yaşantılardaki yansımasıdır. Birey, olduğu kişi alakalı bir takım düşünceler üretmesinin yanında, kim olduğuyla ilgili bir takım hisler de besler. Böylece benlik saygısı, kişinin öz benliğinden memnun olma ve benliğini değerli bulması olarak tarif edilir (Adams, 1995). Benlik kavramı gelişirken çevresinden olduğu kişi ile ilgili pozitif mesajlar alan kişi, bu süreçte benliğini kıymetli olarak algılayacak ve olduğu kişiye saygı duyabilecektir. Sağlıklı benlik gelişimi, benliğin durumlara uyumu ve sürekliliği, bireyin benlik saygısı ile ilişkili olmaktadır. Zira sağlıklı bir benlik gelişimi bireyin çevresi ve kendisi tarafından olduğu hali ile kabul

edilmesine, değer ve saygı görmesi ile gelişir. Benlik saygısı bu bakımdan kendilik kavramının en temel parçasıdır (Arıca, 1995).

Benlik saygısı, benliğin değerlendirilmesinde en geniş alanı kapsar ve bireyin kendini konumlandığı değer, kendini kıymetlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin; kendini kabul etmesi, kendine saygı duyması, güvenmesi ve inanması olarak tarif edilen özsaygı, duygu ve davranışların bir bütünüdür. Kişi kendini kabul ettiğinde kişiliğinin güçlü yönlerini ve gelişime açık diğer yönlerini fark edebilmekte ve kendine karşı saygılı ve olumlu bir tutum sergilemektedir (Judge ve ark., 1997).

Bireyin stresörle olan ilişkisi, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Çünkü benlik bir bireyin olduğu kişiye dair öğrendiği tüm bilgilerin oluşturduğu çok yönlü bir kavramdır. Benlik saygısı ise bireyin olduğu kişiyi zihinsel olarak algılaması sonucunda oluşan kendisi hakkındaki duygularıdır. Diğer deyişle kişinin kendini kıymetli, saygın, sevilmeye layık ve yetenekli biri olup olmadığını algılama seviyesidir. Ayrıca benlik saygısı, kişinin kendine saygı duyması kadar, güven duyması, benimsemesi, onaylaması olarak da tarif edilir. (Çuhadaroğlu, 1989; Esenay, 2002).

Benlik psikolojisi literatürüne bakıldığında benlik saygısı, çoğunlukla yüksek ve düşük olarak tanımlanmaktadır. Yüksek benlik saygısı, kendimizi ve içsel dünyamızı değerli bulduğumuz anlamına gelmektedir (Kaya ve Saçkes, 2005). Bireyin tümüyle kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesidir. Hümanist yaklaşımçılar, yüksek benlik saygısında gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyuma dikkat çekerler. (Leary, 1999). Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif değerlendirmesi olarak tanımlar. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir algı içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir algı içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir kişi, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir birey olarak algılamaktadır. Düşük benlik saygısı ise, genellikle kalıcı ve sürekli bir biçimde bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Fennell, 1997). Bu durumda benlik saygısı düşük olan bir birey, başkalarından gelen bilgileri kendi benlik algısına kaydeder ve özellikle diğer insanların

kendilerinin güçlü yönleri ve varlıklarını küçümseyen tavırları olduğunda, zayıf ve eksik yönlerine yaptıkları vurgu üzerinde durur (Whelan ve ark., 2007).

Rogers benlik saygısını anne ve bebek ilişkisine bağlamıştır. Bakım verenden sağlıklı ve şartsız sevgi gören bir bebeğin bu durumu içselleştirerek pozitif bir benlik saygısına sahip olacağı belirtilir (Schults ve Schults, 2007). Erken yaşam dönemlerinde benlik saygısı bireyin kendisinin ve çevresinin onu değerlendirme tarzı ile şekillenir. Bu değerlendirmeler kişinin, duygularını, davranışları ve çevresi ile olan ilişkilerini belirlemede etkilidir. Rogers (1965)' göre olumlu benlik değerlendirmeleri kendisi ile ilgili olumlu algıları ile alakalı, düşük benlik saygısı ise kişinin kendisi ile ilgili olumsuz algıları ile ilişkilidir. (Akt., Erim, 2001).

Psikanalitik yaklaşıma göre benlik saygısının yükselmesi, süper egonun gelişimi ile alakalıdır. Süper ego benlik saygısının yükselmesi ile görevlidir. Analitik yaklaşıma göre kişinin benliğini beğenme durumu yalnızca sevilmiş olma koşuluna bağlı değildir. Bireyin kendi benliğinden memnun olması için doğru olanı yaptığına da inanmış olması gereklidir. Birey doğru olanı yapmaz ise, süper ego tarafından cezalandırılır ve bu durum, bireyde suçluluk duygusuna sebep olarak benlik saygısında düşüş olmasına sebep olur.

1.3.3 Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar

Benlik saygısı ile ilgili literatürde bulunan çalışmalar, düşük benlik saygısının daha çok bir takım ruhsal zorluklar, depresyon, yalnızlık ve akademik başarısızlık gibi sorunları kapsayan kişisel problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Mecca ve ark., 1989). Ayrıca, benlik saygısı ile, stres ve depresif belirtiler üzerinde de anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Haine ve ark., 2003; Tram & Cole, 2000). Öte yandan benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda, yüksek benlik saygısına sahip çocukların,

yaşamdaki olumsuz etkilerden kendilerini korumayı başarabildikleri ve stresörü zihinsel düzeyde daha az tehlikeli olarak algıladıkları görülmüştür (Kliwer & Sandler,1992).

Araştırmacılar yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendilerine saygı duyduklarını ve kendilerini toplumda değerli bir birey olarak gördüklerini, öte yandan düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendi benliklerini kabullenmede zorlandıklarını, uyumsuz ve çelişkili bireyler olduklarını belirtmişlerdir. Benlik saygısının düşük olması, toplumsal yaşamda bir takım uyum bozukluklarına sebep olmakta ve zamanla bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla benlik saygısı ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Baumeister, 2003; Erşan ve ark., 2009; Razi, ve ark, 2009).

Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirir, saldırgan tutumlardan uzak durur ve kendini iyi hisseder. Zayıf olduğu yönlerini de keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine olan güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, sıkılgandır, araştırmacı ve yaratıcı değildir (Wells ve Marwell, 1976). Araştırmalar açıkça göstermektedir ki yüksek benlik saygısı ruh sağlığına ve yaşam alanlarından doyum olarak iyimser bir bakış geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Diğer yandan Cüceloğlu (1998), benlik bilincinin her zaman gerçeği yansıtmayabileceğini, bir bireyin kendini yetenekli olduğu halde yeteneksiz ya da yeteneksiz olmasına rağmen kendisini yetenekli olarak algılayabileceğini belirtmektedir.

Benlik saygısı ile ilgili araştırmaların bulgularından da anlaşılacağı gibi yüksek benlik saygısı, bireyin ruh sağlığını olumlu; düşük benlik saygısı ise olumsuz şekilde etkilemektedir.

1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI

Boşanma hukuksal, sosyolojik ve psikolojik etkileri olan çok yönlü ve kapsamlı bir süreçtir. Aileyi ve toplumu ilgilendiren bir durum olduğu gibi aynı zamanda klinik ortamda klinisyenlerin sık sık karşılaştığı, zaman zaman travmatik etkileri de olan bir kriz durumudur. Boşanma psikolojik açıdan bakıldığında, aile birliğinin bozulmasına ve yaşam biçiminin köklü bir değişmeye uğramasına yol açan, bireyleri, aile üyelerini ve hatta yakın çevreyi sarsan bir olgudur (Demirkan ve ark., 2009). Boşanma sürecinin sonunda ruhsal sıkıntı, stres ve kaygı düzeyindeki artış, aile baskısı ve çevrenin etkileri ve ortaya çıkan çatışmalar boşanmanın gerçekleşmesi ile sıkıntılı sürecin bitmediği göstermektedir. Bireyler boşanma öncesi yaşanan çatışmaların yanında, boşanma sonrası daha farklı stres kaynakları ile tanışmak zorunda kalmaktadır. Genel hatları ile boşanmış bireyler ekonomik sıkıntılar, boşanmaya karşı önyargılı bir çevre yaklaşımı, arkadaş çevresinde daralma, birçok yönü ile yeni bir hayat kurma zorunluluğu, travmatik etkiler gibi çeşitli fiziksel, ekonomik ve ruhsal problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle boşanma süreci ne kadar sancılı ve yıpratıcıysa sonraki süreçte bir o kadar sancılı ve yıpratıcıdır (Sevim ve ark, 2016). Bu bağlamda boşanmanın insan hayatında büyük bir stres kaynağı olduğu söylenebilir (Demirkan ve ark., 2009). Bu sıkıntılı sürecin bireylerin benlik saygısını etkileme ihtimali oldukça fazladır. Benlik saygısı ile bireylerin psikolojik sağlamlığı arasındaki anlamlı ilişki göz önünde alındığında, boşanmış bireylerin benlik saygılarının iyileştirilmesi, ruhsal sağlık açısından son derece önemli bir etkiye sahiptir.

Hem bireylerin hem de çocukların yaşamında birtakım değişikliklere uyum sağlamalarını gerektiren boşanma, bu özelliğiyle bir geçiş dönemi olarak da nitelendirilebilir (Sayıl ve ark. 1996). Bu sürecin sağlıklı yönetilebilmesi, bireylerin kişilik özelliklerine, stresle baş etme becerilerine, alacakları yardım ve desteğe bağlıdır. Bu nedenle araştırmada stresle başa çıkma kavramı boşanma olgusu ile birlikte ele alınmaktadır. Stresi algılama ve başa çıkmada cinsiyetin yanı sıra bireyin benlik saygısı

da etkilidir (Avşaroğlu, 2007). Dolayısıyla araştırmada benlik saygısı ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki çeşitli sosyal özellikler açısından incelenmektedir.

Boşanma, bireyler üzerindeki psikolojik etkilerine bakıldığında, psikolojik ve psikiyatrik sağlık alanında mutlaka araştırılması ve üzerinde durulması gereken bir olgudur. Türkiye'de boşanma olgusu konusunda yapılan çalışmalar; boşanmanın çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri, boşanmanın kadın statüsüne ve cinsiyetine etkisi, boşanmanın hukuku yönü ile boşanma konusundaki tutumları ölçmeye yönelik alanlarda yoğunlaşmıştır. Literatüre bakıldığında, ülkemizde psikoloji alanında ebeveyni boşanmış ocuk ve ergenler ile ilgili araştırmalar oldukça fazla sayıda iken, boşanmış bireyler ile ilgili yapılan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu eksiklik araştırmanın boşanmış bireyler üzerinde olmasının temel sebebidir. Ruh sağlığı alanında klinik ortamda hizmet veren psikologların boşanmış bireyler ile daha etkin ve verimli çalışması amacı ile araştırma boşanmış bireyler üzerinde yapılmıştır.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Boşanmış bireylerde başa çıkma tutumları ile bazı soyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, gelir durumu, ocuk sayısı, evlilik sayısı, boşanma sayısı, boşanma şekli, sağlık durumu) arasında bir ilişki var mıdır?
2. Boşanmış bireylere benlik saygısı ile bazı sosyodemorafik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, gelir durumu, ocuk sayısı, evlilik sayısı, boşanma sayısı, boşanma şekli, sağlık durumu) arasında bir ilişki var mıdır?
3. Boşanmış bireylerde benlik saygısı ile başa çıkma stilleri arasında ilişki var mıdır?
4. Boşanmış bireylerde başa çıkma tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisi nasıldır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 Örneklem Grubu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların bir kısmına boşanma avukatları aracılığı ile, bir kısmına sosyal medya aracılığı ile ulaşılmıştır. Sosyal medyada yer alan Nafaka Mağdurları, Boşanmış İnsanlar ve Aile Platformu, Boşanmış Anneler Klübü, Babasız Bırakılan Çocuklar ve Çocuksuz Babalar Derneği üzerinden üyelere veri toplama araçları elektronik ortamda gönderilmiştir. Toplamda 97 adet form doldurulmuş olarak geri dönmüş, bunlardan 95 tanesi eksiksiz olarak doldurulduğundan değerlendirilmeye alınmıştır. Ölçeklerin tamamı elektronik anket formu aracılığı ile online olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formunun başında araştırma ile ilgili genel bilgiler verilmiş olup, katılımcılardan araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair onam alınmıştır. Boşanmış olan tüm bireyler araştırmaya dahil edilmiş olup, herhangi bir dışlanma kriteri uygulanmamıştır.

Araştırmaya katılan 95 katılımcının %37,9'u kadın, %62,1'i erkektir. Katılımcıların %11,6'sı 20-30 yaş, %42,1'i 31-40 yaş, %22,1'i 41-50 yaş aralığında, %24,2'si 50 yaş üzerindedir. Katılımcıların %37,9'u lise, %48,4'ü üniversite, %13,7'si lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %77,9'u düzenli gelire sahiptir. Katılımcıların %62,1'i bekar, %37,9'u evlidir. Katılımcıların %18,9'unun çocuğu yok, %38,9'u 1 çocuk, %26,3'ü 2 çocuk, %5,8'i 3 ve daha fazla çocuk sahibidir. Katılımcıların %52,6'sı daha önce 1 kez, %37,9'u 2 kez, %9,5'i daha önce 3 kez evlilik yapmıştır. Katılımcıların %76,8'i 1 kez, %23,2'si 2 kez boşanmıştır. Katılımcıların %51,6'sı anlaşmalı, %48,4'ü çekişmeli boşanma yaşamıştır. Katılımcıların %20'sinin sağlık sorunu bulunmaktadır; %32,6'sı daha önce psikiyatrik destek almıştır. Örneklem grubunun sosyodemografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1. de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	36	37,9
	Erkek	59	62,1
Yaş	20-30	11	11,6
	31-40	40	42,1
	41-50	21	22,1
	50 yaş üzeri	23	24,2
Öğrenim düzeyi	Lise	36	37,9
	Üniversite	46	48,4
	Lisansüstü	13	13,7
Gelir durumu	Var	74	77,9
	Yok	21	22,1
Medeni durum	Bekar	59	62,1
	Evli	36	37,9
Çocuk sayısı	Yok	18	18,9
	1 çocuk	37	38,9
	2 çocuk	25	26,3
	3 ve üzeri	15	15,8
Evlilik sayısı	1	50	52,6
	2	36	37,9
	3 ve üzeri	9	9,5
Boşanma sayısı	1	73	76,8
	2	22	23,2
Boşanma şekli	Anlaşmalı	49	51,6
	Çekişmeli	45	48,4
Sağlık sorunu	Yok	76	80,0
	Var	19	20,0
Psikiyatrik destek almış mı?	Hayır	64	67,4
	Evet	31	32,6

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, gelir durumu, medeni durum, çocuk sayısı, evlilik sayısı, boşanma sayısı, boşanma biçimi, sağlık sorunu ve psikolojik destek alma durumu bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır. Demografik bilgi formuna ek olarak, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Cope Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Veri toplama araçları EK 1, EK 2 ve EK 3’de verilmiştir.

2.2.1 COPE Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği

Anket formunun ikinci bölümünde Carver, Schneier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen, Ağargün ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan COPE (Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği) yer almaktadır. Ölçek, dörtlü likert tipinde (1: asla böyle bir şey yapmam, 4: çoğunlukla böyle yaparım) 60madde ve her biri 4 maddeden oluşan 15alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” (1, 29, 38, 59), “zihinsel boş verme” (2, 16, 31, 43), “Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma” (3, 17, 28, 46), “yararlı sosyal destek kullanımı” (4, 14, 30, 45), “aktif başa çıkma” (5, 25, 47, 58), “inkar” (6, 27, 40, 57), “dini olarak başa çıkma” (7, 18, 48, 60), “şakaya vurma” (8, 20, 36, 50), “davranışsal olarak boş verme” (9, 24, 37, 51), “geri durma” (10, 22, 41, 49), “duygusal sosyal destek kullanımı” (11, 23, 34, 52), “madde kullanımı” (12, 26, 35, 53), “kabullenme” (13, 21, 44, 54), “diğer meşguliyetleri bastırma” (15, 33, 42, 55), “Plan yapma” (19, 32, 39, 56) alt ölçekleri yer almaktadır. Alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olasılığı verir. Bu çalışmada ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

2.2.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Anket formunun üçüncü bölümünde Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği yer almaktadır. Ölçek her biri farklı seçenek tür ve sayıda 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte “benlik saygısı” (m1-10), “kendilik kavramının sürekliliği” (m11-15), “insanlara güven duyma” (m16-20), “eleştiriye duyarlık” (m21-23), “depresif duygulanım” (m24-29), “hayalperestlik” (m30-33), “psikosomatik belirtiler” (m34-43), “kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme” (m44-46), “tartışmalara katılabilme derecesi” (m47,48), “ana-baba ilgisi” (m49-55), “babayla ilişki” (m56-61), “psişik izolasyon” (m62, 63) boyutları bulunmaktadır. Alt ölçeklerden alınacak puanların yorumlaması aşağıdaki gibidir:

“Benlik Saygısı” alt testinde 0 –1 puan alanların “yüksek”; 2–4 puan alanların “orta” ve 5–6 puan alanların “düşük” benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir.

“Kendilik Kavramının Sürekliliği” alt testinde “puanın yüksek” olması sürekliliğin “az” olduğuna; “0-2” puan alındığında kendilik kavramının sürekliliğinin fazla, “3-5” puan alındığında ise kendilik kavramı sürekliliğinin az olduğuna işaret eder.

“İnsanlara Güven Duyma” alt testinde “yüksek puan” , güvenin “az” olduğuna; “0-1” puan alanların insanlara olan güvenlerinin çok olduğu, “2-3” puan alanların insanlara orta düzeyde güven duydukları ve “4-5” puan alanların ise insanlara az güven duydukları söylenebilir.

“Eleştiriye Duyarlılık” alt testinde “yüksek puan” , “fazla” duyarlılığa; “0-1” puan eleştiriye az duyarlılığa, “2-3” puan eleştiriye çok duyarlılığa işaret eder.

“Depresif Duygulanım” alt ölçeğinde “yüksek puan” , depresyon düzeyinin “yüksek” olduğuna; “0” puan depresif duygulanımın olmadığına, “1-2” puan depresif duygulanımın az olduğuna, “3-4” puan depresif duygulanımın orta düzeyde yaşandığına ve “5-6” puan ise depresif duygulanımın yüksek düzeyde yaşandığına işaret eder.

“Hayalperestlik” alt ölçeğinde “yüksek puan” , hayalperestliğin “fazla” olduğuna; “0-1” puan hayalperestliğin az olduğunu, “2-3” puan orta düzeyde olduğunu ve “4” puan hayalperestliğin üst seviyede olduğunu belirtir.

