



Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK KURGULARI İLE  
TRAVMATİK STRES BELİRTİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ayşegül Altıntaş

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2015

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK KURGULARI İLE  
TRAVMATİK STRES BELİRTİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ayşegül Altıntaş

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2015

## KABUL VE ONAY

Ayşegül ALTINTAŞ tarafından hazırlanan "Üniversite öğrencilerinin Benlik Kurgular ile Travmatik Stres Belirti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi başlıklı bu çalışma, 16.06.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksekisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. M. Ergin DENİZ (Başkan)



Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN (Danışman)



Doç. Dr. Tuncay AYAS



Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN

[ İ m z a ]

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

**BİLDİRİM**

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

03.07/2015



Ayşegül Altıntaş

## ÖNSÖZ

İnsanın kişisel gelişimi ile ilgili çevre etkisi, farklı şekillerde de olsa her zaman araştırmalara konu olmuştur. Çevre, bireyin içinde yaşadığı aile, kültür, iş vb. her türlü olguyu karşılamaktadır. Benlik kurguları, kültürün etkisinde oluşan benlik yapılarıdır. Bu yapıların kişilerin hayata bakışında önemli bir yeri vardır.

Benlik kurguları bazı araştırmalarda özerk ve ilişkisellik olmak üzere, iki alt boyutta, Türkiye’de son yıllarda yapılan birçok araştırmada ise özerk, ilişkiyel ve özerk-ilişkiyel olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. Bu çalışmada, üç boyutta değerlendirilen benlik kurgularının, travma, cinsiyet, irrasyonel inançlar ve şehir değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ortaya konulmak istenmiştir. Elde edilen bulguların, araştırmacılar ve özellikle benlik kurguları ile ilgili çalışan araştırmacılar tarafından ilgi göreceğini umuyoruz.

Tüm yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmalarını sırasında, sabırla ve ilgi ile desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, aynı zamanda PDR’yi, tavsiye ettiği kitaplar ve paylaşımlarıyla bir kez daha sevdiğim, çok değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN’a tüm katkıları için çok teşekkür ederim.

Tez çalışmalarımnda her zaman yanımda ve benimle birlikte olan arkadaşlarım, Öğr. Gör. Özden KAYA, Aile Danışmanı Hatice YİMEZ’e ve Arş. Gör. Serhat KURT’a teşekkür ederim.

Tez için ölçek araştırmalarımnda, hiçbir sorumu cevapsız bırakmadığı için Sayın Doç. Dr. Yalçın ÖZDEMİR’e teşekkür ederim.

Akademik çalışmalarımnda beni her zaman destekleyen, en yoğun ve stresli zamanlarımı güzelleştiren babama ve anneme çok teşekkür ederim. Tez çalışmalarımna performansları ile katkı sağlayan kardeşlerimiz Aylin Melek ÇETİN, Harun ÇETİN ve Ali ALTINTAŞ’a, ne kadar teşekkür etsem azdır. Bana hep cesaret veren ve en uygun çalışma ortamlarını oluşturabilmek için üstün fedakârlıklar gösteren sevgili eşim Adil ALTINTAŞ ve tatlı anlayışlı hallerinden, enerji aldığım oğullarım, Timur Çetin ve Aytaç’a yürekten teşekkürler.

Ayşegül ALTINTAŞ

Haziran, 2015

## ÖZET

ALTINTAŞ, Ayşegül. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Travmatik Stres Belirti Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2015.

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları benlik kurguları ile travmatik stres belirti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. İlişkisel tarama modelli bir araştırmadır. Araştırmaya, Hakkari Üniversitesi'nde okuyan 511 fakülte öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerden, 308'i Çukurova Üniversitesi'nde misafir öğrenci olarak eğitim almaktadır. Bu nedenle araştırma Adana ve Hakkari illerinde yapılmıştır. Katılımcılar, araştırmacı tarafından hazırlanan, kişisel bilgi formu, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği(ÖİBÖ) ve Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği(TSBÖ)'ni kullanmışlardır. Verilerin analizinde, ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarına ilişkin normal dağılıp dağılmadığını görmek amacıyla, Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Ölçek verilerine ilişkin betimsel istatistikler kullanılmıştır. ÖİBÖ ve TSBÖ, ölçek puanları arasındaki ilişki non-parametrik korelasyon testlerinden Sperman Rho tekniği ile analiz edilmiştir. İkili kategorilerde, bağımsız değişkenler için t testi, ikiden fazla kategorilerin bulunduğu değişkenlerde ise, tek yönlü varyans analizi(ANOVA) testleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen analizler, benlik kurgularının, travmatik stres belirti düzeyleri ve irrasyonel inançlar açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Diğer bazı değişkenlerle benlik kurguları arasında ise pozitif bir ilişki vardır. Araştırma sonunda, benlik kurguları alt boyutlarından, ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamalarının kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin de özerk benlik kurgusu puan ortalamaları daha yüksektir.

### **Anahtar Sözcükler**

Benlik kurguları, travmatik stres belirtileri, özerk-ilişkisel benlik kurgusu, ilişkisel benlik kurgusu, özerk benlik kurgusu.

## ABSTRACT

Altıntaş, Ayşegül. The Investigation Of University Students' Self-Constructs And The Levels Of Traumatic Stress Symptoms With Regard To Some Variables, Master Dissertation, Van, 2015.

The aim of this study is to investigate the self construct and the level of traumatic stress of the university students with regard to various variables. It is a study of relational screening model. 511 students in Hakkari University participated in this study. 308 of them were extension students in Çukurova University. That's why, the study was conducted in Adana and Hakkari. The participants fulfilled personal information form, Autonomous-Relational Self Scale (ARSS) and Traumatic Stress Symptom Scale (TSSS). In order to determine if scores are normal distributed or not, Kolmogorov-Smirnov Test was conducted. Descriptive statistics were used for the data. To see the relationship between the scores of ARSS and TSSS Spearman Rho, a nonparametric correlation test, was administered. While independent t test was used for two variables, Anova was employed for more than two variables. The results indicated that students' self-constructs did not have a significant difference with respect to the levels of traumatic stress symptoms and irrational beliefs. However, a positive relation between self-construct and some other variables were detected. The study showed that students' relational self constructs, as a subdimension of self-construct, were higher among women. On the other hand, autonomous self-constructs of males were found to be higher.

### Key Words

*Self construct, Traumatic Stress Symptoms, Autonomous Self Construct, Relational Self Construct, Autonomous Self Construct*

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>BİLDİRİM</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>1.BÖLÜM: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Problem</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2.Amaç</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3.Önem</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4. Tanımlar</b> .....	<b>7</b>
1.4.1. Benlik Kurgusu .....	<b>8</b>
1.4.2. İrrasyonel İnançlar: Ellis.....	<b>8</b>
1.4.3. Travmatik Stres.....	<b>9</b>
<b>2.BÖLÜM: KURAMSAL AÇIKLAMALAR</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1. Benlik Kurgusu</b> .....	<b>10</b>
2.1.1. Özerk-Ayrık Benlik Kurgusu.....	<b>16</b>
2.1.2. İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu .....	<b>17</b>
2.1.3. Özerk-İlişkisel Benlik Kurgusu .....	<b>17</b>
<b>2.2. Travmatik Stres Belirtileri</b> .....	<b>18</b>
2.2.1. Travmatik Stres Belirtilerinin Bilişsel Kavramsallaştırılması .....	<b>20</b>
<b>2.3. Benlik Kurgusu İle İlgili Çalışmalar</b> .....	<b>21</b>
<b>2.4.Travmatik Stres Belirtileri İle İlgili Çalışmalar</b> .....	<b>28</b>
<b>3.BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	<b>32</b>
<b>3.1. Araştırma Modeli</b> .....	<b>32</b>
<b>3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi</b> .....	<b>32</b>