“Psikosomatik Belirtiler” alt testinde “yüksek puan” , belirtilerin “fazlalığına”; “0-2” puan belirtilerin az olduğuna, “3-4” puan orta düzeyde psikosomatik belirti yaşandığına ve “5” puan belirtilerin fazla olduğuna işaret eder.

“Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme” alt testinde “yüksek puan” , “kolaylıkla tehdit” edilme duygusuna; “0” puan tehdit hissedilmediğini, “1” puan az hissedildiğini, “2” puan orta düzeyde hissedildiğini ve “3” puan ise kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde tehdit hissedildiğini gösterir.

“Tartışmalara Katılabilme Derecesi” alt ölçeğinde “yüksek puan” , tartışmalara katılabilmenin “yüksek” oluşuna; “0” puan tartışmalara katılma derecesinin az, “1” puan orta, “2” puan çok olduğuna işaret eder.

“Ana–Baba İlgisi” alt testinde “yüksek puan” , ilgi “azlığına”; “0-2” puan ilginin çok olduğunu, “3-4” puan orta düzeyde ilgi olduğunu ve “5-7” puan ise ana-baba ilgisinin az olduğunu gösterir.

“Babayla İlişki” alt ölçeğinde “yüksek puan” , babayla ilişkinin “fazla” oluşuna; “0-2” puan babayla ilişki azlığına, “3-4” puan orta düzeyde bir ilişkiye, “5-6” puan da babayla ilişkinin fazla olduğuna işaret eder.

“Psişik İzolasyon” alt testinde ise “yüksek puan” , psişik izolasyonun “fazlalığına”; “1” puan izolasyonun az olduğuna, “2” puan izolasyonun çok olduğuna işaret eder.

Bu çalışmada ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı 0,76 olarak hesaplanmıştır.

2.3 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi olarak sunulmuştur. Ölçek alt boyut puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Normallik sınavında ölçek alt boyut puanları normal dağılım gösterdiğinden puanların cinsiyet,

gelir durumu, medeni durum, boşanma sayısı, boşanma şekli, sağlık sorunu, psikiyatrik destek alma durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testi; yaş, öğrenim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik sayısı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ölçek ve alt boyutlar arası ilişki analizi için Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.



BÖLÜM III

BULGULAR

Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Alt Ölçekler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Düzy
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	95	9,00	16,00	14,05	1,83	Orta
Zihinsel boş verme	95	4,00	16,00	9,81	2,82	Çok az
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	95	4,00	16,00	11,08	2,75	Çok az
Yararlı sosyal destek kullanımı	95	4,00	16,00	11,74	3,12	Çok az
Aktif başa çıkma	95	7,00	16,00	13,64	2,24	Orta
İnkâr	95	4,00	16,00	6,34	2,48	Asla
Dini olarak başa çıkma	95	4,00	16,00	13,84	2,71	Orta
Şakaya vurma	95	4,00	16,00	7,65	3,40	Asla
Davranışsal olarak boş verme	95	4,00	13,00	5,56	2,06	Asla
Geri durma	95	4,00	16,00	10,11	2,12	Çok az
Duygusal sosyal destek kullanımı	95	4,00	16,00	10,43	3,23	Çok az
Madde kullanımı	95	4,00	16,00	5,22	2,80	Asla
Kabullenme	95	4,00	16,00	11,00	3,18	Çok az
Diğer meşguliyetleri bastırma	95	7,00	16,00	10,95	2,18	Çok az
Plan yapma	95	6,00	16,00	13,64	2,17	Orta
Benlik saygısı*	95	0,17	2,34	1,01	0,48	Orta
Kendilik kavramının sürekliliği*	95	0,00	5,00	2,51	1,38	Orta
İnsanlara güven duyma*	95	0,00	5,00	1,77	0,87	Orta
Eleştiriye duyarlık	95	0,00	3,00	2,00	1,05	Çok duyarlı
Depresif duygulanım	95	0,00	6,00	2,38	1,35	Az
Hayalperestlik	95	0,00	4,00	0,71	1,02	Az
Psikosomatik belirtiler	95	0,00	10,00	2,81	2,57	Az
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	95	0,00	3,00	1,06	0,99	Az
Tartışmalara katılabilme derecesi	95	0,00	2,00	1,00	0,88	Orta
Ana-baba ilgisi*	95	0,00	7,00	2,05	1,86	Az
Babayla ilişki	95	0,00	4,00	1,26	1,15	Az
Psikişik izolasyon	95	0,00	2,00	0,88	0,74	Az

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

COPE-Başa Çıkma tutumları Değerlendirme Ölçeğindeki alt ölçek puanları incelendiğinde katılımcıların en yüksek “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” (14,05±1,83), “dini olarak başa çıkma” (13,84±2,71), “aktif başa çıkma” (13,64±2,24) ve “plan yapma” (13,64±2,17) başa çıkma tutumlarını sergiledikleri tespit edilmiştir. En düşük düzeyde sergilenen başa çıkma tutumları ise “madde kullanımı” (5,22±2,80), “davranışsal olarak boş verme” (5,56±2,06) ve “inkar” (6,34±2,48) başa çıkma tutumlarıdır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğindeki alt ölçek puanları incelendiğinde katılımcıların benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, tartışmalara katılabilme derecesinin “orta” düzeyde; eleştiriye duyarlılığın “çok” düzeyinde; depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon algılarının “az” düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. COPE Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Kadın	36	14,44	1,48	1,64	0,103
	Erkek	59	13,81	1,99		
Zihinsel boş verme	Kadın	36	10,22	2,89	1,11	0,269
	Erkek	59	9,56	2,77		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Kadın	36	11,39	2,73	0,84	0,402
	Erkek	59	10,90	2,77		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Kadın	36	12,39	3,26	1,60	0,112
	Erkek	59	11,34	2,99		
Aktif başa çıkma	Kadın	36	14,42	1,87	2,72	0,008
	Erkek	59	13,17	2,33		
İnkâr	Kadın	36	6,47	2,94	0,41	0,680
	Erkek	59	6,25	2,17		
Dini olarak başa çıkma	Kadın	36	15,00	1,72	3,43	0,001
	Erkek	59	13,14	2,97		

Şakaya vurma	Kadın	36	8,19	3,61	1,22	0,227
	Erkek	59	7,32	3,25		
Davranışsal olarak boş verme	Kadın	36	5,58	2,09	0,09	0,926
	Erkek	59	5,54	2,06		
Geri durma	Kadın	36	10,17	1,95	0,22	0,827
	Erkek	59	10,07	2,23		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Kadın	36	11,33	3,35	2,17	0,033
	Erkek	59	9,88	3,06		
Madde kullanımı	Kadın	36	4,72	2,09	-1,37	0,176
	Erkek	59	5,53	3,13		
Kabullenme	Kadın	36	11,17	2,91	0,40	0,692
	Erkek	59	10,90	3,35		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Kadın	36	11,11	2,45	0,57	0,571
	Erkek	59	10,85	2,02		
Plan yapma	Kadın	36	14,22	1,55	2,07	0,041
	Erkek	59	13,29	2,41		

COPE ölçeğinin aktif başa çıkma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,72$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların aktif başa çıkma tutum düzeyi, erkek katılımcıların aktif başa çıkma tutum düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin dini olarak başa çıkma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=3,43$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların dini olarak başa çıkma tutum düzeyi, erkek katılımcıların dini olarak başa çıkma tutum düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin duygusal sosyal destek kullanımı alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,17$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların duygusal sosyal destek kullanımı düzeyi, erkek katılımcıların duygusal sosyal destek kullanımı düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin plan yapma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,07$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların plan yapma düzeyi, erkek katılımcıların plan yapma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4. COPE Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	20-30	11	13,73	1,79	1,85	0,143
	31-40	40	13,68	1,79		
	41-50	21	14,19	1,72		
	50 yaş üzeri	23	14,74	1,91		
Zihinsel boş verme	20-30	11	10,27	3,17	0,26	0,853
	31-40	40	9,58	2,82		
	41-50	21	10,10	2,90		
	50 yaş üzeri	23	9,74	2,73		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	20-30	11	12,09	2,21	1,42	0,243
	31-40	40	10,93	2,65		
	41-50	21	11,67	2,96		
	50 yaş üzeri	23	10,35	2,87		
Yararlı sosyal destek kullanımı	20-30	11	12,18	3,52	0,90	0,444
	31-40	40	12,15	2,95		
	41-50	21	11,67	3,25		
	50 yaş üzeri	23	10,87	3,14		
Aktif başa çıkma	20-30	11	13,55	2,25	1,81	0,152
	31-40	40	13,08	2,19		
	41-50	21	14,05	1,77		
	50 yaş üzeri	23	14,30	2,57		
İnkâr	20-30	11	7,18	2,09	2,04	0,115
	31-40	40	5,65	1,86		
	41-50	21	6,52	3,19		
	50 yaş üzeri	23	6,96	2,69		
Dini olarak başa çıkma	20-30	11	15,18	1,40	1,78	0,156
	31-40	40	13,90	2,67		
	41-50	21	14,00	2,55		
	50 yaş üzeri	23	12,96	3,21		
Şakaya vurma	20-30	11	7,73	3,35	0,20	0,894
	31-40	40	7,63	3,35		
	41-50	21	7,24	3,53		
	50 yaş üzeri	23	8,04	3,56		
Davranışsal olarak boş verme	20-30	11	5,09	1,04	1,59	0,198
	31-40	40	5,28	1,74		

	41-50	21	6,38	2,94		
	50 yaş üzeri	23	5,52	1,88		
Geri durma	20-30	11	9,64	2,11	0,54	0,657
	31-40	40	9,95	1,54		
	41-50	21	10,52	2,69		
	50 yaş üzeri	23	10,22	2,45		
	20-30	11	12,00	3,63	1,11	0,349
Duygusal sosyal destek kullanımı	31-40	40	10,45	3,03		
	41-50	21	10,10	3,36		
	50 yaş üzeri	23	9,96	3,24		
	20-30	11	4,64	1,43	2,86	0,041
Madde kullanımı	31-40	40	4,70	1,90		
	41-50	21	4,95	2,52		
	50 yaş üzeri	23	6,65	4,17		
	20-30	11	10,73	3,13	2,22	0,091
Kabullenme	31-40	40	10,23	3,06		
	41-50	21	11,19	3,67		
	50 yaş üzeri	23	12,30	2,62		
	20-30	11	11,18	3,03	0,98	0,405
Diğer meşguliyetleri bastırma	31-40	40	10,65	1,87		
	41-50	21	10,71	2,39		
	50 yaş üzeri	23	11,57	2,04		
	20-30	11	14,09	1,22	2,76	0,046
Plan yapma	31-40	40	13,10	2,48		
	41-50	21	13,38	2,06		
	50 yaş üzeri	23	14,61	1,73		

COPE ölçeğinin madde kullanımı alt ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,86$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 50 yaş üzeri katılımcıların madde kullanımı düzeyi, diğer yaş gruplarındaki katılımcıların madde kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin plan yapma alt ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,76$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 20-30 ve 50 yaş üzeri katılımcıların plan yapma düzeyi, 31-40 ve

41-50 yaş gruplarındaki katılımcıların plan yapma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5. COPE Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim					
	Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Lise	36	14,39	1,73	1,36	0,262
	Üniversite	46	13,96	2,01		
	Lisansüstü	13	13,46	1,27		
Zihinsel boş verme	Lise	36	9,67	2,83	0,09	0,913
	Üniversite	46	9,93	2,73		
	Lisansüstü	13	9,77	3,32		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Lise	36	10,86	2,61	0,70	0,500
	Üniversite	46	11,41	2,95		
	Lisansüstü	13	10,54	2,44		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Lise	36	11,53	3,07	0,39	0,678
	Üniversite	46	12,02	2,99		
	Lisansüstü	13	11,31	3,84		
Aktif başa çıkma	Lise	36	13,67	2,38	0,08	0,922
	Üniversite	46	13,57	2,19		
	Lisansüstü	13	13,85	2,19		
İnkar	Lise	36	6,58	2,71	0,52	0,598
	Üniversite	46	6,30	2,38		
	Lisansüstü	13	5,77	2,20		
Dini olarak başa çıkma	Lise	36	13,97	2,66	1,83	0,166
	Üniversite	46	13,41	2,87		
	Lisansüstü	13	15,00	2,00		
Şakaya vurma	Lise	36	7,75	3,66	0,02	0,977
	Üniversite	46	7,59	3,41		
	Lisansüstü	13	7,62	2,79		
Davranışsal olarak boş verme	Lise	36	5,94	2,10	1,34	0,267
	Üniversite	46	5,43	2,16		
	Lisansüstü	13	4,92	1,44		

Geri durma	Lise	36	10,17	2,14	0,19	0,830
	Üniversite	46	10,15	2,19		
	Lisansüstü	13	9,77	1,88		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Lise	36	9,89	3,52	0,82	0,444
	Üniversite	46	10,78	2,97		
	Lisansüstü	13	10,69	3,35		
Madde kullanımı	Lise	36	5,72	3,59	1,86	0,162
	Üniversite	46	5,17	2,38		
	Lisansüstü	13	4,00	0,00		
Kabullenme	Lise	36	10,94	3,34	0,55	0,579
	Üniversite	46	10,80	3,19		
	Lisansüstü	13	11,85	2,70		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Lise	36	11,39	1,81	1,27	0,285
	Üniversite	46	10,74	2,40		
	Lisansüstü	13	10,46	2,30		
Plan yapma	Lise	36	13,64	2,70	0,14	0,873
	Üniversite	46	13,57	1,89		
	Lisansüstü	13	13,92	1,44		

COPE alt ölçek puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 6. COPE Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir					
	Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Var	74	14,07	1,87	0,15	0,882
	Yok	21	14,00	1,73		
Zihinsel boş verme	Var	74	9,82	2,79	0,09	0,929
	Yok	21	9,76	3,00		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Var	74	11,04	2,71	-0,29	0,773
	Yok	21	11,24	2,96		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Var	74	11,58	3,18	-0,91	0,364
	Yok	21	12,29	2,94		
Aktif başa çıkma	Var	74	13,62	2,35	-0,17	0,868

	Yok	21	13,71	1,85		
İnkar	Var	74	6,38	2,45	0,31	0,761
	Yok	21	6,19	2,62		
Dini olarak başa çıkma	Var	74	13,69	2,74	-1,03	0,305
	Yok	21	14,38	2,60		
Şakaya vurma	Var	74	7,99	3,39	1,82	0,072
	Yok	21	6,48	3,25		
Davranışsal olarak boş verme	Var	74	5,41	1,71	-1,36	0,177
	Yok	21	6,10	2,98		
Geri durma	Var	74	10,01	2,08	-0,79	0,431
	Yok	21	10,43	2,27		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Var	74	10,62	3,05	1,08	0,284
	Yok	21	9,76	3,82		
Madde kullanımı	Var	74	5,22	2,82	-0,03	0,975
	Yok	21	5,24	2,77		
Kabullenme	Var	74	11,16	3,21	0,93	0,353
	Yok	21	10,43	3,08		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Var	74	11,08	2,18	1,12	0,265
	Yok	21	10,48	2,18		
Plan yapma	Var	74	13,68	2,26	0,28	0,779
	Yok	21	13,52	1,86		

COPE alt ölçek puanlarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 7. COPE Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni					
	Durum	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Bekar	59	13,83	1,88	-1,53	0,131
	Evli	36	14,42	1,71		
Zihinsel boş verme	Bekar	59	9,69	2,84	-0,51	0,612
	Evli	36	10,00	2,82		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Bekar	59	11,08	2,23	0,00	0,998
	Evli	36	11,08	3,48		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Bekar	59	11,58	3,11	-0,64	0,524
	Evli	36	12,00	3,17		

Aktif başa çıkma	Bekar	59	13,73	2,23	0,48	0,632
	Evli	36	13,50	2,29		
İnkar	Bekar	59	6,34	2,56	0,01	0,991
	Evli	36	6,33	2,37		
Dini olarak başa çıkma	Bekar	59	13,92	2,44	0,33	0,739
	Evli	36	13,72	3,14		
Şakaya vurma	Bekar	59	8,02	3,48	1,34	0,182
	Evli	36	7,06	3,22		
Davranışsal olarak boş verme	Bekar	59	5,46	1,76	-0,60	0,547
	Evli	36	5,72	2,49		
Geri durma	Bekar	59	10,08	1,86	-0,12	0,904
	Evli	36	10,14	2,51		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Bekar	59	10,54	2,94	0,43	0,671
	Evli	36	10,25	3,69		
Madde kullanımı	Bekar	59	5,37	3,12	0,68	0,501
	Evli	36	4,97	2,18		
Kabullenme	Bekar	59	10,97	3,05	-0,13	0,895
	Evli	36	11,06	3,41		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Bekar	59	10,78	2,24	-0,96	0,341
	Evli	36	11,22	2,10		
Plan yapma	Bekar	59	13,71	2,03	0,40	0,690
	Evli	36	13,53	2,40		

COPE alt ölçek puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 8. COPE Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Yok	18	13,89	1,84	1,33	0,269
	1 çocuk	37	13,68	1,81		
	2 çocuk	25	14,40	1,71		
	3 ve üzeri	15	14,60	1,99		
Zihinsel boş verme	Yok	18	10,44	3,18	3,05	0,032
	1 çocuk	37	8,92	2,68		
	2 çocuk	25	9,80	2,71		

	3 ve üzeri	15	11,27	2,28		
	Yok	18	11,56	2,48	1,10	0,352
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	1 çocuk	37	10,92	2,67		
	2 çocuk	25	10,48	2,60		
	3 ve üzeri	15	11,93	3,41		
	Yok	18	13,28	2,78	4,62	0,005
Yararlı sosyal destek kullanımı	1 çocuk	37	11,70	2,88		
	2 çocuk	25	10,12	3,06		
	3 ve üzeri	15	12,67	3,18		
	Yok	18	13,39	2,35	1,37	0,257
Aktif başa çıkma	1 çocuk	37	13,19	2,11		
	2 çocuk	25	14,24	2,11		
	3 ve üzeri	15	14,07	2,55		
	Yok	18	6,72	1,87	4,58	0,005
İnkar	1 çocuk	37	5,24	1,85		
	2 çocuk	25	7,28	2,98		
	3 ve üzeri	15	7,00	2,75		
	Yok	18	15,17	1,47	2,70	0,050
Dini olarak başa çıkma	1 çocuk	37	13,43	3,01		
	2 çocuk	25	13,12	2,77		
	3 ve üzeri	15	14,47	2,50		
	Yok	18	6,11	2,03	1,63	0,187
Şakaya vurma	1 çocuk	37	7,89	3,80		
	2 çocuk	25	8,28	3,31		
	3 ve üzeri	15	7,87	3,56		
	Yok	18	5,44	1,29	3,78	0,013
Davranışsal olarak boş verme	1 çocuk	37	4,81	1,43		
	2 çocuk	25	6,16	2,54		
	3 ve üzeri	15	6,53	2,64		
	Yok	18	10,28	1,96	1,87	0,141
Geri durma	1 çocuk	37	9,54	1,76		
	2 çocuk	25	10,80	2,65		
	3 ve üzeri	15	10,13	1,92		
	Yok	18	11,72	2,99	1,64	0,185
Duygusal sosyal destek kullanımı	1 çocuk	37	10,30	3,13		
	2 çocuk	25	9,56	3,18		
	3 ve üzeri	15	10,67	3,62		