<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	34
3.3.1. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği .....	34
3.3.2. Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği.....	35
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	35
<b>3.4.Verilerin Toplanması</b> .....	36
<b>3.5. Verilerin Analizi</b> .....	36
<b>4. BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	37
<b>5. BÖLÜM: TARTIŞMA</b> .....	47
<b>6. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	56
<b>KAYNAKÇA</b> .....	57
<b>EKLER</b> .....	65
<b>EK-1 Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği</b> .....	65
<b>EK-2 Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği</b> .....	66
<b>EK-3 Kişisel Bilgi Formu</b> .....	67
<b>ÖZ GEÇMİŞ</b>	

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1.</b> Örneklem grubu .....	33
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların irrasyonel inançlar, travmatik yaşantı geçirip geçirmediikleri, inancı olup olmadığı ve inanç düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.....	37
<b>Tablo 3.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ Puanlarına ait betimsel istatistikler .....	38
<b>Tablo 4.</b> ÖİBK ve TSBÖ puanlarına ait korelasyonel değerleri .....	38
<b>Tablo 5.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının cinsiyete göre t testi.....	40
<b>Tablo 6.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının irrasyonel inançlara göre t testi .....	41
<b>Tablo 7.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının öğrencilerin bir inanca sahip olma durumlarına göre t testi.....	42
<b>Tablo 8.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının travma yaşama durumuna göre t testi .....	43
<b>Tablo 9.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının eğitim görülen şehir durumuna göre t testi .....	44
<b>Tablo 10.</b> ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının eğitim görülen bölüme göre t testi .....	45
<b>Tablo 11.</b> ÖİBK puanlarının sınıf değişkenine göre betimsel istatistikler .....	46
<b>Tablo 12.</b> ÖBK puanlarının sınıf düzeylerine göre ANOVA testi .....	46

**EKLER**

<b>Ek-1</b>	Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği	71
<b>Ek-2</b>	Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği	72
<b>Ek-3</b>	Kişisel Bilgi Formu	73

**KISALTMALAR**

<b>BÖTE</b>	:Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri
<b>ÖİBÖ</b>	:Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği
<b>ÖBK</b>	:Özerk Benlik Kurgusu
<b>İBK</b>	:İlişkisel Benlik Kurgusu
<b>TSBÖ</b>	:Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği
<b>TSSB</b>	:Travma Sonrası Stres Belirtileri
<b>D</b>	:Depresyon

# 1.BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmadaki problem, amaç, önem ve tanımlarla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Problem

İnsanın kişisel gelişimi ile ilgili çevre etkisi, farklı şekillerde de olsa her zaman araştırmalara konu olmuştur. Çevre, bireyin içinde yaşadığı aile, kültür, iş vb. her türlü olguyu karşılamaktadır. Kültür, bir grubun davranışlarında önceden tahmin edilebilir ve kişinin davranışlarında belirli farklılıklara yol açan deneyimler ya da “birbirleriyle ilişki içinde ve birbirlerine karmaşık bir biçimde bağlı parçalardan oluşmuş bir sistem” olarak tanımlanabilir. Kültür, aynı zamanda, benlik (birey) ve aileyi vb. her türlü grubu kapsayan bir yapıdır (Kağıtçıbaşı, 2012). Kültür, benliğe ilişkin bilginin oluşması ve bu bilginin bir yoruma kavuşmasında rol oynayan önemli bir kavramdır (Yıldız,2006). Benlik kurgusu ise kültür etkisinde oluşan benlik yapısıdır. Her kültür kendi insan modelini oluşturur (Singelis, 1994).

Daha çok Avrupa ülkelerinde görülen bireysel başarıya ve bireysel gereksinimlere önem veren, insanların kendilerini bağımsız ve eşsiz olarak gördükleri kültürler, bireyci kültürlerdir. Kollektif kültürlerde ise insanlar, ailelerine ya da daha büyük gruplara ait olma isteğindedirler. Bu insanlar bireysel başarılarından çok grup başarısına önem verirler. Bireycilik modernliğin bir şartı olarak görülmektedir. Cinsiyet rollerindeki eşitlik, özgürlük ve insan hakları kavramları moderniteyle beraber bireycilikle bağdaştırılmıştır. Kollektif kültürler (toplulukçuluk) ise, tutucu ve geleneksel bir ideoloji ile bağdaştırılmıştır (Erdoğan ve Aytakin,2012, Kağıtçıbaşı, 1994; Yang, 1988; akt.:Kağıtçıbaşı, 2012.). Benliğin oluşumu da, içinde yaşanan kültürel bağlamla birlikte var olmaktadır (Burger, 2006). Oysa ki ailenin öneminin azalması, benlik kurgularını sınırlayabilmektedir (Wolf, 1988; akt.: Sayar, 2011). Modernitenin, şişmiş ve şişirilmiş özerk benliği çoğu zaman boş benliğe dönüşmektedir. Aslında kırılan, boş, değersizlik ve büyülenme arasında salınan bir benlik (Sayar, 2011) olarak görülmektedir.