Madde kullanımı	Yok	18	4,22	0,73	2,97	0,036
	1 çocuk	37	4,68	1,63		
	2 çocuk	25	6,20	4,28		
	3 ve üzeri	15	6,13	2,97		
Kabullenme	Yok	18	10,44	3,07	2,42	0,071
	1 çocuk	37	10,24	3,31		
	2 çocuk	25	12,28	2,78		
	3 ve üzeri	15	11,40	3,14		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Yok	18	11,17	2,36	2,10	0,106
	1 çocuk	37	10,32	2,25		
	2 çocuk	25	11,16	2,13		
	3 ve üzeri	15	11,87	1,55		
Plan yapma	Yok	18	13,44	1,85	1,33	0,268
	1 çocuk	37	13,19	2,42		
	2 çocuk	25	14,16	1,93		
	3 ve üzeri	15	14,13	2,13		

COPE ölçeğinin zihinsel boş verme alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,05$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 3 ve üzeri çocuk sahibi katılımcıların zihinsel boş verme düzeyi, 1 ve 2 çocuk sahibi katılımcıların zihinsel boş verme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin yararlı sosyal destek kullanımı alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,62$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre çocuğu olmayan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyi, 1 ve 2 çocuk sahibi katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin inkar alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,58$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre çocuğu olmayan, 2 ve 3 ve üzeri çocuk sahibi katılımcıların inkar düzeyi, 1 çocuk sahibi katılımcıların inkar düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin davranışsal olarak boş verme alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,78$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 2 ve 3 ve üzeri çocuk sahibi katılımcıların

davranışsal olarak boş verme düzeyi, 2 çocuk sahibi katılımcıların davranışsal olarak boş verme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin madde kullanımı alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,97$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 2 ve 3 ve üzeri çocuk sahibi katılımcıların madde kullanımı düzeyi, çocuğu olmayan ve 1 çocuk sahibi katılımcıların madde kullanımı düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 9. COPE Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Evlilik Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	1	50	13,90	1,95	0,38	0,683
	2	36	14,25	1,71		
	3	9	14,11	1,69		
Zihinsel boş verme	1	50	9,56	2,76	0,95	0,392
	2	36	10,31	2,61		
	3	9	9,22	3,90		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	1	50	11,20	2,28	1,57	0,214
	2	36	11,31	3,03		
	3	9	9,56	3,75		
Yararlı sosyal destek kullanımı	1	50	12,20	3,05	1,53	0,223
	2	36	11,42	3,07		
	3	9	10,44	3,54		
Aktif başa çıkma	1	50	13,52	2,45	3,44	0,036
	2	36	14,19	1,69		
	3	9	12,11	2,37		
İnkâr	1	50	6,28	2,33	0,09	0,913
	2	36	6,33	2,70		
	3	9	6,67	2,60		
Dini olarak başa çıkma	1	50	13,80	2,49	1,63	0,202
	2	36	14,25	2,62		
	3	9	12,44	3,94		
Şakaya vurma	1	50	7,98	3,66	0,49	0,617
	2	36	7,28	3,06		
	3	9	7,33	3,35		

Davranışsal olarak boş verme	1	50	5,48	1,90	0,31	0,737
	2	36	5,75	2,32		
	3	9	5,22	1,99		
Geri durma	1	50	10,18	2,00	0,87	0,424
	2	36	10,22	2,34		
	3	9	9,22	1,79		
Duygusal sosyal destek kullanımı	1	50	10,62	3,22	1,14	0,324
	2	36	10,56	2,91		
	3	9	8,89	4,37		
Madde kullanımı	1	50	5,30	3,16	0,50	0,610
	2	36	5,33	2,56		
	3	9	4,33	1,00		
Kabullenme	1	50	11,08	3,14	0,19	0,828
	2	36	10,78	3,27		
	3	9	11,44	3,32		
Diğer meşguliyetleri bastırma	1	50	10,84	2,19	0,31	0,733
	2	36	11,17	2,34		
	3	9	10,67	1,58		
Plan yapma	1	50	13,76	2,19	1,26	0,290
	2	36	13,75	1,75		
	3	9	12,56	3,32		

COPE ölçeğinin aktif başa çıkma alt ölçek puanlarının evlilik sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,44$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 1 ve 2 kez evlilik yapan katılımcıların aktif başa çıkma düzeyi, 3 kez evlilik yapan katılımcıların aktif başa çıkma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 10. COPE Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boşanma					
	Sayı	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	1 kez	73	14,14	1,83	0,82	0,416
	2 kez	22	13,77	1,85		
Zihinsel boş verme	1 kez	73	9,88	2,71	0,41	0,679
	2 kez	22	9,59	3,23		

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	1 kez	73	11,23	2,64	0,96	0,340
	2 kez	22	10,59	3,10		
Yararlı sosyal destek kullanımı	1 kez	73	12,15	3,00	2,41	0,018
	2 kez	22	10,36	3,20		
Aktif başa çıkma	1 kez	73	13,82	2,22	1,43	0,155
	2 kez	22	13,05	2,26		
İnkar	1 kez	73	6,27	2,29	-0,45	0,655
	2 kez	22	6,55	3,07		
Dini olarak başa çıkma	1 kez	73	13,96	2,62	0,76	0,448
	2 kez	22	13,45	3,05		
Şakaya vurma	1 kez	73	7,58	3,50	-0,40	0,689
	2 kez	22	7,91	3,08		
Davranışsal olarak boş verme	1 kez	73	5,44	1,96	-1,03	0,306
	2 kez	22	5,95	2,38		
Geri durma	1 kez	73	10,16	2,18	0,49	0,622
	2 kez	22	9,91	1,93		
Duygusal sosyal destek kullanımı	1 kez	73	10,68	3,13	1,40	0,165
	2 kez	22	9,59	3,50		
Madde kullanımı	1 kez	73	5,25	2,92	0,16	0,872
	2 kez	22	5,14	2,38		
Kabullenme	1 kez	73	10,88	3,18	-0,69	0,494
	2 kez	22	11,41	3,19		
Diğer meşguliyetleri bastırma	1 kez	73	10,96	2,24	0,09	0,926
	2 kez	22	10,91	2,02		
Plan yapma	1 kez	73	13,86	2,06	1,83	0,070
	2 kez	22	12,91	2,41		

COPE ölçeğinin yararlı sosyal destek kullanımı alt ölçek puanlarının boşanma sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,41$; $p<0,05$). 1 kez boşanmış olan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyi, 2 kez boşanmış olan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 11. COPE Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Şekline Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boşanma		\bar{X}	SS	t	p
	Şekli	N				
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Anlaşmalı	49	14,37	1,64	1,75	0,084
	Çekişmeli	46	13,72	1,97		
Zihinsel boş verme	Anlaşmalı	49	9,92	3,09	0,38	0,703
	Çekişmeli	46	9,70	2,54		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Anlaşmalı	49	10,84	2,58	-0,90	0,368
	Çekişmeli	46	11,35	2,92		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Anlaşmalı	49	11,69	3,28	-0,14	0,891
	Çekişmeli	46	11,78	2,98		
Aktif başa çıkma	Anlaşmalı	49	13,88	2,39	1,06	0,293
	Çekişmeli	46	13,39	2,07		
İnkâr	Anlaşmalı	49	6,61	2,71	1,12	0,266
	Çekişmeli	46	6,04	2,19		
Dini olarak başa çıkma	Anlaşmalı	49	14,37	2,41	1,98	0,051
	Çekişmeli	46	13,28	2,93		
Şakaya vurma	Anlaşmalı	49	7,67	3,43	0,06	0,951
	Çekişmeli	46	7,63	3,40		
Davranışsal olarak boş verme	Anlaşmalı	49	6,08	2,40	2,64	0,010
	Çekişmeli	46	5,00	1,46		
Geri durma	Anlaşmalı	49	10,57	2,13	2,26	0,026
	Çekişmeli	46	9,61	2,01		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Anlaşmalı	49	10,31	3,16	-0,39	0,698
	Çekişmeli	46	10,57	3,33		
Madde kullanımı	Anlaşmalı	49	5,55	3,48	1,19	0,237
	Çekişmeli	46	4,87	1,77		
Kabullenme	Anlaşmalı	49	11,31	3,08	0,97	0,335
	Çekişmeli	46	10,67	3,28		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Anlaşmalı	49	11,16	2,35	0,99	0,323
	Çekişmeli	46	10,72	2,00		
Plan yapma	Anlaşmalı	49	14,08	2,18	2,07	0,041
	Çekişmeli	46	13,17	2,08		

COPE ölçeğinin davranışsal olarak sosyal destek kullanımı alt ölçek puanlarının boşanma şekline göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,64$; $p<0,05$). Anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların davranışsal olarak sosyal destek kullanım düzeyi, çekişmeli boşanan katılımcıların davranışsal olarak sosyal destek kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin geri durma alt ölçek puanlarının boşanma şekline göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,26$; $p<0,05$). Anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların geri durma düzeyi, çekişmeli boşanan katılımcıların geri durma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin plan yapma alt ölçek puanlarının boşanma şekline göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,07$; $p<0,05$). Anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların plan yapma düzeyi, çekişmeli boşanan katılımcıların plan yapma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 12. COPE Alt Ölçek Puanlarının Sağlık Sorunu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sağlık Sorunu					
	Sorunu	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Yok	76	14,12	1,90	0,70	0,486
	Var	19	13,79	1,55		
Zihinsel boş verme	Yok	76	10,26	2,71	3,29	0,001
	Var	19	8,00	2,58		
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Yok	76	11,33	2,80	1,75	0,083
	Var	19	10,11	2,35		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Yok	76	11,84	3,25	0,66	0,514
	Var	19	11,32	2,58		
Aktif başa çıkma	Yok	76	13,66	2,18	0,14	0,892
	Var	19	13,58	2,52		
İnkar	Yok	76	6,43	2,47	0,76	0,447
	Var	19	5,95	2,55		
Dini olarak başa çıkma	Yok	76	13,91	2,65	0,47	0,639
	Var	19	13,58	3,02		

Şakaya vurma	Yok	76	7,42	3,30	-1,33	0,185
	Var	19	8,58	3,73		
Davranışsal olarak boş verme	Yok	76	5,50	2,07	-0,55	0,587
	Var	19	5,79	2,07		
Geri durma	Yok	76	10,32	2,16	1,97	0,052
	Var	19	9,26	1,73		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Yok	76	10,87	3,14	2,72	0,008
	Var	19	8,68	3,07		
Madde kullanımı	Yok	76	5,17	2,92	-0,35	0,729
	Var	19	5,42	2,29		
Kabullenme	Yok	76	11,11	3,24	0,64	0,521
	Var	19	10,58	2,95		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Yok	76	11,04	2,19	0,82	0,414
	Var	19	10,58	2,17		
Plan yapma	Yok	76	13,82	1,93	1,57	0,119
	Var	19	12,95	2,90		

COPE ölçeğinin zihinsel boş verme alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=3,29$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olmayan katılımcıların zihinsel boş verme düzeyi, sağlık sorunu olan katılımcıların zihinsel boş verme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

COPE ölçeğinin duygusal sosyal destek kullanımı alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,72$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olmayan katılımcıların duygusal sosyal destek kullanımı düzeyi, sağlık sorunu olan katılımcıların duygusal sosyal destek kullanımı düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 13. COPE Alt Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Psikolojik					
	Destek	N	\bar{X}	SS	t	p
Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	Hayır	64	13,98	1,98	-0,52	0,604
	Evet	31	14,19	1,49		
Zihinsel boş verme	Hayır	64	9,94	2,81	0,63	0,531
	Evet	31	9,55	2,88		

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	Hayır	64	11,17	2,59	0,44	0,658
	Evet	31	10,90	3,10		
Yararlı sosyal destek kullanımı	Hayır	64	11,38	3,37	-1,64	0,105
	Evet	31	12,48	2,41		
Aktif başa çıkma	Hayır	64	13,83	2,19	1,16	0,247
	Evet	31	13,26	2,32		
İnkar	Hayır	64	6,63	2,57	1,64	0,104
	Evet	31	5,74	2,21		
Dini olarak başa çıkma	Hayır	64	14,11	2,55	1,39	0,169
	Evet	31	13,29	3,00		
Şakaya vurma	Hayır	64	7,80	3,53	0,59	0,555
	Evet	31	7,35	3,15		
Davranışsal olarak boş verme	Hayır	64	5,45	1,99	-0,71	0,480
	Evet	31	5,77	2,22		
Geri durma	Hayır	64	10,42	2,23	2,13	0,035
	Evet	31	9,45	1,71		
Duygusal sosyal destek kullanımı	Hayır	64	10,41	3,11	-0,11	0,913
	Evet	31	10,48	3,53		
Madde kullanımı	Hayır	64	5,22	3,01	-0,01	0,991
	Evet	31	5,23	2,35		
Kabullenme	Hayır	64	11,16	3,31	0,69	0,494
	Evet	31	10,68	2,90		
Diğer meşguliyetleri bastırma	Hayır	64	11,03	2,23	0,54	0,594
	Evet	31	10,77	2,11		
Plan yapma	Hayır	64	13,92	2,00	1,83	0,071
	Evet	31	13,06	2,41		

COPE ölçeğinin geri durma alt ölçek puanlarının psikolojik destek almış olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,13$; $p<0,05$). Psikolojik destek almayan katılımcıların geri durma düzeyi, psikolojik destek alan katılımcıların geri durma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 14. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik saygısı*	Kadın	36	0,99	0,47	-0,21	0,834
	Erkek	59	1,01	0,49		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Kadın	36	2,67	1,43	0,89	0,377
	Erkek	59	2,41	1,35		
İnsanlara güven duyma*	Kadın	36	1,53	0,74	-2,15	0,034
	Erkek	59	1,92	0,92		
Eleştiriye duyarlık	Kadın	36	2,17	1,00	1,21	0,230
	Erkek	59	1,90	1,08		
Depresif duygulanım	Kadın	36	2,47	1,48	0,52	0,603
	Erkek	59	2,32	1,28		
Hayalperestlik	Kadın	36	0,33	0,72	-2,88	0,005
	Erkek	59	0,93	1,11		
Psikosomatik belirtiler	Kadın	36	3,03	2,62	0,64	0,523
	Erkek	59	2,68	2,55		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Kadın	36	1,25	0,97	1,45	0,151
	Erkek	59	0,95	0,99		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Kadın	36	0,83	0,91	-1,46	0,148
	Erkek	59	1,10	0,84		
Ana-baba ilgisi*	Kadın	36	2,00	1,91	-0,21	0,831
	Erkek	59	2,08	1,84		
Babayla ilişki	Kadın	36	1,56	1,21	1,96	0,052
	Erkek	59	1,08	1,09		
Psişik izolasyon	Kadın	36	0,75	0,69	-1,38	0,170
	Erkek	59	0,97	0,76		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı Ölçeğinin “insanlara güven duyma” ($t=-2,15$; $p<0,05$) ve “hayalperestlik” ($t=-2,88$; $p<0,05$) alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Kadın katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi, erkek katılımcıların güven düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek katılımcıların hayalperestlik düzeyi, kadın katılımcıların hayalperestlik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 15. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
Benlik saygısı*	20-30	11	1,32	0,65	1,96	0,126
	31-40	40	1,00	0,45		
	41-50	21	0,94	0,46		
	50 yaş üzeri	23	0,93	0,43		
Kendilik kavramının sürekliliği*	20-30	11	3,36	1,50	2,27	0,086
	31-40	40	2,35	1,35		
	41-50	21	2,71	1,45		
	50 yaş üzeri	23	2,17	1,19		
İnsanlara güven duyma*	20-30	11	1,73	0,79	0,57	0,638
	31-40	40	1,90	0,87		
	41-50	21	1,62	0,74		
	50 yaş üzeri	23	1,70	1,02		
Eleştiriye duyarlık	20-30	11	2,55	0,82	2,55	0,061
	31-40	40	1,73	1,09		
	41-50	21	2,29	1,01		
	50 yaş üzeri	23	1,96	1,02		
Depresif duygulanım	20-30	11	2,36	1,21	0,17	0,915
	31-40	40	2,48	1,32		
	41-50	21	2,38	1,32		
	50 yaş üzeri	23	2,22	1,57		
Hayalperestlik	20-30	11	0,73	1,01	0,65	0,583
	31-40	40	0,85	1,12		
	41-50	21	0,67	0,97		
	50 yaş üzeri	23	0,48	0,90		
Psikosomatik belirtiler	20-30	11	2,55	2,07	0,61	0,613
	31-40	40	2,53	2,48		
	41-50	21	3,43	2,66		
	50 yaş üzeri	23	2,87	2,90		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	20-30	11	1,45	0,93	0,93	0,427
	31-40	40	1,03	1,00		
	41-50	21	1,14	1,15		
	50 yaş üzeri	23	0,87	0,81		

Tartışmalara katılabilme derecesi	20-30	11	0,64	0,92	1,12	0,345
	31-40	40	0,98	0,83		
	41-50	21	1,00	0,89		
	50 yaş üzeri	23	1,22	0,90		
Ana-baba ilgisi*	20-30	11	2,55	2,21	0,81	0,491
	31-40	40	1,85	1,85		
	41-50	21	2,43	1,25		
	50 yaş üzeri	23	1,83	2,17		
Babayla ilişki	20-30	11	1,00	1,00	0,72	0,542
	31-40	40	1,45	1,30		
	41-50	21	1,24	1,26		
	50 yaş üzeri	23	1,09	0,79		
Psikik izolasyon	20-30	11	0,91	0,83	1,18	0,323
	31-40	40	0,98	0,73		
	41-50	21	0,62	0,59		
	50 yaş üzeri	23	0,96	0,82		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 16. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim					
	Düzeı	N	\bar{X}	SS	F	p
Benlik saygısı*	Lise	36	0,99	0,40	0,05	0,953
	Üniversite	46	1,02	0,56		
	Lisansüstü	13	0,99	0,41		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Lise	36	2,67	1,31	3,28	0,042
	Üniversite	46	2,63	1,36		
	Lisansüstü	13	1,62	1,45		
İnsanlara güven duyma*	Lise	36	1,83	0,81	0,30	0,742
	Üniversite	46	1,76	0,92		
	Lisansüstü	13	1,62	0,87		
Eleştiriye duyarlık	Lise	36	1,86	0,93	2,86	0,062
	Üniversite	46	2,24	1,02		

	Lisansüstü	13	1,54	1,33		
Depresif duygulanım	Lise	36	2,36	1,33	2,28	0,108
	Üniversite	46	2,59	1,31		
	Lisansüstü	13	1,69	1,44		
Hayalperestlik	Lise	36	0,25	0,44	6,64	0,002
	Üniversite	46	1,02	1,14		
	Lisansüstü	13	0,85	1,28		
Psikosomatik belirtiler	Lise	36	2,72	2,63	1,80	0,171
	Üniversite	46	3,20	2,66		
	Lisansüstü	13	1,69	1,80		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Lise	36	0,94	0,98	0,80	0,452
	Üniversite	46	1,20	0,96		
	Lisansüstü	13	0,92	1,12		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Lise	36	0,97	0,94	0,12	0,885
	Üniversite	46	1,04	0,87		
	Lisansüstü	13	0,92	0,76		
Ana-baba ilgisi*	Lise	36	2,36	2,00	1,19	0,307
	Üniversite	46	1,98	1,71		
	Lisansüstü	13	1,46	1,94		
Babayla ilişki	Lise	36	1,25	1,25	0,08	0,920
	Üniversite	46	1,24	1,10		
	Lisansüstü	13	1,38	1,12		
Psşik izolasyon	Lise	36	0,83	0,74	0,45	0,636
	Üniversite	46	0,96	0,73		
	Lisansüstü	13	0,77	0,83		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı ölçeğinin kendilik kavramının sürekliliği alt ölçek puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,28$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların kendilik kavramının süreklilik düzeyi, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların kendilik kavramının süreklilik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ölçeğinin hayalperestlik alt ölçek puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=6,64$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin

yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların hayalperestlik düzeyi, lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların hayalperestlik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 17. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir					
	Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik saygısı*	Var	74	0,97	0,48	-1,29	0,200
	Yok	21	1,12	0,46		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Var	74	2,54	1,40	0,46	0,643
	Yok	21	2,38	1,36		
İnsanlara güven duyma*	Var	74	1,81	0,89	0,89	0,375
	Yok	21	1,62	0,80		
Eleştiriye duyarlık	Var	74	1,97	1,01	-0,47	0,641
	Yok	21	2,10	1,22		
Depresif duygulanım	Var	74	2,31	1,31	-0,92	0,360
	Yok	21	2,62	1,50		
Hayalperestlik	Var	74	0,77	1,03	1,17	0,246
	Yok	21	0,48	0,98		
Psikosomatik belirtiler	Var	74	2,70	2,51	-0,77	0,446
	Yok	21	3,19	2,80		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Var	74	1,11	1,00	0,83	0,408
	Yok	21	0,90	0,94		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Var	74	1,00	0,88	0,00	1,000
	Yok	21	1,00	0,89		
Ana-baba ilgisi*	Var	74	1,93	1,81	-1,19	0,239
	Yok	21	2,48	2,02		
Babayla ilişki	Var	74	1,23	1,20	-0,53	0,598
	Yok	21	1,38	0,97		
Psişik izolasyon	Var	74	0,93	0,78	1,19	0,236
	Yok	21	0,71	0,56		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 18. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni		\bar{X}	SS	t	p
	Durum	N				
Benlik saygısı*	Bekar	59	0,98	0,49	-0,73	0,468
	Evli	36	1,05	0,47		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Bekar	59	2,59	1,34	0,79	0,430
	Evli	36	2,36	1,46		
İnsanlara güven duyma*	Bekar	59	1,83	0,83	0,89	0,375
	Evli	36	1,67	0,93		
Eleştiriye duyarlık	Bekar	59	1,78	1,02	-2,70	0,008
	Evli	36	2,36	1,02		
Depresif duygulanım	Bekar	59	2,37	1,36	-0,06	0,956
	Evli	36	2,39	1,36		
Hayalperestlik	Bekar	59	0,71	1,03	0,08	0,936
	Evli	36	0,69	1,01		
Psikosomatik belirtiler	Bekar	59	2,46	2,31	-1,73	0,087
	Evli	36	3,39	2,88		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Bekar	59	1,15	1,03	1,13	0,261
	Evli	36	0,92	0,91		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Bekar	59	0,95	0,88	-0,72	0,471
	Evli	36	1,08	0,87		
Ana-baba ilgisi*	Bekar	59	1,92	1,75	-0,92	0,359
	Evli	36	2,28	2,02		
Babayla ilişki	Bekar	59	1,10	0,96	-1,77	0,080
	Evli	36	1,53	1,38		
Psişik izolasyon	Bekar	59	0,90	0,78	0,24	0,814
	Evli	36	0,86	0,68		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı Ölçeğinin “eleştiriye duyarlık” alt ölçek puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=-2,70$; $p<0,05$). Evli katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyi, bekar katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 19. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Benlik saygısı*	Yok	18	1,24	0,54	2,12	0,104
	1 çocuk	37	0,94	0,45		
	2 çocuk	25	0,91	0,44		
	3 ve üzeri	15	1,04	0,50		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Yok	18	2,89	1,45	1,25	0,295
	1 çocuk	37	2,43	1,32		
	2 çocuk	25	2,16	1,40		
	3 ve üzeri	15	2,80	1,37		
İnsanlara güven duyma*	Yok	18	1,94	1,06	0,99	0,403
	1 çocuk	37	1,70	0,66		
	2 çocuk	25	1,60	0,76		
	3 ve üzeri	15	2,00	1,20		
Eleştiriye duyarlık	Yok	18	2,33	0,84	1,88	0,139
	1 çocuk	37	1,89	1,10		
	2 çocuk	25	1,72	1,10		
	3 ve üzeri	15	2,33	0,98		
Depresif duygulanım	Yok	18	2,67	1,28	0,49	0,687
	1 çocuk	37	2,27	1,35		
	2 çocuk	25	2,24	1,48		
	3 ve üzeri	15	2,53	1,30		
Hayalperestlik	Yok	18	0,83	1,15	0,62	0,604
	1 çocuk	37	0,59	0,90		
	2 çocuk	25	0,88	1,17		
	3 ve üzeri	15	0,53	0,92		
Psikosomatik belirtiler	Yok	18	2,44	2,18	2,03	0,115
	1 çocuk	37	2,46	2,51		
	2 çocuk	25	2,72	2,32		
	3 ve üzeri	15	4,27	3,22		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Yok	18	1,50	0,92	1,48	0,225
	1 çocuk	37	0,95	1,00		
	2 çocuk	25	0,96	0,98		

	3 ve üzeri	15	1,00	1,00		
	Yok	18	0,78	0,88	0,61	0,609
Tartışmalara katılabilme derecesi	1 çocuk	37	1,05	0,85		
	2 çocuk	25	1,12	0,93		
	3 ve üzeri	15	0,93	0,88		
	Yok	18	1,83	1,79	2,08	0,109
Ana-baba ilgisi*	1 çocuk	37	1,86	1,69		
	2 çocuk	25	1,84	1,70		
	3 ve üzeri	15	3,13	2,36		
	Yok	18	1,11	1,18	1,25	0,297
Babayla ilişki	1 çocuk	37	1,11	1,02		
	2 çocuk	25	1,64	1,19		
	3 ve üzeri	15	1,20	1,32		
	Yok	18	0,83	0,79	0,64	0,594
Psşik izolasyon	1 çocuk	37	0,78	0,67		
	2 çocuk	25	1,04	0,84		
	3 ve üzeri	15	0,93	0,70		
	Yok	18	0,83	0,79	0,64	0,594

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 20. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Evlilik Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Benlik saygısı*	1	50	1,03	0,50	0,57	0,565
	2	36	1,02	0,49		
	3	9	0,84	0,36		
Kendilik kavramının sürekliliği*	1	50	2,72	1,20	1,35	0,263
	2	36	2,31	1,58		
	3	9	2,11	1,45		
İnsanlara güven duyma*	1	50	1,84	0,89	0,80	0,452
	2	36	1,75	0,87		
	3	9	1,44	0,73		
Eleştiriye duyarlık	1	50	1,82	1,02	1,57	0,214

	2	36	2,19	1,12		
	3	9	2,22	0,83		
*	Depresif duygulanım	1	50	2,46	1,37	0,19 0,826
		2	36	2,28	1,30	
		3	9	2,33	1,58	
	Hayalperestlik	1	50	0,72	0,97	0,01 0,987
		2	36	0,69	1,09	
		3	9	0,67	1,12	
	Psikosomatik belirtiler	1	50	2,62	2,57	1,19 0,310
		2	36	3,28	2,66	
		3	9	2,00	2,06	
	Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	1	50	1,24	1,04	3,08 0,051
		2	36	0,75	0,84	
		3	9	1,33	1,00	
	Tartışmalara katılabilme derecesi	1	50	0,82	0,87	4,66 0,012
		2	36	1,33	0,79	
		3	9	0,67	0,87	
	Ana-baba ilgisi*	1	50	1,84	1,60	0,95 0,390
		2	36	2,39	2,10	
		3	9	1,89	2,20	
	Babayla ilişki	1	50	1,26	1,08	0,30 0,743
		2	36	1,33	1,22	
		3	9	1,00	1,32	
	Psşik izolasyon	1	50	1,02	0,74	2,58 0,081
		2	36	0,67	0,63	
		3	9	1,00	1,00	

Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı Ölçeğinin “tartışmalara katılabilme derecesi” alt ölçek puanlarının evlilik sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,66$; $p<0,05$). 2 kez evlilik yapan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyi, 3 kez evlilik yapan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 21. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boşanma					
	Sayısı	N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik saygısı*	1 kez	73	1,03	0,51	1,02	0,312
	2 kez	22	0,91	0,37		
Kendilik kavramının sürekliliği*	1 kez	73	2,56	1,30	0,72	0,472
	2 kez	22	2,32	1,64		
İnsanlara güven duyma*	1 kez	73	1,77	0,89	-0,03	0,979
	2 kez	22	1,77	0,81		
Eleştiriye duyarlık	1 kez	73	2,00	1,05	0,00	1,000
	2 kez	22	2,00	1,07		
Depresif duygulanım	1 kez	73	2,45	1,37	0,96	0,340
	2 kez	22	2,14	1,28		
Hayalperestlik	1 kez	73	0,67	0,94	-0,59	0,556
	2 kez	22	0,82	1,26		
Psikosomatik belirtiler	1 kez	73	2,90	2,64	0,64	0,521
	2 kez	22	2,50	2,35		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	1 kez	73	1,08	1,00	0,34	0,734
	2 kez	22	1,00	0,98		
Tartışmalara katılabilme derecesi	1 kez	73	0,97	0,88	-0,55	0,581
	2 kez	22	1,09	0,87		
Ana-baba ilgisi*	1 kez	73	2,03	1,78	-0,24	0,811
	2 kez	22	2,14	2,14		
Babayla ilişki	1 kez	73	1,33	1,17	1,01	0,314
	2 kez	22	1,05	1,09		
Psşik izolasyon	1 kez	73	0,93	0,71	1,13	0,260
	2 kez	22	0,73	0,83		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının boşanma sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 22. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Boşanma Şekline Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boşanma		\bar{X}	SS	t	p
	Şekli	N				
Benlik saygısı*	Anlaşmalı	49	0,96	0,45	-0,95	0,344
	Çekişmeli	46	1,05	0,51		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Anlaşmalı	49	2,55	1,40	0,33	0,741
	Çekişmeli	46	2,46	1,38		
İnsanlara güven duyma*	Anlaşmalı	49	1,63	0,83	-1,59	0,116
	Çekişmeli	46	1,91	0,89		
Eleştiriye duyarlık	Anlaşmalı	49	2,35	0,72	3,51	0,001
	Çekişmeli	46	1,63	1,22		
Depresif duygulanım	Anlaşmalı	49	2,39	1,50	0,07	0,948
	Çekişmeli	46	2,37	1,20		
Hayalperestlik	Anlaşmalı	49	0,67	0,99	-0,31	0,756
	Çekişmeli	46	0,74	1,06		
Psikosomatik belirtiler	Anlaşmalı	49	2,69	2,45	-0,45	0,650
	Çekişmeli	46	2,93	2,71		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Anlaşmalı	49	1,39	0,91	3,50	0,001
	Çekişmeli	46	0,72	0,96		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Anlaşmalı	49	0,94	0,92	-0,70	0,485
	Çekişmeli	46	1,07	0,83		
Ana-baba ilgisi*	Anlaşmalı	49	2,10	1,78	0,27	0,791
	Çekişmeli	46	2,00	1,96		
Babayla ilişki	Anlaşmalı	49	1,27	1,17	0,02	0,985
	Çekişmeli	46	1,26	1,14		
Psşik izolasyon	Anlaşmalı	49	0,92	0,73	0,46	0,646
	Çekişmeli	46	0,85	0,76		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı ölçeğinin eleştiriye duyarlık alt ölçek puanlarının boşanma şekline göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=3,51$; $p<0,05$). Anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyi, çekişmeli boşanan katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ölçeğinin kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçek puanlarının boşanma şekline göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=3,50$; $p<0,05$). Anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi, çekişmeli boşanan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 23. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Sağlık Sorunu Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sağlık					
	Sorunu	N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik saygısı*	Yok	76	1,00	0,48	-0,23	0,820
	Var	19	1,03	0,48		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Yok	76	2,45	1,40	-0,81	0,417
	Var	19	2,74	1,33		
İnsanlara güven duyma*	Yok	76	1,74	0,85	-0,71	0,481
	Var	19	1,89	0,94		
Eleştiriye duyarlık	Yok	76	2,01	1,05	0,24	0,809
	Var	19	1,95	1,08		
Depresif duygulanım	Yok	76	2,24	1,33	-2,08	0,040
	Var	19	2,95	1,35		
Hayalperestlik	Yok	76	0,80	1,06	1,89	0,062
	Var	19	0,32	0,75		
Psikosomatik belirtiler	Yok	76	2,62	2,41	-1,47	0,146
	Var	19	3,58	3,10		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Yok	76	1,17	1,00	2,17	0,032
	Var	19	0,63	0,83		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Yok	76	0,91	0,87	-2,09	0,040
	Var	19	1,37	0,83		
Ana-baba ilgisi*	Yok	76	1,86	1,73	-2,11	0,038
	Var	19	2,84	2,19		
Babayla ilişki	Yok	76	1,33	1,15	1,12	0,267
	Var	19	1,00	1,15		
Psişik izolasyon	Yok	76	0,93	0,75	1,32	0,190
	Var	19	0,68	0,67		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı ölçeğinin depresif duygulanım alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=-2,08$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olan katılımcıların depresif duygulanım düzeyi, sağlık sorunu olmayan katılımcıların depresif duygulanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ölçeğinin kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,17$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olmayan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi, sağlık sorunu olan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ölçeğinin tartışmalara katılabilme derecesi alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=-2,09$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyi, sağlık sorunu olmayan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ölçeğinin ana-baba ilgisi alt ölçek puanlarının sağlık sorunu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=-2,11$; $p<0,05$). Sağlık sorunu olmayan katılımcıların ana-baba ilgi düzeyi, sağlık sorunu olan katılımcıların ana-baba ilgi düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 24. Benlik Saygısı Alt Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Psikolojik					
	Destek	N	\bar{X}	SS	t	p
Benlik saygısı*	Hayır	64	0,96	0,48	-1,34	0,182
	Evet	31	1,10	0,48		
Kendilik kavramının sürekliliği*	Hayır	64	2,39	1,40	-1,16	0,248
	Evet	31	2,74	1,34		
İnsanlara güven duyma*	Hayır	64	1,84	0,91	1,22	0,226
	Evet	31	1,61	0,76		
Eleştiriye duyarlık	Hayır	64	1,98	1,11	-0,21	0,836
	Evet	31	2,03	0,95		
Depresif duygulanım	Hayır	64	2,22	1,33	-1,67	0,098
	Evet	31	2,71	1,37		

Hayalperestlik	Hayır	64	0,77	1,07	0,83	0,410
	Evet	31	0,58	0,92		
Psikosomatik belirtiler	Hayır	64	2,75	2,54	-0,33	0,743
	Evet	31	2,94	2,66		
Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme	Hayır	64	1,09	0,99	0,43	0,667
	Evet	31	1,00	1,00		
Tartışmalara katılabilme derecesi	Hayır	64	1,05	0,88	0,75	0,456
	Evet	31	0,90	0,87		
Ana-baba ilgisi*	Hayır	64	2,03	1,83	-0,16	0,873
	Evet	31	2,10	1,96		
Babayla ilişki	Hayır	64	1,33	1,18	0,79	0,432
	Evet	31	1,13	1,09		
Psişik izolasyon	Hayır	64	0,97	0,76	1,61	0,111
	Evet	31	0,71	0,69		

* Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının psikolojik destek almış olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 25. COPE Başa Çıkma Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Benlik saygısı	Kendilik kavramının sürekliliği	İnsanlara güven duyma	Eleştiriye duyarlılık	Depresif duygulanım	Hayal-perestlik	Psiko-somatik belirtiler	Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme	Tartışma katılma derecesi	Ana Baba ilgisi	Baba ile ilişki	Psişik izolasyon
- Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	-0,10	-0,08	-0,25*	0,17	-0,05	-0,13	-0,10	0	0,09	-0,13	0,19	0,06
-Zihinsel boş verme	0,01	0,10	-0,28**	0,10	0,07	0,14	0,21*	0,08	0,08	-0,06	0,05	0,23*
-Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,22*	0,25**	-0,06	0,24*	0,26*	0,21*	0,25*	0,03	-0,05	0,07	-0,10	0,07
-Yararlı sosyal destek kullanımı	0,06	0,15	-0,26*	0,07	0,23*	0,04	0,23*	-0,02	-0,02	-0,08	-0,04	0,06
-Aktif başa çıkma	-0,19	-0,11	-0,11	0,05	-0,08	-0,07	-0,13	-0,12	0,17	-0,12	0,29*	0,05
-İnkâr	-0,01	-0,04	-0,09	0,08	-0,09	0,15	0,11	0,12	0	0	-0,05	0,14

-Dini olarak başa çıkma	-0,09	-0,11	0,02	0,23*	-0,10	-0,02	-0,10	0,10	0,12	-0,12	0,06	-0,18
-Şakaya vurma	-0,12	0,18	-0,07	-0,21*	-0,07	0,08	0,03	-0,26*	0,27**	0	-0,12	0,09
-Davranışsal olarak boş verme	0,19	0,21*	0,04	0,17	0,10	0,19	0,27**	0,14	-0,02	0,08	-0,06	0,06
-Geri durma	0	-0,09	-0,02	0,16	-0,07	0,23*	0,04	0,18	0,04	-0,14	0,12	0,16
-Duygusal sosyal destek kullanımı	0,15	0,15	-0,27**	0,11	0,22*	0,21*	0,19	0,07	-0,06	-0,07	-0,19	0,05
-Madde kullanımı	0,31**	0,10	0,21*	-0,02	0,03	0,23*	0,17	0,18	-0,09	0,11	0,12	0,25*

Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.* p<0,05

**p<0,01

COPE ölçeği “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “insanlara güven duyma” alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir($r=-0,25$; $p<0,05$). Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir(“*İnsanlara güven duyma*” alt ölçeğinde düşük puan güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir).