Sosyalleşme sürecinde, kişinin başkaları ile etkileşimi sonucu oluşturduğu, kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz algıları benliğini oluşturur. Benlik kavramı, kişinin her alandaki uyumunun en iyi göstergesidir. Bu nedenle birey merkezli danışma yaklaşımları gibi birçok terapi çeşidinin temel amacı benlik kavramını ve benlik saygısını önemsemektedir (Çelikkol,2008). Benlik kavramı (kendilik kavramı, self-concept), kişinin kendi özünü algılama biçimidir. Algılanan bu öz aslında kişiliği ifade eder. Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran bütün özellikleri ifade ederken, benlik kişiliğin öznel yanını anlatır. Kişinin kendi kişiliğine dair değerlendirmeleri benliği ifade eder. Kişiliğin öznel yanını oluşturduğu benliği, kişilikle ilgili yaklaşımları genel açıklamalarıyla anlamak gerekir.

İlk kapsamlı kişilik kuramı olan psikanalitik kuramda, bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üçe ayrılır. Ayrıca id, ego ve süper ego kişiliğin farklı yönlerini ifade eder. İd benliğin bencil, ilkel yanını ifade eder ve kişisel tatmin sağlayacak şeylerle ilgilenir. İki yaş ve altı yaş çocuklarda ise ego oluşmaya başlar, gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Süper ego ise kişiliğin toplumsal yanıdır. Beş yaşında oluşan süper ego daha çok toplumun, anne-babaların değer yargılarını ve standartlarını temsil eder. Toplumsal değerler kişiliğin bu alanına etki eder. Ayırıcı özellik yaklaşımı kuramcıları, çeşitli kişilik özellikleri ortaya koymuşlardır; dışa dönüklük, öz disiplinlilik gibi. İnsanların geniş ayırıcı özellikler yelpazesinden bazılarını sahip olduğunu ileriye sürmüşlerdir. Daha çok kalıtsal ve fizyolojik değişimlerle, bireysel farklılıkları açıklamaya çalışan yaklaşım ise biyolojik yaklaşımdır. Bireye yaşamın sorumluluğunu vermek, gelişimi için bireyin kendini anlamasına ve kişisel gelişime önem vermek, insancı yaklaşımın savunusudur. Sosyal öğrenme kuramcıları ise kişiliğin gözlemlenebilir yanı üzerinde durmuşlardır. Ayrıca davranış değişikliklerinde pekiştireçlerin önemini vurgulamışlardır. Bilişsel kişilik psikologları farklı kendilik algıları arasındaki ilişkiyi keşfetmeye çalışmış, üç zihinsel temsil ortaya koymuştur; gerçek kendilik, olmak istenen kendilik ve olmamız gereken kendilik. Aynı zamanda bilgiyi işleme yöntemleri üzerindeki farklılıklar önem taşır. Kendimizle ilgili bilgileri düzenlemek ve işlemek için kullanılan bilişsel kendilik temsilleri vardır. Kendilik şemalarının özünü, önem verilen insanlarla ilişkilere dair bilgiler oluşturur. Ayrıca

bağımsızlık ya da cana yakınlık gibi özellik kavramları da kendilik şemasının bir parçası olabilir. Bu bilişsel temsiller çok erken yaştan itibaren geliştirilir (Burger,2006).