COPE ölçeği “zihinsel boş verme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “insanlara güven duyma” alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,28$; $p<0,05$). Zihinsel boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir (“*İnsanlara güven duyma*” alt ölçeğinde düşük puan güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir).COPE ölçeği “zihinsel boş verme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “psikosomatik belirtiler” ($r=0,21$; $p<0,05$) ve “psikişik izolasyon” ($r=0,23$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların psikosomatik belirti ve psikişik izolasyon düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “benlik saygısı” ($r=0,22$; $p<0,05$) ve “kendilik kavramının sürekliliği” ($r=0,25$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı ve kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşüktür (“*benlik saygısı*” ve “*kendilik kavramının sürekliliği*” alt ölçeklerinde düşük

puan benlik saygısı ve kendilik kavramının yüksekliğini ifade etmektedir). COPE ölçeği “soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “eleştiriye duyarlık” ($r=0,24$; $p<0,05$), “depresif duygulanım” ($r=0,26$; $p<0,05$), “hayalperestlik” ($r=0,21$; $p<0,05$), “psikosomatik belirtiler” ($r=0,22$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların eleştiriye duyarlık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “yararlı sosyal destek kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “insanlara güven duyma” alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,26$; $p<0,05$). Yararlı sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir (*“İnsanlara güven duyma” alt ölçeğinde düşük puan güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir*). COPE ölçeği “yararlı sosyal destek kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “depresif duygulanım” ($r=0,23$; $p<0,05$) ve “psikosomatik belirtiler” ($r=0,23$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yararlı sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların depresif duygulanım ve psikosomatik belirti düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “aktif başa çıkma” tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “babayla ilişki” alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aktif başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların babayla ilişki düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “inkar” ve “diğer meşguliyetleri bastırma” başa çıkma tutumları ile Benlik Saygısı ölçeği alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

COPE ölçeği “dini olarak” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “eleştiriye duyarlık” ($r=0,24$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Dini olarak başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “Şakaya vurma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “eleştirilere duyarlılık” ($r=-0,21$; $p<0,05$) ve “kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme” ($r=-0,26$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Şakaya vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların eleştirilere duyarlılık ve kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi düşüktür. COPE ölçeği “şakaya vurma”

başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “tartışmalara katılabilme derecesi” ($r=0,27$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Şakaya vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “davranışsal olarak boş verme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “kendilik kavramının sürekliliği” ($r=0,21$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşüktür *“kendilik kavramının sürekliliği” alt ölçeğinde düşük puan kendilik kavramının sürekliliğinin yüksekliğini ifade etmektedir*.COPE ölçeği “davranışsal olarak boş verme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “psikosomatik belirtiler” ($r=0,27$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların psikosomatik belirtiler düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “geri durma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “hayalperestlik” ($r=0,23$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Geri durma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların hayalperestlik düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “duygusal sosyal destek kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “insanlara güven duyma” alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,27$; $p<0,05$). Duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir *“İnsanlara güven duyma” alt ölçeğinde düşük puan güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir*. COPE ölçeği “duygusal sosyal destek kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “depresif duygulanım” ($r=0,22$; $p<0,05$) ve hayalperestlik” ($r=0,21$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların depresif duygulanım ve hayalperestlik düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “madde kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “benlik saygısı” ($r=0,31$; $p<0,0$) ve “insanlara güven duyma” ($r=0,21$; $p<0,0$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Duygusal sosyal destek

kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı ve insanlara güven duyma düzeyi düşüktür (*“benlik saygısı” ve “insanlara güven duyma” alt ölçeklerinde düşük puan benlik saygısı ve insanlara güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir*).COPE ölçeği “madde kullanımı” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “hayalperestlik” ($r=0,23$; $p<0,05$) ve “psşik izolasyon” ($r=0,25$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Madde kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların hayalperestlik ve psşik izolasyon düzeyi de yüksektir.

COPE ölçeği “kabullenme” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “ana-baba ilgisi” alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,21$; $p<0,05$). Kabullenme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların ana-baba ilgisi algı düzeyi de yüksektir (*“ana-baba ilgisi” alt ölçeğinde düşük puan ana-baba ilgisine ilişkin algı düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir*).

COPE ölçeği “plan yapma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “insanlara güven duyma” ($r=-0,23$; $p<0,0$) alt ölçek puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Plan yapma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir (*“insanlara güven duyma” alt ölçeğinde düşük puan insanlara güven duygusunun yüksekliğini ifade etmektedir*). COPE ölçeği “plan yapma” başa çıkma tutumu ile Benlik Saygısı ölçeği “babayla ilişki” ($r=0,23$; $p<0,05$) alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Plan yapma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların babayla ilişki düzeyi de yüksektir.

Regresyon analizinde bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki olması gerektiğinden bağımlı değişken olan benlik saygısı ölçeğindeki 12 alt boyut ile anlamlı ilişki gösteren değişkenler modellere katılmıştır.

Tablo 26. Benlik Saygısının Yordanmasına Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken		Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Model 1	Benlik saygısı¹	Sabit	0,148	0,223		0,662	0,510
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,049	0,017	0,280	2,905	0,005
		Madde kullanımı	0,061	0,017	0,352	3,655	0,000
R=0,412 R ² =0,169ΔR ² =0,151							
F _(2;92) =9,387 p=0,000							
Model 2	Kendilik kavramının sürekliliği¹	Sabit	1,494	0,900		1,660	0,100
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,121	0,049	0,240	2,449	0,016
		Davranışsal olarak boş verme	0,113	0,067	0,168	1,687	0,095
		Öğrenim düzeyi	-0,345	0,202	-0,170	-1,708	0,091
R=0,356 R ² =0,127ΔR ² =0,098							
F _(3;91) =4,414 p=0,006							
Model 3	İnsanlara güven duyma¹	Sabit	3,376	0,894		3,776	0,000
		Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	-0,050	0,060	-0,105	-0,822	0,413
		Zihinsel boş verme	-0,058	0,036	-0,187	-1,597	0,114
		Yararlı sosyal destek kullanımı	-0,033	0,032	-0,118	-1,020	0,310
		Duygusal sosyal destek kullanımı	-0,021	0,035	-0,078	-0,601	0,550
		Madde kullanımı	0,056	0,031	0,181	1,796	0,076
		Plan yapma	-0,025	0,048	-0,061	-0,512	0,610
		Cinsiyet (0:kadın, 1:erkek)	0,185	0,179	0,104	1,034	0,304
R=0,451 R ² =0,204ΔR ² =0,140							
F _(7;87) =3,179 p=0,005							
Model 4	Eleştiriye duyarlılık	Sabit	1,497	0,633		2,364	0,020
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,106	0,034	0,276	3,136	0,002
		Dini olarak başa çıkma	0,017	0,047	0,032	0,355	0,723
		Şakaya vurma	-0,052	0,027	-0,168	-1,897	0,061
		Medeni durum(0:bekar,	0,622	0,193	0,288	3,230	0,002

		1:evli)					
		Boşanma şekli(0:anlaşmalı, 1:çekişmeli)	-0,822	0,193	-0,393	-4,267	0,000
<hr/>							
	R=0,565	R ² =0,319	ΔR ² =0,281				
	F _(5;89) =8,354	p=0,000					
		Sabit	-1,019	0,809		-1,260	0,211
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,100	0,058	0,203	1,730	0,087
Model	Depresif	Yararlı sosyal destek kullanımı	0,049	0,050	0,113	0,973	0,333
5	duygulanım	Duygusal sosyal destek kullanımı	0,052	0,057	0,125	0,926	0,357
		Sağlık sorunu(0:yok, 1:var)	0,973	0,338	0,289	2,878	0,005
<hr/>							
	R=0,411	R ² =0,169	ΔR ² =0,132				
	F _(4;90) =4,567	p=0,002					
		Sabit	-4,025	0,788		-5,106	0,000
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,065	0,040	0,175	1,616	0,110
Model	Hayalperestlik	Geri durma	-0,026	0,035	-0,079	-0,740	0,461
6		Duygusal sosyal destek kullanımı	0,094	0,044	0,195	2,141	0,035
		Madde kullanımı	0,058	0,039	0,184	1,493	0,139
		Cinsiyet (0:kadın, 1:erkek)	0,089	0,034	0,243	2,593	0,011
		Öğrenim düzeyi	0,620	0,189	0,296	3,284	0,001
<hr/>							
	R=0,586	R ² =0,344	ΔR ² =0,291				
	F _(7;87) =6,508	p=0,000					
		Sabit	-3,009	1,451		-2,074	0,041
		Zihinsel boş verme	0,090	0,093	0,099	0,970	0,335
		Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	0,166	0,096	0,178	1,725	0,088
Model	Psikosomatik	Yararlı sosyal destek kullanımı	0,123	0,086	0,149	1,428	0,157
7	belirtiler	Davranışsal olarak boş verme	0,297	0,125	0,238	2,380	0,019
<hr/>							
	R=0,405	R ² =0,164	ΔR ² =0,126				
	F _(4;90) =4,402	p=0,003					
Model	Kişilerarası	Sabit	3,239	0,438		7,389	0,000
8	ilişkilerde	Şakaya vurma	-0,068	0,027	-0,233	-2,508	0,014

	tehdit hissetme	Boşanma şekli(0:anlaşmalı, 1:çekişmeli)	-0,699	0,181	-0,356	-3,857	0,000
		Sağlık sorunu(0:yok, 1:var)	-0,516	0,229	-0,210	-2,257	0,026
R=0,478		R ² =0,228ΔR ² =0,203					
F _(3;91) =8,968		p=0,000					
Model 9	Tartışmalara katılabilme derecesi	Sabit	-0,191	0,373		-0,513	0,609
		Şakaya vurma	0,067	0,026	0,260	2,603	0,011
		Evlilik sayısı	0,157	0,131	0,119	1,199	0,234
		Sağlık sorunu(0:yok, 1:var)	0,360	0,217	0,166	1,658	0,101
R=0,345		R ² =0,119ΔR ² =0,090					
F _(3;91) =4,090		p=0,009					
Model 10	Ana-baba ilgisi¹	Sabit	2,213	0,896		2,469	0,015
		Kabullenme	-0,116	0,059	-0,198	-1,976	0,051
		Sağlık sorunu(0:yok, 1:var)	0,926	0,462	0,200	2,004	0,048
R=0,291		R ² =0,084ΔR ² =0,065					
F _(2;92) =4,242		p=0,017					
Model 11	Babayla ilişki	Sabit	-0,917	0,778		-1,179	0,241
		Aktif başa çıkma	0,123	0,072	0,240	1,702	0,092
		Plan yapma	0,037	0,075	0,069	0,489	0,626
R=0,293		R ² =0,086ΔR ² =0,066					
F _(2;92) =4,313		p=0,016					
Model 12	Psişik izolasyon	Sabit	0,055	0,284		0,194	0,847
		Zihinsel boş verme	0,053	0,026	0,203	2,035	0,045
		Madde kullanımı	0,059	0,026	0,221	2,212	0,029
R=0,320		R ² =0,102ΔR ² =0,083					
F _(2;92) =5,235		p=0,007					

¹Yüksek puan olumsuzluk veya azlığı ifade eder.

Model 1 (Bağımlı değişken: Benlik saygısı)

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, madde kullanımı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir (F_(2;92)=9,39; p<0,05). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ile madde kullanımı başa çıkma tutumları, benlik saygısı değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıklamaktadır (ΔR²=0,151).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($t=2,91$) ve madde kullanımı ($t=3,66$) başa çıkma tutumlarının, benlik saygısı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre başa çıkma tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisinin önem sırası madde kullanımı ($\beta=0,35$) ve soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($\beta=0,28$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

*Benlik saygısı = 0,15 + 0,35*madde kullanımı + 0,28*soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma*

(Benlik saygısında yüksek puan düşük benlik saygısı anlamı taşıdığından madde kullanımı ve soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumları arttıkça benlik saygısı azalır.)

Model 2 (Bağımlı değişken: Kendilik kavramının sürekliliği)

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumları ve öğrenim düzeyi ile kendilik kavramının sürekliliği arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(3;91)}=4,41$; $p<0,05$). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumları ve öğrenim düzeyi, kendilik kavramının sürekliliği değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,098$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yalnızca soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($t=2,45$; $\beta=0,24$) başa çıkma tutumunun, kendilik kavramının sürekliliği üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$); davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumu ve eğitim düzeyinin kendilik kavramının sürekliliği üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmektedir (Tablo 26).

Regresyon analizi sonuçlarına göre kendilik kavramının sürekliliği değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

*Kendilik kavramının sürekliliği = 1,49 + 0,24*soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma + 0,17*davranışsal olarak boş verme – 0,17*egitim düzeyi*

(Kendilik kavramının sürekliliğinde yüksek puan düşük kendilik kavramının sürekliliği anlamı taşıdığından soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ve davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumları arttıkça kendilik kavramının sürekliliği azalır.)

Model 3 (Bağımlı değişken: İnsanlara güven duyma)

Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, zihinsel boş verme, yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı, plan yapma başa çıkma tutumları ve cinsiyet ile insanlara güven duyma arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(7;87)}=3,18$; $p<0,05$) (Tablo 26). Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, zihinsel boş verme, yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı, plan yapma başa çıkma tutumları ve cinsiyet değişkenleri, insanlara güven duyma değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,140$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde değişkenlerin hiçbirinin insanlara güven duyma değişkeni üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Model 4 (Bağımlı değişken: Eleştiriye duyarlılık)

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma başa çıkma tutumları ve medeni durum, boşanma şekli değişkenleri ile eleştiriye duyarlılık arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(5;89)}=8,35$; $p<0,05$). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma başa çıkma tutumları ve medeni durum, boşanma şekli

değişkenleri, eleştiriye duyarlılık değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %28'ini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,281$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($t=3,14$) ve medeni durum ($t=3,23$)değişkenlerinin eleştiriye duyarlılık üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu; boşanma şekli ($t=-4,27$) değişkeninin, eleştiriye duyarlılık üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bağımsız değişkenlerineleştiriye duyarlılık üzerindeki etkisinin önem sırası boşanma şekli ($\beta=-0,39$), medeni durum ($\beta=0,29$) ve soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($\beta=0,28$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre eleştiriye duyarlılık değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Eleştiriye duyarlılık} = 1,50 - 0,39*\text{boşanma şekli} + 0,29*\text{medeni durum} + 0,28*\text{soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma}$$

(Evlilik eleştiriye duyarlılığın artmasına neden olur. Çekişmeli boşanma eleştiriye duyarlılığı azaltır)

Model 5 (Bağımlı değişken: Depresif duygulanım)

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumlarıve sağlık sorunuile depresif duygulanım arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(4,90)}=4,57$; $p<0,05$). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumlarıve sağlık sorunu, depresif duygulanım değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,132$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yalnızca sağlık sorunu ($t=2,88$; $\beta=0,29$) değişkeninin, depresif duygulanım üzerinde pozitif yönlü

ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$); başa çıkma tutumlarının depresif duygulanım üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Regresyon analizi sonuçlarına göre depresif duygulanım değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Depresif duygulanım} = -1,02 + 0,29*\text{sağlık sorunu} + 0,20*\text{soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma} + 0,13*\text{duygusal sosyal destek kullanımı} + 0,11*\text{yararlı sosyal destek kullanımı}$$

Model 6 (Bağımlı değişken: Hayalperestlik)

Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, geri durma, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı başa çıkma tutumları ve cinsiyet, öğrenim düzeyi değişkenleri ile hayalperestlik arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(7,87)}=6,51$; $p<0,05$). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, geri durma, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı başa çıkma tutumları ve cinsiyet, öğrenim düzeyi değişkenleri, hayalperestlik değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %29'unu açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,291$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde duygusal sosyal destek kullanımı ($t=2,14$), cinsiyet ($t=2,59$) ve öğrenim düzeyi ($t=3,28$) değişkenlerinin, hayalperestlik üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bağımsız değişkenlerin hayalperestlik üzerindeki etkisinin önem sırası öğrenim düzeyi ($\beta=0,30$), cinsiyet ($\beta=0,24$) ve soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ($\beta=0,20$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre hayalperestlik değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Hayalperestlik} = -4,03 + 0,30*\text{öğrenim düzeyi} + 0,24*\text{cinsiyet} + 0,20*\text{soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma}$$

(Erkeklerin hayalperestliği daha yüksektir.)

Model 7 (Bağımlı değişken: Psikosomatik belirtiler)

Zihinsel boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumları ile psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(4;90)}=4,40$; $p<0,05$). Zihinsel boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumları, psikosomatik belirtiler değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,126$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yalnızca davranışsal olarak boş verme ($t=2,38$; $\beta=0,24$) başa çıkma tutumunun, psikosomatik belirtiler üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$); diğer başa çıkma tutumlarının psikosomatik belirtiler üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikosomatik belirtiler değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Psikosomatik belirtiler} = 3,01 + 0,24 * \text{davranışsal olarak boş verme} + 0,18 * \text{soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma} + 0,15 * \text{yararlı sosyal destek kullanımı} + 0,10 * \text{zihinsel boş verme}$$

Model 8 (Bağımlı değişken: Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme)

Şakaya vurma başa çıkma tutumu ve boşanma şekli, sağlık sorunu değişkenleri ile kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(3;91)}=8,97$; $p<0,05$). Şakaya vurma başa çıkma tutumu ve boşanma şekli, sağlık sorunu değişkenleri, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,201$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde şakaya vurma ($t=-2,51$), boşanma şekli ($t=-3,86$) ve öğrenim düzeyi ($t=-2,26$) değişkenlerinin, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre bağımsız değişkenlerin kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme üzerindeki etkisinin önem sırası boşanma şekli ($\beta=-0,36$), şakaya vurma ($\beta=-0,23$) ve sağlık sorunu ($\beta=-0,21$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme} = 3,24 - 0,36 * \text{boşanma şekli} - 0,23 * \text{şakaya vurma} - 0,21 * \text{sağlık sorunu}$$

(Anlaşılabilir boşananların ve sağlık sorunu olmayanların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi daha yüksektir)

Model 9 (Bağımlı değişken: Tartışmalara katılabilme derecesi)

Şakaya vurma başa çıkma tutumu ve evlilik sayısı, sağlık sorunu ile tartışmalara katılabilme derecesi arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(3,91)}=4,09$; $p<0,05$). Şakaya vurma başa çıkma tutumu ve evlilik sayısı, sağlık sorunu, tartışmalara katılabilme derecesi değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,090$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yalnızca şakaya vurma ($t=2,60$; $\beta=0,26$) değişkeninin, tartışmalara katılabilme derecesi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$); evlilik sayısı ve sağlık sorununun tartışmalara katılabilme derecesi üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Regresyon analizi sonuçlarına göre tartışmalara katılabilme derecesi değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

*Tartışmalara katılabilme derecesi = -0,19 + 0,26*şakaya vurma + 0,17*sağlık sorunu + 0,12*evlilik sayısı*

Model 10 (Bağımlı değişken: Ana-baba ilgisi)

Kabullenme başa çıkma tutumu ve sağlık sorunu değişkenleri ile ana-baba ilgisi arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(2;92)}=4,24$; $p<0,05$). Kabullenme başa çıkma tutumu ve sağlık sorunu değişkenleri, ana-baba ilgisi değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,065$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yalnızca sağlık sorunu ($t=2,00$; $\beta=0,20$) değişkeninin, ana-baba ilgisi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$); kabullenme başa çıkma tutumunun ana-baba ilgisi üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Regresyon analizi sonuçlarına göre ana-baba ilgisi değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Ana-baba ilgisi} = 2,21 + 0,20*\text{sağlık sorunu} - 0,20*\text{kabullenme}$$

(Ana-baba ilgisinde yüksek puan düşük ana-baba ilgisi anlamı taşıdığından sağlık sorunu arttıkça ana-baba ilgisine ilişkin olumlu algı azalır.)

Model 11 (Bağımlı değişken: Babayla ilişki)

Aktif başa çıkma ve plan yapma başa çıkma tutumları ile babayla ilişki arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(2;92)}=4,31$; $p<0,05$). Aktif başa çıkma ve plan yapma başa çıkma tutumları, babayla ilişki değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,066$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde aktif başa çıkma ve plan yapma başa çıkma tutumlarının babayla ilişki değişkeni üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Model 12 (Bağımlı değişken: Psişik izolasyon)

Zihinsel boş verme ve madde kullanımı başa çıkma tutumları ile psişik izolasyon arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(2;92)}=5,24$; $p<0,05$). Zihinsel boş verme ve madde kullanımı başa çıkma tutumları, psişik izolasyon değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %8'ini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,083$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde zihinsel boş verme ($t=2,04$) ve madde kullanımı ($t=2,12$) başa çıkma tutumlarının, psişik izolasyon üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 26).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre başa çıkma tutumlarının psişik izolasyon üzerindeki etkisinin önem sırası madde kullanımı ($\beta=0,22$) ve zihinsel boş verme ($\beta=0,20$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psişik izolasyon değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Psişik izolasyon} = 0,06 + 0,22 * \text{madde kullanımı} + 0,20 * \text{zihinsel boş verme}$$

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışma, boşanmış bireylerin stresle başa çıkma tutumlarına, benlik saygılarına, bu iki değişkenin bireylerin sosyodemografik özellikleri ile olan ilişkisine ve başa çıkma tutumlarının benlik saygısına olan etkilerine yönelik incelemelerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, katılımcıların doldurduğu ölçeklerden elde edilen veriler ve yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgular konu ile ilgili literatürdeki diğer bulgularla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Öncelikle boşanmış bireylerde başa çıkma tutumlarının sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırılması, ikinci olarak boşanmış bireylerde benlik saygısının sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırılması, üçüncü olarak boşanmış bireylerde başa çıkma tutumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, son olarak da başa çıkma tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisi tartışılmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular literatürdeki benzer ve farklı diğer bulgularla karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır.

4.1 Boşanmış Bireylerde Başa Çıkma Tutumları ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın ilk sorusu boşanmış bireylerin stresle başa çıkma tutumları ile katılımcıların farklı sosyal özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda katılımcıların COPE Başa Çıkma Tutumları Ölçeğine verdikleri cevaplar ve bireylerin cinsiyet, yaşı, eğitim durumu, medeni hali, gelir durumu, çocuk sayısı, evlilik sayısı, boşanma sayısı, boşanma şekli ve sağlık durumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Boşanmış bireylerle yapılmış benzer içerikli çalışma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle karşılaştırmalar genel anlamda başa çıkma tutumunu inceleyen çalışmalarla yapılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre boşanmış kadınların aktif başa çıkma, dini olarak başa çıkma, duygusal sosyal destek kullanımı, plan yapma tutumlarındaki düzey boşanmış erkeklere göre anlamlı seviyede daha yüksek görülmüştür. Kadın katılımcıların hem problem odaklı başa çıkma tutumları olan aktif başa çıkma ve plan yapma tutumları hem de duygu odaklı başa çıkma tutumları olan duygusal sosyal destek kullanımı ve dini olarak başa çıkma tutumları erkek katılımcılara nazaran daha yüksek görülmüştür. Cinsiyet ile başa çıkma arasındaki ilişkiye bakıldığında literatürde birbirinden çok farklı sonuçlar görülmektedir. Bu farklılıkların sebebi araştırmaların farklı sosyal gruplar üzerinde veya farklı ülkelerde yapılması olabilir. Örneğin Cotton (1990) kadınların erkeklere nazaran duygu odaklı başa çıkma tutumlarını daha fazla kullanırken, erkeklerin daha çok problem odaklı başa çıkma tutumlarını kullandıklarını belirtmektedir. Diğer yandan Türküm (2001), öğrenciler arasında stresle başa çıkmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha fazla sosyal destek arama ve soruna yönelme başa tutumları olduğunu ve psikolojik destek aramaya ilişkin daha olumlu tutumlara yöneldiğini belirtmiştir. Phelps ve Jarvis (1994), kızların daha fazla kabullenme ve duygu odaklı tutumlara sahip olduklarını, erkeklerin ise daha fazla kaçınma tutumlarına sahip olduklarını belirtmiştir. Aysan (1988) ise, kız öğrencilerde erkeklere nazaran problem çözme ve sosyal destek arama tutumları daha fazla gözlenirken, erkek öğrencilerde ise kızlara nazaran daha az kendini suçlama tutumu görüldüğünü belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Uçman (1990), kadınların erkeklere nazaran daha fazla saklanma-gizlenme tutumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Bazı araştırmalarda ise, cinsiyet ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı seviyede bir ilişkinin görülmediği belirtilmektedir (Binboğa, 2002; Çiftçi, 2002; Dağ, 1990 ve Lazarus, 1993).

Boşanmış bireylerde yaş ile başa çıkma tutumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, 50 yaş üzeri katılımcıların madde kullanımı başa çıkma düzeyi, diğer yaş gruplarındaki katılımcıların madde kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. 20-30 yaş aralığındaki ve 50 yaş üzeri katılımcıların plan yapma düzeyi, 31-40 ve 41-50 yaş gruplarındaki katılımcıların plan yapma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Şaşırtıcı olarak araştırmada eğitim durumu ve medeni halin stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yüksel (2013) evli kadınlarla yaptığı çalışmada eğitim düzeyi azaldıkça Boyun Eğici Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama tutumlarının arttığını belirtmektedir. Eğitim düzeyi düştükçe boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ile sosyal destek arama tutumlarının artış gösterdiği tespit edilmiştir (Ayyıldız ve ark., 2012). Katılımcıların diğer araştırmalardan farklı olarak boşanmış bireyler üzerinde yapılmasının farklı bir sonuca sebep olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada boşanmış bireylerde tıpkı eğitim durumu gibi gelir durumunun da baş etme tutumları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak Yüksel (2013) evli kadınlarda ekonomik gücü daha düşük olan kadınların, ekonomik durumu daha iyi olan kadınlara nazaran çaresiz ve boyun eğici tutumlara daha fazla sahip oldukları belirtilmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz ve Beji (2010) de hamile kadınlar ile olan araştırmasında da benzer bir ilişkiden bahsetmektedir. Yurtdışında yapılan bir araştırmada ise ekonomik gücü düşük bireylerin duygu odaklı tutumlara daha fazla sahip oldukları belirtilmiştir (Brantley ve ark., 2002). Araştırma sonuçları bu bakımdan diğer araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Katılımcıların çocuk sayısı ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişkiye bakıldığında, bir ve iki çocuğu olan katılımcıların zihinsel boş verme tutumu, üç ve üzeri çocuk sahibi olan katılımcılara nazaran anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca çocuğu olmayan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanımı tutumu, bir ve iki çocuğu olan katılımcılara nazaran daha yüksektir. Tek çocuğu olan bireylerin ise birden fazla çocuğu olan ve hiç çocuğu olmayanlara nazaran inkar tutumunu daha az düzeyde kullandıkları görülmüştür. Tabloya göre davranışsal olarak boş verme düzeyi anlamlı düzeyde en düşük olan bireyler tek çocuk sahibi bireylerdir. Tek çocuğu olan ve hiç çocuğu olmayan bireyler, 2 ve üzeri çocuk sahibi olan bireylere nazaran anlamlı olarak daha düşük düzeyde madde kullanımı tutumu göstermektedir. Bulgular sonucunda, araştırmaya katılan boşanmış bireylerin çocuk sayısı arttıkça inkar, davranışsal olarak boş verme, madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma tutumları da artmaktadır. Çocuk sayısı azaldıkça, yararlı sosyal destek kullanımı gibi problem odaklı başa çıkma

tutumu artış göstermektedir. Bu sonuçlar Yüksel'in (2013) bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yüksel (2013), anne olan kadınların anne olmayanlara nazaran çaresiz tutumlara daha fazla sahip olduklarını, çocuk sayısı ile boyun eğici tutum, çaresiz tutum ve sosyal destek arama tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Ülkemizde, çocuk sayısı daha çok olan bireylerin, çocuk sayısı az olanlara nazaran daha alt seviyede eğitim ve gelir düzeyleri olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu farklılık anlaşılır olmaktadır. Çocuk sayısının fazla olması, boşanmış bireyleri ekonomik olarak zorladığı gibi, tek ebeveyn olmanın zorlukları da bu durumun sebepleri olarak gösterilebilir.

Evlilik sayısı ile başa çıkma tutumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, bir ve iki kez evlilik yapan katılımcıların aktif başa çıkma düzeyi, 3 kez evlilik yapan katılımcıların aktif başa çıkma düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların evlilik sayısı arttıkça problem odaklı başa çıkma tutumu (aktif başa çıkma) azalmaktadır. Aynı şekilde boşanma sayısı ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bir kez boşanmış olan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyi, 2 kez boşanmış olan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların boşanma sayısı arttıkça problem odaklı başa çıkma tutumu (yararlı sosyal destek kullanımı) azalmaktadır. Daha fazla sayıda evlilik ve boşanma yaşayan katılımcıların, problem odaklı başa çıkma tutumlarını daha az kullandığı tespit edilmiştir.

Boşanma şekli ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların yararlı sosyal destek kullanım tutumu, geri durma tutumu ve plan yapma tutumu çekişmeli boşanan katılımcılardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sonuç olarak anlaşmalı boşanmış katılımcılar, çekişmeli boşanmış katılımcılara nazaran daha fazla problem odaklı başa çıkma tutumlarına sahiptirler.

Sağlık durumuna bakıldığında ise sağlık sorunu olmayan katılımcıların zihinsel boş verme ve duygusal sosyal destek kullanımı tutumu, sağlık sorunu olan katılımcılardan daha yüksektir. Psikolojik destek almamış bireyler ise geri durma başa çıkma tutumunu

daha fazla kullanmaktadırlar. Psikolojik destek almayan katılımcıların geri durma tutumunu daha fazla kullanmaları beklenen sonuçlardandır.

4.2 Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın ikinci problemi boşanmış bireylerde benlik saygısı ile farklı sosyal özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığıdır. Bu ilişkiyi incelemek için katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine verdikleri cevaplar ve bireylerin cinsiyet, yaşı, eğitim durumu, medeni hali, gelir durumu, çocuk sayısı, evlilik sayısı, boşanma sayısı, boşanma şekli ve sağlık durumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Cinsiyet açısından bakıldığında kadın katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi, erkek katılımcıların güven düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek katılımcıların ise hayalperestlik düzeyi, kadın katılımcıların hayalperestlik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını inceleyen Özkan (1994) kızlarda benlik saygısının erkeklere göre % 15 oranında daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Saygılı ve Kesecioğlu (2015) da kadınların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmektedir. Bu bulgular Jindal (1982), Le Compte (1983), Westaway (1984) ve Çuhadaroğlu'nun (1986) benlik saygısında cinsiyet değişkeni bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bulguların aksine Avison ve Mc Alpine (1992) erkeklerin benlik saygılarının kadınlardan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bazı çalışmalarda ise benlik saygısının cinsiyet arasında bir ilişkinin bulunmadığı belirtilmiştir (Sungur ve Yüksek, 2009; Karademir ve ark. 2010; Mullis et al. 1992; Balat ve Akman, 2004; Yıldız ve Çapar, 2010). Araştırmalar benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili birbirinden farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu sebeple benlik saygısı ile ilgili araştırmalarda cinsiyet değişkeninin yanı sıra daha farklı değişkenlerin de hesaba katılması gerektiği düşünülmektedir.

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının katılımcıların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde buna benzer pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Turan (2010), Kurt (2013), Ünlü (2015), Karaaslan (1993), Kahraman (2009), Seçer (2012), Özkan (1994), araştırmalarında benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Öte yandan, benlik saygısının ile yaş arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirten araştırmalara da mevcuttur. Mullis ve ark.(1992), Saygılı ve Kesecioğlu (2015) ve Karademir ve ark. (2010) çalışmalarında yaş ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu, benlik saygısının yaş ilerledikçe arttığını belirtmektedir. Farklı sosyodemografik özelliklere sahip katılımcı grupları ve farklı ölçekler kullanılması, bu şekilde farklı bulgular çıkmasına sebep olabilmektedir.

Benlik Saygısı ile eğitim düzeyine bakıldığında, boşanmış bireylerde lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların kendilik kavramının süreklilik düzeyi, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların kendilik kavramının süreklilik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ancak üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların hayalperestlik düzeyi, lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların hayalperestlik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Saygılı ve Kesecioğlu (2015) üniversite öğrencilerinde eğitim düzeyleri arttıkça benlik saygısı puanlarının da arttığını ifade etmiştir. Çam ve ark.(2000) da benzer bir sonuca ulaşmış, sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin benlik saygısının da yükseldiğini belirtmişlerdir. Diğer bir araştırma ise yine benzer şekilde öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça benlik saygılarının da arttığını göstermektedir (Balat ve Akman, 2004). Hemşirelik bölümündeki öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada ise en düşük benlik saygısı puanının birinci sınıftaki öğrencilerde, en yüksek benlik saygısı puanına ise dördüncü sınıf öğrencilerde görüldüğü belirtilmiştir(Karadağ ve ark. 2008). Diğer gruplarda olduğu gibi boşanmış bireylerde de eğitim durumu ile benlik saygısı pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Benlik Saygısı ile gelir durumu ilişkisine bakıldığında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Benzer şekilde Sarısoy ve ark. (2013) araştırmalarında obezite tedavisi gören hastalarda benlik saygısı ile ekonomik düzey arasında bir ilişkiye

rastlamamışlardır. Ünlü (2015) ise ebeveyni boşanmış bireylerin katıldığı araştırmada gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiş, ekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların benlik saygılarının düşük olanlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Çetinkaya ve ark. (2006), Karadağ ve ark. (2008), maddi durum ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamış, gelir düzeyi yüksek olanların benlik saygılarının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların sosyal farklılıklarının sonuçların çeşitliliğine yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Benlik Saygısı ile medeni durum arasındaki ilişkiye bakıldığında, evli katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyi, bekar katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bunun aksini ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Aktaş (2011) düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireyler arasında yaptığı incelemede evli olanların bekar ve boşanmışlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmiştir. Saygılı ve Kesecioğlu (2015) ile Erbil ve Bostan (2004) da benzer şekilde evli olan bireylerin bekâr olanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını tespit etmiştir. Ancak bunun aksine yapılan bazı çalışmalarda da medeni durumun benlik saygısını etkilemediği belirtilmiştir (Erdem ve Taşçı, 2003; Yıldırım ve ark. 2010). Benzer şekilde Ünal (2014)'ın Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan bireyleri incelediği araştırmasında ve Sabuncuoğlu ve ark. (2014)'nin vitiligo hastalarını incelediği araştırmasında ise benlik saygısı ile medeni hal arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde yer alan bulgu farklılıkları değerlendirildiğinde medeni durum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının çelişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle medeni durum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelenirken kişilerin evli olma süreleri, çocuk sayıları, sosyo-ekonomik ve sosyo-demografik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Dolayısı ile araştırma katılımcılarının daha önce boşanmış olmasının bu farklılıkların sebeplerinden biri olabileceği düşünülmektedir

Benlik Saygısı alt ölçek puanlarının boşanma sayısı ve çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği, bunun yanı sıra evlilik sayısına bakıldığında, 2 kez evlilik yapan

katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyi, 3 kez evlilik yapan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Boşanma şekli incelendiğinde ise anlaşmalı olarak boşanan katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyi ve kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi çekişmeli boşanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı ve sağlık durumuna bakıldığında, sağlık sorunu olan katılımcıların depresif duygulanım düzeyi ve tartışmalara katılabilme düzeyi sağlık sorunu olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öte yandan sağlık sorunu olmayan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi ve ana-baba ilgi düzeyi sağlık sorunu olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benlik Saygısı ile psikolojik destek almış olma durumu incelendiğinde ise, anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4.3 COPE Başa Çıkma Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Sonuçlarının Tartışılması

Baş çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında alt ölçeklerde çok sayıda anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Korelasyon analizi; problem odaklı, duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları şeklinde üç alt grupta incelenmiştir. İlk olarak problem odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı alt ölçekleri incelendiğinde, aktif başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların babayla ilişki düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür. Plan yapma tutumu yüksek olan bireylerin de aynı şekilde babayla ilişki düzeyi ve aynı zamanda insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir. Geri durma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların hayalperestlik düzeyi yüksek olup, yararlı sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların depresif duygulanım ve psikosomatik belirti yüksek düzeyde olmasına rağmen bunun yanında insanlara güven duyma seviyesi de yüksek düzeydedir. Bulgular ışığında, problem odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.