Kişilik kuramları alanında ortaya konan bu kuramsal açıklamalar içinde yaşanan kültürün kişilik gelişimine katkılarını farklı noktalardan değerlendirmektedir. Sosyal varlık olan insan bazen ilk çocukluk yıllarındaki ilişkide bulunduğu kişilerle ilgili yaşantılarıyla, bazen ilişkide olduğu kişilerden aldığı pekiştireçlerle değerlendirilmiştir. Bazen de yaşamsal tüm deneyimleri ile ilgili bilgiyi nasıl işlediği ile ele alınmıştır. Ortaya konan kişilik açıklamaları ile kişilikle ilişkili birçok kavramdan söz edilebilir. Bu çalışmada kişilikle ilgili olarak kişiliğin öznel tarafını temsil eden benlik kavramı doğrultusunda ele alınacak olan en önemli değişken benlik kurgusudur. Benlik kurgusu “kişinin başkaları ile olan ilişkileri ve başkalarından farklı benliği ile ilgili düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin toplamı” olarak tanımlanmaktadır (Singelis, 1994).

İki tür benlik kurgusu tanımlanabilir. Daha çok çevredeki bireylere duyarlı, grup kurallarını göz önünde bulunduran ve toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin sahip olduğu benlik kurgusu, *ilişkisel benlik kurgusu* olarak tanımlanabilir. *Özerk benlik kurgusu* ise bireyselci-batılı toplumlarda yaşayan, kimliğin bireysel özelliklere dayandığı ve kendine özgülüğün ön planda olduğu benlik kurgusu olarak tanımlanabilir (Markus ve Kitayama, 1994). Benlik kurgusu özerklik ve ilişkisellik ayrımında araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde anlamlandırılmıştır. Özerk benlik kurgusuna sahip bireylerin daha bağımsız ve bu bağımsızlığın giderek “ben her şeyden değerliyim” duygusuna dönüşmesi, bununla beraber ötekilerinin önemsizleşmesi, yalnızlaşma ve depresyona kadar uzanan bir serüveninden bahsedilir. Bu yolculuk özerk benlikle, şişirilmiş özsaygının ilişkisinden doğar (Twenge,2009). Kağıtçıbaşı tarafından 2007 yılında geliştirilen benlik kurgusu ölçeğinde, ilişkiselsel benlik ve özerk benliğe ek olarak özerk ilişkisellik boyutu eklenmiştir. Üçüncü boyutun eklenme amacı Türkiye’deki kültürel yapının ilişkisellikten özerkliğe doğru giden bir sentezin içinde bulunmasıdır (Özdemir, 2012b). *Özerk-ilişkisel ise*, özerk davranış için hem kişinin kapasitesine aynı zamanda da diğerleri ile ilişkiselliğin önemine vurgu yapan benlik kurgusunu anlatır. Bir başka deyişle, özerklik ve ilişkisellik ihtiyacının doyurulduğu benlik kurgusudur. *İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu*, başkaları ile yakın ilişkilerin önemli olduğu ve bu ilişkilerin benlik kavramsallaştırmasına dahil edildiği benlik kurgusudur.

*Özerk-ayrık benlik kurgusu* ise, kişinin özerkliğini vurgulayan, ilişkisellik gereksiniminin doyurulmadığı özerk ancak ilişkisel olmayan benlik kurgusudur (Kağıtçıbaşı, 2012). Varolan benlik kurguları içerisinde en ideali özerk-ilişkisel benlik kurgusu olarak görülmektedir. Bu benlik kurgusu içerisinde hem kişinin kapasitesini üst düzeyde kullanabilmesine hem de ilişki içerisinde bulunduğu bireylerle bağına vurgu yapmaktadır.

Kültürün çok dağınık bir yapıya sahip olması ve her şeyi kapsama potansiyelinden bahsedilmiştir. İçinde yaşanan kültür benlik kurgularına yansımakla beraber, kişilere birçok öğretiyi de kazandırır. Mantık dışı öğretiler de bunlar arasındadır. Tabii ki sadece kültür değil, deneyimler de mantık dışı bazı inanç ve düşünceleri ortaya çıkarabilir.