Elde edilen bulgulara paralel olarak, Judge ve arkadaşları (2004) çalışmasında benlik algısı olumlu olan bireylerin problem odaklı başa çıkma tutumlarını kullandığı ve stresli durumlar üzerinde kontrol sahibi olduğunu belirtmektedir. Buna göre, benlik algısı olumlu olan bireyler, stresörle karşılaştıklarında, kendilerini başa çıkabilir yetenekte ve değerli olarak algılar ve kendilerini stresötlere üzerinde kontrol sahibi olarak görürler, böylece stresli durumlarda işlevsel tutumlar göstermeye yatkınlık göstermektedir (Judge ve ark., 2004). Benzer olarak Arslan ve ark. (2009) üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma tutumunun arttığını ifade etmektedir.

Duygu odaklı başa çıkma tutumlarına bakıldığında, duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların depresif duygulanım ve hayalperestlik düzeyi yüksek olmasına rağmen insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir. Bu sonuç yararlı sosyal destek kullanımı yüksek olan bireyler ile benzerlik göstermektedir. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi, kabullenme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların da ana-baba ilgisi algı düzeyi yüksektir. Şakaya vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların ise tartışmalara katılabilme düzeyi de yüksek olup eleştirilere duyarlılık ve kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi düşüktür. Dini olarak başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların ise eleştiriye duyarlılık düzeyi yüksektir. Bu bağlamda duygu odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.

İşlevsel olmayan başa çıkma tutumlarına bakıldığında, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı ve kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşük, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik ve psikosomatik belirtiler düzeyi de yüksektir. Davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşük olup psikosomatik belirtiler düzeyi yüksektir. Madde kullanımı başa çıkma tutumuna bakıldığında madde kullanımı tutumunu kullanan katılımcıların benlik saygısı ve insanlara güven duyma düzeyi düşük, hayalperestlik ve psikik izolasyon

düzeyi de yüksektir. Zihinsel boş verme başa çıkma tutumunu kullanan katılımcıların da insanlara güven duyma düzeyi yüksek fakat psikosomatik belirti ve psişik izolasyon düzeyi de yüksektir. Sonuç olarak işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür.

Literatürde benzer bulgular mevcuttur. Öğretmen adayları ile yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile başa çıkma tutumlarından kendine güvenli tutum, iyimser tutum ve sosyal destek arama tutumları ile benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarma ve üretkenlik arasında pozitif yönlü, depresif duygulanım ile negatif yönlü ilişkiler görülmüştür. Öte yandan çaresiz tutum ve boyun eğici tutum ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişkiye görülmüştür (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012). Fleishman'ın (1984) araştırmasında ise benlik saygısı yüksek bireylerin stresörle karşılaştığında, kaçınma tutumları yerine yüzleşmeci ve girişimci tutumlarda buldukları ifade edilmektedir. Başka bir araştırmada ise yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, stresli olaylar karşısında kendileri olumlu algılamalarının koruyucu etkisi olduğu ve bu bireylerin daha az kaygı hissettiği belirtilmektedir (Kammeyer ve ark., 2009). Benzer sonuçlar gösteren diğer araştırmalarda da yüksek benlik saygısı olan bireylerin stresörlerin olumsuz etkilerinden kendilerini korumayı daha çok başarabildikleri ve stresi kendileri için daha az tehlikeli olarak algıladıkları belirtilmektedir. (Kliwer & Sandler, 1992). Çocuk ve ergenlerde benlik algısı ile okul başarısı, insan ilişkilerinin kalitesi ve başa çıkma tutumlarının ilişkili olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Branden, 1987; Mboya, 1986; Torres, Fernandez & Maceira, 1995). Sonuç olarak korelasyon analizindeki bulgular literatürdeki bir çok araştırma ile paralel sonuçlanmıştır.

4.4 Başa Çıkma Tutumlarının Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin Tartışılması

Başa çıkma tutumlarının benlik saygısına olan etkisini araştırma amacı ile korelasyon analizinde anlamlı çıkan değişkenler arasında regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının neredeyse tamamına yakını bireylerin benlik saygısı alt ölçeklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Buna göre, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumlarının boşanmış bireylerde benlik saygısını ve kendilik kavramının sürekliliğini azalttığı, madde kullanma tutumunun benlik saygısını azalttığı ve psişik izolasyonu artırdığı belirlenmiştir. Davranışsal olarak boş verme tutumunun kendilik kavramının sürekliliğini azalttığı ve psikosomatik belirtileri artırdığı görülmüştür. Boşanmış bireylerde sağlık sorununun depresif duygulanımı artırdığı ve ana baba ilgisine ilişkin olumlu algıyı azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Zihinsel boş verme başa çıkma tutumlarının, psişik izolasyonu artırdığı, şakaya vurma tutumunun ise tartışmalara katılabilme derecesini artırdığı görülmüştür. Bu bağlamda, işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının bireylerin benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Literatüre bakıldığında benlik saygısının başa çıkma tutumlarına olan etkisini inceleyen araştırmalar olduğu gibi, başa çıkma tutumlarının benlik saygısına olan etkilerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Öncelikle bu araştırmaya benzer sonuçlara bakılacak olursa, Yiğit (2012) çevik kuvvet polisleri ile yaptığı çalışmada, stresle başa çıkma tutumlarının benlik saygısına anlamlı etkisi olduğunu, aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarının benlik saygısı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkileri olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda bireylerin stresle başa tutumlarında aktif yaklaşım ve diğer bireylerden yardım arama davranışının bireylerin benlik saygısını artırdığı söylenebilir. Benzer bir çalışmada gençlik döneminde işlevsel ve sağlıklı başa çıkma tutumlarına sahip olmanın daha sağlıklı bir benlik saygısı gelişimine, davranış bozukluklarının daha az gelişmesine, depresif semptomların azalmasına ve değişikliğe karşı uyumun daha kolay sağlanmasına neden olduğu belirtilmektedir (Steiner ve ark.

2002). Schwarzer ve Fuchs (1995)' a göre ise olumlu benlik algısı bireyin stresle baş etme kapasitesinin bir yansımasıdır.

Başa çıkma tutumlarını bağımlı değişken olarak ele alan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Avşaroğlu (2007), benlik saygısının karar vermede ve başa çıkma tutumlarında anlamlı seviyede etkisi olduğunu ve bireylerin kendilerini mücadele eden, yetenekli ve mutlu olarak değerlendirmesinin stresle başa çıkmada işlevsel tutumları artırmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Böylelikle olumlu benlik saygısı stresle başa çıkmayı olumlu etkilerken, uygun stresle başa çıkabilme tarzlarının kullanılması da olumlu benlik kazanımına etki etmektedir.



BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

- Araştırma sonuçlarına göre boşanmış kadınların aktif başa çıkma, dini olarak başa çıkma, duygusal sosyal destek kullanımı ve plan yapma başa çıkma tutumlarındaki düzey boşanmış erkeklere göre anlamlı seviyede daha yüksek görülmüştür.
- 50 yaş üzeri katılımcıların madde kullanımı başa çıkma düzeyi, diğer yaş gruplarındaki katılımcıların madde kullanım düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Araştırmaya katılan boşanmış bireylerin çocuk sayısı arttıkça inkar, davranışsal olarak boş verme, madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma tutumları da artmaktadır. Çocuk sayısı azaldıkça, yararlı sosyal destek kullanımı gibi problem odaklı başa çıkma tutumu artış göstermektedir.
- Daha fazla sayıda evlilik ve boşanma yaşayan katılımcıların, problem odaklı başa çıkma tutumlarını daha az kullandığı tespit edilmiştir.
- Anlaşmalı boşanmış katılımcılar, çekişmeli boşanmış katılımcılara nazaran daha fazla problem odaklı başa çıkma tutumlarına sahiptirler.
- Psikolojik destek almamış olan boşanmış bireyler geri durma başa çıkma tutumunu daha fazla kullanmaktadırlar.
- Boşanmış kadınların benlik saygısı ölçeğinde insanlara güven duyma alt ölçeği, erkek katılımcıların güven düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların benlik saygısı alt ölçeğinde kendilik kavramının süreklilik düzeyi, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların kendilik kavramının süreklilik düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Evli katılımcıların benlik saygısı alt ölçeğinde eleştiriye duyarlık düzeyi, bekar katılımcıların eleştiriye duyarlık düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Sağlık sorunu olan katılımcıların benlik saygısı alt ölçeğinde depresif duygulanım düzeyi ve tartışmalara katılabilme düzeyi sağlık sorunu olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Aktif başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların babayla ilişki düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür.
- Plan yapma tutumu yüksek olan bireylerin babayla ilişki düzeyi ve aynı zamanda insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir.
- Geri durma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı alt ölçeklerinden hayalperestlik düzeyi de yüksektir.
- Yararlı sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı alt ölçeklerinden depresif duygulanım ve psikosomatik belirti yüksek düzeyde olmasına rağmen bunun yanında insanlara güven duyma seviyesi de yüksek düzeydedir.
- Problem odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.
- Duygusal sosyal destek kullanımı başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların depresif duygulanım ve hayalperestlik düzeyi yüksek olmakla beraber insanlara güven duyma düzeyi de yüksektir.
- Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların insanlara güven duyma düzeyi, kabullenme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların da ana-baba ilgisi algı düzeyi yüksektir.
- Şakaya vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların tartışmalara katılabilme düzeyi de yüksek olup eleştirilere duyarlılık ve kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi düşüktür.
- Dini olarak başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların ise eleştiriye duyarlık düzeyi yüksektir.
- Duygu odaklı başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür.
- Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların benlik saygısı ve kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşük,

eleştiriye duyarlık, depresif duygulanım, hayalperestlik ve psikosomatik belirtiler düzeyi de yüksektir.

- Davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumu yüksek olan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği düzeyi düşük olup psikosomatik belirtiler düzeyi yüksektir.
- Madde kullanımı başa çıkma tutumuna bakıldığında madde kullanımı tutumunu kullanan katılımcıların benlik saygısı ve insanlara güven duyma düzeyi düşük, hayalperestlik ve psişik izolasyon düzeyi de yüksektir.
- Zihinsel boş verme başa çıkma tutumunu kullanan katılımcıların da insanlara güven duyma düzeyi yüksek fakat psikosomatik belirti ve psişik izolasyon düzeyi de yüksektir.
- İşlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür.
- Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumlarının boşanmış bireylerde benlik saygısını ve kendilik kavramının sürekliliğini azalttığı,
- Madde kullanma tutumunun benlik saygısını azalttığı ve psişik izolasyonu artırdığı belirlenmiştir.
- Davranışsal olarak boş verme tutumunun kendilik kavramının sürekliliğini azalttığı ve psikosomatik belirtileri artırdığı görülmüştür.
- Sağlık sorununun depresif duygulanımı artırdığı ve ana baba ilgisine ilişkin olumlu algıyı azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Zihinsel boş verme başa çıkma tutumlarının, psişik izolasyonu artırdığı,
- Şakaya vurma tutumunun ise tartışmalara katılabilme derecesini artırdığı görülmüştür.
- İşlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının bireylerin benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

5.2 Öneriler

Boşanma, öncesinde ve sonrasında bireyleri pek çok yönden örseleyen bir kriz durumu olmasından dolayı bireylerde ruhsal bakımdan oluşabilecek hasarı minimuma indirebilmek için bir takım koruyucu ve onarıcı çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bu araştırma, boşanma avukatları ve sosyal medya aracılığı ile ulaşılabilen 95 boşanmış birey üzerinde yapılmıştır. Araştırmada boşanmış bireylerde başa çıkma tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişki çeşitli demografik özellikler bakımından incelenmiş olup, anlamlı ilişkiler regresyon analizine sokularak başa çıkma tutumlarının bireylerin benlik saygısına olan etkisi incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde, başa çıkma tutumları ile benlik saygısı birçok alt ölçekte ilişkili bulunmuş, ayrıca işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının bireylerin benlik saygısına olumsuz yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda klinik ortamda karşılaşılan boşanmış danışanlar ile psikoterapi sürecinde başa çıkma tutumlarını ele almak faydalı gözükmektedir. Eğitim ve çocuk sayısının bireylerin benlik saygılarına ve başa çıkma tutumlarına olan etkisi göz önüne alındığında, özellikle fazla çocuk sahibi olan boşanmış bireylerin daha fazla sosyal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir. Boşanma öncesinde ve sonrasında bireylerde oluşan ruhsal sorunların yüksek oranda olması ve bu bağlamda boşanmanın bireylerde risk faktörü olan bir olgu olması nedeniyle, devlet kurumlarında yardım merkezlerinin artırılması ve bu merkezlerin boşanmış bireyler için kolay ulaşılabılır olması sağlanabilir. Özellikle boşanmış kadınların boşanma sonrası ekonomik ve psikolojik problemleri daha fazla yaşaması sebebi ile boşanmış kadınlara meslek edindirme kursları ve iş imkanları sağlanabilir. Aile içi şiddete dikkat çekmek ve azaltmak amacıyla, toplumun bilinçlendirilmesi ve bu konuda hukuksal ve psikolojik eğitimler verilebilmesi amacıyla, yazılı ve görsel medya aracılığı ile şiddete yönelik eğitici programlar düzenlenebilir.

Psikoloji literatüründe ebeveynleri boşanmış çocuklar ve ergenler üzerinde birçok araştırma bulunurken, boşanmış yetişkinler üzerinde çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sebeple boşanmış bireyler üzerine daha çok çalışmalar yapıp, literatür genişletilebilir. Araştırmanın örneklem sayısı kısıtlı sayıda olduğundan, bulguların daha doğru

genellenebilmesi amacı ile toplumun çeşitli kesimlerini kapsayacak daha geniş çaplı örnekleme ile araştırmanın tekrarı faydalı gözükmektedir. Ayrıca psikoterapi sürecinde başa çıkma tutumları ile çalışılan boşanmış bireylere psikoterapi öncesinde ve sonrasında tekrarlayan test yöntemi ile araştırmanın kapsamı geliştirilebilir. Buna benzer araştırmalar boşanmamış bireylere de uygulanıp, boşanmış olanlar karşılaştırılarak bulgular daha kapsamlı hale getirilebilir. Benlik saygısının erken yaşam döneminde gelişmeye başladığı göz önüne alınarak, bireylerin geçmiş yaşantılarına ilişkin bilgiler incelenerek araştırma geliştirilebilir.



KAYNAKÇA

Adams, J.F (1995). Ergenliği Anlamak. (Çev: Bekir Onur ve diğ.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

Ağdemir, S. (1991). Aile ve Eğitim. Aile ve Toplum Bilim, Kùltùr ve Araştırma Dergisi, 1 (1), 11-13

Akgùl Sarpkaya, O. (Gùz 2012). Boşanmış Kadınların Yaşam Deneyimlerine Sosyolojik Bakış. Sosyoloji Araştırması. Cilt 15. Sayı 2. Sosyoloji Derneği. Tùrkiye.

Akıntùrk, T. (1999). Aile Hukuku, ÖSYM Basım Matbaası: Ankara

Aktaş, Ö. (2011). Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Gùçlükler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi.

Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitùsù).

Allen, R. (1990). Human Stres: “It’s Nature And Control”, New York.

Amato P.R., Booth A. (1991). Parental Divorce, Marital Conflict and Offspring Well-Being During Early Adulthood, *Social Forces*,73(3):895-915.

Amato, P. R. (2000). “The Consequences of Divorce for Adults and Children”. *Journal of Marriage and Family*, 62/49, 1269-1287.

Amato, P. R., & Booth A. (1995), Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review*, 60, 58-66.

Arıcak, O.T. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arıkan, Ç. (1992). Yoksulluk Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma. Ankara: Şafak Ofset Matbaası.

Arıkan, Ç. (1996). Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı. Ankara.

Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800.

ASAGEM. (2006). Aile yapısı araştırması, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

Aslıhan, M.N., (1998) Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Çocukların Öz kavramı, Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Yaş, Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Atkinson, L.R; Atkinson, C.R; Smith, E.E; Bem, J.S. (1999). “Psikolojiye Giriş”. (Çev: Yavuz Alogan). İstanbul: Arkadaş Yayınları.

Avison, W. R., & McAlpine, D. D. (1992). Gender differences in symptoms of depression among adolescents. *Journal of health and social behavior*, 77-96.

Avşaroğlu, S.ve Üre, Ö.(2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (18), 85-100.

Aydın, B., Can, G., Ersanlı, K., Kılıç, M., Külahoğlu, Ş., Öztürk, B. Bilge, F., Küçükkaragöz, H., Kısaç, İ., Korkmaz, İ., Bilgin, M. Uçar. E. (2010). Eğitim Psikolojisi, Ankara: Pagem Akademi 6. Baskım.

Aydın, K. B. (2010). Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi Stresle Başa Çıkma. (Editör Prof. Dr. Uğur Öner). (2. Basım). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aydın, R. Ş. ve Nazlı, S. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Sosyal Politika Çalışma Dergisi, 14 (33), 127-153.

Aysan, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayyıldız T., Şener D.K., Kulakçı H. & Veren F.(2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 11(2), 1-12.

Baker J.P.ve Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies.CognEmot21,95-118.

Baltaş Z., Baltaş, A. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13(1), 31–36.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar Özmen, H. ve Eradamlar, N. (2010). ‘‘Psikiyatrik Yardım Talebi Olan, Olmayan ve Boşanma Aşamasındaki Çiftler Arasında Cinsiyet Yönünden Uyum, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğici Davranış ve Öfke Tutumunun Karşılaştırılması’’, *Nöropsikoloji Arşivi*, 47, 15-22.

Binboğa, D. (2002). ‘‘Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başaıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi’’. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bjorck, J. P., Cuthbertson, W., Thurman, J. W., & Lee, Y. S. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Euro-Americans. *The Journal of Social Psychology*, 141, 421-442.

Bohannon, P. (1970). The six stations of divorce. *Divorce and after* Paul Bohannon (Ed), Garden City, New York, Doubleday and Company, Inc., s.33-62.

Branden, N. (1987). *How to Raise your Self-Esteem*. New York: N.Y: Bantam.

Brantley, P.J., O’Hea, E.L., Jones, G. & Mehan, D.J. (2002) The influence of income level and ethnicity on coping strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 24, 39-45.

Bruno, F.J., (1996). *Psikoloji Tarihine Giriş Çev.:* G. Sevdiren, İstanbul: Kıbele Yayınevi

Bulut, I. (1993). *Ruh Sağlığının Aile İşlevlerine Etkisi*, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurum Yayınları.

Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(58).

Carter, B. & Mc Goldrick, M. (1999). The expanded family life circle. Boston : Allyn and Bacon.

Carver, C. S., Scheier, M. F.ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.

Chang, E., Bridewell, W.B. (1998). "Irrational Beliefs, Optimism, Pessimism and Psychological Distress: A Preliminary Examination of Differential Effect in a College Population". Journal of Clinical Psychology. Vol: 54 (2). 137-142.

Coopersmith, S. (1967). "The Antecedents of Self-Esteem". San Francisco: W.H. Freeman and Company.

Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). Divorce: Causes and Consequences. New Haven and London: Yale University Press.

Coontz, S. (2006). "The Origins of Modern Divorce", Family Process, 46 (1), 7-16.

Cotton, D.G. (1990). "Stress Management". New York: Brunner Mazel.

Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çam, O., Khorshid, L., Altuğ, Özsoy, S. (2000). "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" Hemşirelikte Araştırma Dergisi, 1: 33-40.

Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F. Ve Sümer, H., (2006). Sivas İl Merkezinde Sosyo Ekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi. Klinik Psikiyatri, 9, 116- 122.

Çiftçi, M.P. (2002). “Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başaçıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çuhadaroğlu ÇF: Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi (serbest bildiri). Çukurova Univ Tıp Fak Ekim 1985. s.107-108.

Çuhadaroğlu, F. (1989). “Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları”. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.

Daco, P. (1989). Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Dağ, İ. (1990). “Kontrol Odağı, Stresle Başaçıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirci, Ş., Günaydın, İ. G., Doğan. H., Aynacı, Y. (2005). “Konya İlindeki Boşanmaların Retrospektif Değerlendirilmesi”, Adli Bilimler Dergisi. 19(1), 22-28.

Demirkan Yurtkuran, S., Ersöz Günindi, A., Şen Beder, R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., Turğut A.M. ve ark. (2009). Boşanma Nedenleri Araştırması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1982). Some issues in research on stressful life events. In *Handbook of clinical health psychology* (pp. 91-102). Springer US.

Eraslan, B. (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erbay, E., Gök, F. A., & Kardeş, T. Y. (2015). Aile Mahkemelerine Başvuran ve Boşanma Sürecinde Olan Ailelerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 139-154.

Erbil, N., & Bostan, Ö. (2004). Ebe ve hemşirelerde iş doyumunu, benlik saygısı ve etkileyen faktörler.

Erdem, M., & Taşcı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi, *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2), 171-176.

Eren, E. (1998). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul, BetaYayınevi,

Erim, B., (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erşan, E.E; Doğan, O; Doğan, S. (2009) Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 35-42.

Esenay, F.I. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Davranışlarının Sosyal Destek ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1–25.

Fiyakalı, N. C. (2008). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi

Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229–244.

Fleming, R., Baum, A., & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 939.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

Folkman, S. and Lazarus, S. R. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Psychology*, 1, 141-169

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). “An Analysis of coping in a Middle- Aged Community Sample”. *Journal of Healty and Social Behavior*. Vol: 21. 219-239.

Folkman, S; Schaefer, C; Lazarus, R.S. (1979). “Cognitive processes of stress and coping. In: *Human stress and cognition: An information processing approach*”. (Edit: Hamilton, V., Warburton, D.M). New York: John Willey and Sons.

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985) If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-70.

Folkman, S., Lazarus, S., Gruen,R.J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.

Haine, R. A. Ayers, T.A., Sandler, I.N. Wolchik, S.A., & Weyer J. L. (2003). Locus of control and self-esteem as stress-moderators or stress-mediators in parentally bereaved children. *Death Studies*, 27(7), 619-640.

Hanson TL, Mc Lanahan SS, Thomson E (1998) Windows on Divorce: Before and After. *Soc Sci Res*, 27: 329-349.

Hargreaves, G. (1998). *Stresle Başağıkmak*. (Çev: A.C. Akkoyunlu). Ankara: Doğan Kitap-yayınçılık.

Heszen-Niejodek, I. (1997). Coping style and its role in coping with stressful encounters. *European Psychologist*, 2(4), 342-351.

İşsever, H. ve Dişçi, R. (2000). İstanbul'da 1999 yılında sonuçlanmış boşanma davalarında boşanma nedenlerinin değerlendirilmesi. *Adli Tıp Bülteni*, 5 (3), 151-6.

Jindal CR, Pando SK: Anxiety and achievement: A roschach study of high-and-low-achievers. *Indian Educational Review* 17 (4):118-124, 1982.

Judge, T. A., Locke, E. A. veDurham, C. C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. *Research in Organizational Behavior*, 19, 151–188.

Judge, T. A., Van V.A. M. veDePater, I. (2004). Emotional stability, core self-evaluations, and joboutcomes: A review of the evidence and an agenda for future research. *Human Performance*, 17: 325-34

Jung, C. G. (2010). *The undiscovered self: With symbols and the interpretation of dreams* (Vol. 20). Princeton University Press.

Kahraman, H., (2009). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu ve Normal Okullara Devam Eden Ergenlerde Mizah Duygusu ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A.ve Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process: Testing an integrative model. *Journal of Applied Psychology*, 94, 177–195.

Karaaslan A., (1993). *Öğrenci Hemşirelerin Benlik-Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 9: 2i –30

Karadağ , G., Güner , İ., Çuhadar, D. , Uçan,Ö., (2008), Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:7.

Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., & Kafkas, E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.

Kaya, A., Saçkes, M. (2005). “Deneyisel Olarak sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları”. (Edit: Erkan, S., Kaya, A.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kliwer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.

Korkut, Y. (2003). Bir Geçiş Krizi Olarak Boşanma. *İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 23 (1), 99-112.

Kurt, T., (2013). Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lazarus, R (1994). Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız (Çev. N. Rugancı). *Stresle Başa çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım* (Ed. N. Şahin), Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, 59-63.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R.S. (1993). "From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks". *Annual Review of Psychology*. Vol: 44. 1-21. Osipow, S.H.,

Reed, R. (1985). "Decision-Making Styles and Career Indecision in College Students". *Journal of Vocational Behavior*. Vol: 27. 368-373.

Le Compte WA: Self-esteem and trait anxiety in Turkey a new bottle for some iare old wine. *Boğaziçi Univ J* 8:65-79,1983

Leary, M.R. (1999). *Making sense of self-esteem*. American Psychological Society. 8,(1).

LeSergent, M.C., Colleen, H. (2005) Rural Hospital Nurse's Stressors and Coping Strategies: A Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 42, 315-324.

Lorenz FO, Simons RL, Conger RD ve ark. (1997) Married and Recently Divorced Mothers' Stressful Events and Distress: Tracing Change across Time. *J Marriage Fam*,59: 219-232.

Mboya, M. M. (1986). Black adolescents: a descriptive study of their self-concepts and academic achievement. *Adolescence*, 689-696.

McKenry PC, Clark KA, Stone G (1999) Evaluation of a Parent Education Program for Divorcing Parents. *Fam Relat*, 48: 129-137.

Mecca, A.M., Smelser, N.J., & Vasconcellos, J. (1989). *The social importance of self esteem*. Berkeley: University of California Press.

Mikulincer, M. & Florian, V.(1995). Stress, coping, and fear of personal death: The case of middle-aged men facing early job retirement. *Death Studies*, 19(5), 413- 431.

Mullis, A.K., Mullis, R.L., Normandin, D., (1992).”Cross-Sectional and Longitudinal Comparisons of Adolescent Self Esteem” *Adolescence*, 27(105), 51-60.

Oğurtan, S. G. (2011). *Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile ve Toplum Üzerine Etkileri*. Konya. Çizgi Kitabevi.

Öngider, N. (2011). Anksiyete Düzeyleri Açısından Boşanmış ve Evli Anneler ile Çocuklarının İncelenmesi, *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi/Archives of Neuropsychiatry*, 48: 66-70.

Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Özden, S. (2010). Boşanma Sebepleri Bakımından Aile İçi Şiddet, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Özgüven, İ.E. (2012). Evlilik ve Aile Terapisi, Pdrem Yayınları: Ankara.

Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Examining the teacher candidates levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels, *Elementary Education Online*,11(2), 543-555.

Partlak, N. (2003) Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, İzmir.

Phelps, S.B., Jarvis, P.A. (1994). “Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping”. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol: 25. 359-371.

Portello, J.Y & Long, C.B. (2001). Appraisals and coping with workplace interpersonal stress: a model for women managers. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (2), 144-156.

Razı, G.S; Kuzu, A; Yıldız, A.N; Ocakcı, A.F; Arifoğlu, B.Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma. *Preventive Medicine Bulletin*, 8 (1), 17-26.

Rosenberg, M., (1965). *Society And Adolescent Self-İmage*. Princeton University Press, USA, New Jersey.

Rubinstein, C., Shaver, P. And Letitia A. P. (1979). Loneliness. *Human Nature*, s. 58-65.

Sabuncuoğlu, M., Sabuncuoğlu, Y., D., Öztürk, A., Bağcıoğlu, E., Akıncı, E., (2014). Vitiligo hastalarda yaşam kalitesi ve psikojenik faktörlerin değerlendirilmesi., *SDU Journal of Health Science Institute / SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.*, 2014, Vol. Issue 1, p9-14. 6p.

Sarisoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., Pazvantoğlu, O., (2013). Obezite Hastalarında Dürtüsellik ve Dürtüsellığın Beden Algısı ve Benlik Saygısı İle İlişkisi, *Anadolu Psikiyatri Derg*; 14:53-61.

Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG) ISSN: 1300-7432*, 4(1).

Sayıl, I. & Yılmaz, Ç. (1996). Değişik Ortamlarda Yaşayan Yaşlılarda Psikiyatrik Semptomoloji ve Yaşam Doyumu. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 49(04).

Schalkwyk, G. (2005). Explorations of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions of Self. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 26(2), 90-97.

Schults E. ,Schults S., (2007) *Modern Psikoloji Tarihi*, Aslay Y. (Çev)., İstanbul: Kaknüs Yayınları. İstanbul.

Schwarzer R, Fuchs R. (1995). Changing risk behaviors and adopting health behaviors: the role of self-efficacy beliefs. A Bandura (ed), *Self-efficacy in Changing Societies*. New York, Cambridge University Press, , s.259- 288

Seçer, İ., İlbay, A. B., Ay, İ., & Çiftçi, M., (2012). Yatılı İlköğretim Bölge Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 1 (3), 61-73.

Sevim, Y., Güldeste, A., Öner, C. (2016). Boşanan Erkeklerin Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Elazığ İli Örneği), *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26 (2), 293-312.

Steiner H, Erickson SJ, Hernandez NL ve ark. (2002) Coping styles as correlates of health in high school students. *J Adolesc Health*, 30:326- 335.

Sucu, İ. (2007). Boşanmış Kadınların Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrası Toplumsal Kabulleri: Sakarya İli Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Sungur, P., & Yüksek, S. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3.

Sutton PD, Munson ML (2005) Births, marriages, divorces, and deaths: Provisional data for February 2005. *National vital statistics reports; vol 54 no 3*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

Süleymanov, A. (2009). Çağdaş Türk toplumlarında aile ve evlilik ilişkileri. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5 (17), 7-18.

Şendil, G. ve Kızıldağ, Ö. (2005). *Evlilik Çatışması ve Çocuk* (1. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi, 5 (17), 7-31.

Şirvanlı-Özen, D. (1998). Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Torres, R., Fernandez, F., & Maceira, D. (1995). Self-esteem and value of health as correlates of adolescent health behavior. Adolescence. 30, 118, 403-412.

Tram, J.M., & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator?, Journal of Abnormal Psychology, 109,753-760.

TUİK, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>.

TUİK, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. (2009).Ankara: TUİK Yayınları.

TUİK, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. (2015).Ankara: TUİK Yayınları.

TUİK, İstatistiki Göstergeler .(1923-2010).Ankara: TUİK Yayınları.

Turan A. F., (2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Mayıs.

Türküm, S. (2001). “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 1 (2), 1-16.

Uçan, Ö. (2007). “Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi”, Klinik Psikiyatri,10, 38- 45.

Uçman, P. (1990). “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”. Psikoloji Dergisi. Sayı. 7:243. 58-75.

Uyanık Balat, G., Akman, B. (2004). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı: 2. 175-183.

Ünal, Y. ,(2014), Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek Ve Yardım Arama Davranışları Açısından Değerlendirilmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Ünlü, F. (2012) Ebeveyni Boşanmış Bireylede Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Wells, E., Marwell, G. (1976). “Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement”. Beverly Hills, Sage Publications Inc.

Westaway M, Skuy M: Self-esteem and the educational and vocational aspirations of adolescent girls in south Africa. South Africa Journal of Psychiatry, 4-14, 1984

Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: group cognitive behaviour therapy. British Journal of Learning Disabilities, 35, 125–130.

Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H., & Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay İl Örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1), 29-35.

Yıldız, M., & Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.

Yılmaz, S.D. & Beji, N.K. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20 (3), 99- 108

Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 61-75.

Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. CİNSİYETİNİZ

Kadın ()

Erkek ()

2. YAŞINIZ

20-30

31-40

41-50

51-60 (+)

3. EĞİTİM DÜZEYİNİZ

İlkokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu (Lisans/Ön lisans)

Yüksek lisans/doktora

4. GELİR DURUMUNUZ

Düzenli gelirim var ()

Düzenli gelirim yok ()

5. MEDENİ DURUMUNUZ

Bekar ()

Evli ()

6. ÇOCUK SAYISI

Çocuğum yok

1

2

3

4(+)

7. EVLİLİK SAYISI

1

2

3

4(+)

8. BOŞANMA SAYISI

1

2

3

4(+)

9. BOŞANMA BİÇİMİNİZ

Anlaşmalı boşanma ()

Çekişmeli boşanma ()

10. HERHANGİ BİR SAĞLIK SORUNUNUZ VAR MI ?

Evet ()

Hayır ()

11. DAHA ÖNCE HİÇ PSİKİYATRİK- PSİKOLOJİK DESTEK ALDINIZ MI?

Evet ()

Hayır ()

EK 2

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

D – 2

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?
a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR d.HİÇ DEĞİŞMEZ
12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?
a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok çabuk** değiştiğini farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 3

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

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.

b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

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

a. Başkalarına yardım etmeye

b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

D – 4

21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

a. Çok fazla hassas b. Oldukça hassas c. Az hassas d. Hassas değil

22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

a. Çok fazla b. Oldukça c. Rahatsız olmam

D – 5

24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

a. Çok mutlu b. Mutlu c. Pek mutlu değil d. Çok mutsuz

25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde
c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde d. Oldukça neşesiz ruh halinde

27. Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık b. Sık c. Ara sıra d. Nadiren e. Hiçbir zaman

D – 6

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

- a. Çok sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 7

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 8

44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?

- a. Çok incinirim ve rahatsız olurum. b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.
c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 9

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

- a. Pek çok b. Oldukça c. Çok az d. Hiçbir zaman

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

- a. Sadece dinlerim b. Arada bir görüş bildiririm
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

D – 10

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

- a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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

- a. Çok ilgilenirler b. Oldukça ilgilenirler c. İlgilenmezler

D – 11

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

- a. Ben b. Ağabeyim c. Ablam d. Erkek kardeşim
e. Kız kardeşim f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hiçbirini tanımazdı

58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

- a. Babamla çok daha fazla b. Babamla biraz daha fazla
c. Her ikisi ile eşit oranda d. Annemle biraz daha fazla
e. Annemle çok daha fazla

59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

- a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem çok daha fazla

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

- a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem çok daha fazla

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

- a. Çok daha fazla olarak babamdan yana b. Biraz fazla olarak babamdan yana
c. Eşit oranda her ikisinden yana d. Biraz fazla olarak annemden yana
e. Çok daha fazla olarak annemden yana

D – 12

62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

- a. Evet b. Hayır

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

- a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.
b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.

EK 3



NP GRUP
www.noropsikiyatri.com

COPE

Adı ve Soyadı: Cinsiyeti: Yaşı: Tarih: / / 200.....

Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak siz seçenekleri "bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı" düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösterin. Seçenekleri işaretlerken şu belirtilen puanlamayı kullanın:

1= Asla böyle bir şey yapmam 2= Çok az böyle yaparım 3= Orta derecede böyle yaparım 4= Çoğunlukla böyle yaparım					
		Asla böyle bir şey yapmam 1	Çok az böyle yaparım 2	Orta derecede böyle yaparım 3	Çoğunlukla böyle yaparım 4
1	Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım.				
2	Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim.				
3	Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.				
4	Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım.				
5	Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim.				
6	Kendi kendime "böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını" söylerim.				
7	Allah'a tevekkül eder, O'na dayanırım.				
8	İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim.				
9	Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum.				
10	Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vaz geçiririm.				
11	Duygularımı bir başkasıyla tartışırım.				
12	Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.				
13	Kendimi yasadığım soruna alıştırmaya çalışırım.				
14	Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum.				
15	Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam.				
16	Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım.				
17	Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.				
18	Allah'ın yardımını umarım.				
19	Bir eylem planı yaparım.				
20	Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.				
21	Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim.				
22	Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim.				
23	Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım.				
24	Sorunla baş etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.				

devamı arka sayfada

25	Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım.				
26	Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimden geçip olanları unutmaya çalışırım.				
27	Sorun olduğuna inanmayı reddederim.				
28	Duygularımı dışarı vururum.				
29	Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.				
30	Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.				
31	Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum.				
32	Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım.				
33	Sorunu çözmeye odaklanırım ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.				
34	Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim.				
35	Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım.				
36	Sorunla ilgili şaka yaparım.				
37	İstedikimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım.				
38	İyiye giden ya da olumlu bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım.				
39	Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm.				
40	Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.				
41	Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim.				
42	Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde çaba gösteririm.				
43	Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm.				
44	Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim.				
45	Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.				
46	Büyük oranda duygusal rahatsızlık hissederek ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım.				
47	Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için dobra dobra bir tavır takınırım.				
48	Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım.				
49	Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.				
50	Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım.				
51	Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım.				
52	Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum.				
53	Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.				
54	Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim.				
55	Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım.				
56	Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm.				
57	Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım.				
58	Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım.				
59	Başıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım.				
60	Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim.				

HASTANE : Alemdağ Cd. Site Yolu No: 29 34768 Ümraniye - İST. (TEM Yolu Ümraniye Kavşağı) Tel: 0216 633 0 633 Faks: 0216 634 12 50
 KLİNİK : Bağdat Caddesi No: 111/1/A 34724 Feneryolu - İST. Tel: 0216 418 15 00 (Pbx) Faks: 0216 418 15 30

Teşekkürler.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

ÜMMÜHAN BÜŞRA DÜZGÖREN

busraduzgoren@gmail.com

Doğum tarihi ve doğum yeri: 1990/ Kütahya

Eğitim durumu:

- Fatih Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İstanbul, Türkiye
2009-2014 / Psikoloji (İngilizce) Lisans
- Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye
2015-2017 / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Staj:

- Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesi/ Kütahya/ 2013
- NP İstanbul/ 2016

İş deneyimi:

- Okul Psikoloğu /Özel Çamlıca Anaokulu/ / 2014-2015