En temel, en derinlerdeki inançlar, dünya ve diğer insanlarla olan ilk deneyimleriyle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış olan algılar ve fikirlerdir. Bu fikirler kişi tarafından değişmez doğrular olarak, olduğu gibi kabul edilirler. Olumsuz temel inançlar genellikle, aşırı genelleyici ve değişmeye dirençlidirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır (Kılıncı, 2005).

Yanlış inanç ve düşüncelerin oluşumuna bakıldığında deneyimlerin katkısı görülmektedir, aynı zamanda benlik kurguları da kültür etkisinde oluşmaktadır. Temelde kişinin yaşantıları neticesinde benlik kurguları, yanlış inanç ve düşünceleri arasında bir ilişki bulunabilir. Bu inanç ve düşüncelere ulaşılması çok kolay değildir. Eğer kişinin şiddetli bir rahatsızlığı söz konusu ise bu inanç ve düşünceler daha belirgindir. Otomatik düşünceleri tam olarak tespit etmek, birçok duygusal durum ve rahatsızlıkların hammaddesine ulaşmayı sağlayacaktır (Beck, 2008). Ellis, kendi iç konuşmalarımızın bulunduğunu, sürekli olarak kendi kendimizi değerlendirerek kendimize bir değer atfettiğimizi ve kendi kendimizi etkilediğimizi belirtir. Beck ise insanların mantık hataları yapma eğiliminde olduğundan bahseder (Corey,2007).

Beck'in bilişsel danışma kuramının odağını düşünceler oluşturmaktadır. İrrasyonel inançların temelinde yanlış, işlevsel olmayan düşünce ve inançlar vardır. Bu düşünce ve inançlar Ellis ve Beck'in ortaya koyduğu işlevsel olmadıklarını ileri sürdükleri inançlar ve düşüncelerdir. *İrrasyonel inançlar* ise, işlevsel olmayan şemalarla



otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Bu irrasyonel inançlar kişinin yaşamının her anına yayılır. Kişinin kendisini ve geleceğini değerlendirme yetisini etkiler (Kuyucu,2007). Otomatik olarak gerçekleşen bu değerlendirme otomatik düşünceler olarak da bilinir. Otomatik düşünceler tam olarak tespit edilebilse, ruhsal problemlerin çözümü de kolaylaşmış olacaktır. O nedenle, otomatik düşüncelere ulaşabilmek ruhsal bozukluklardan olan, travma sonrası stres belirtilerinin hafifletilmesini sağlayabilir. Kendiliğinden ortaya çıkan bu otomatik düşünceler ve bilgiyi işlerken kullanılan irrasyonel inançlar, travma sonrası stres belirtileri ile ilişki olabilir. Travmaya yüklenen anlam, daha sonraki hatırlamalar için önemlidir. Bir olaya yüklenen farklı kişisel anlamlar aynı durumlara verilen farklı duygusal tepkileri doğurur. Abartılı ve aşırı anlam yüklemeler neticesinde duygusal tepkide uygunsuz ve aşırı olur (Beck, 2008).

Çoğu kişi travmadan bir süre sonra stres belirtilerini yaşamaya başlar. Yaklaşık üç ay sonra büyük bir kısmında düzelmeler görülür. Bazı kimseler ise, travmadan yıllar sonrasına kadar hiçbir belirti göstermeyebilir (Leahy ve Holland, 2009). İnsanlar yaşadıkları travmatik deneyimlerde de irrasyonel inançları kullanabilmektedirler. Travmatik yaşantılar neticesinde insanlar bazı sıkıntılar yaşar. Bu travmatik deneyimlerden kaynaklanan stres düzeyleri ve belirti türleri kişinin yaşam kalitesini etkiler. Zorlayıcı bir yaşantı sonunda yaşanan sıkıntılar, travmatik yaşantıyı unutamama, kendini suçlama ve günlük işlevleri etkin bir şekilde yerine getirememeye olarak ortaya çıkabilir. Bilişsel terapilerde travma sonrası stres sendromunu ortaya çıkaran unsur, travmatik olayın kendisi değil, bireyin o travmatik olaya verdiği tepkisi şeklinde yorumlanır. Tedavi sürecini de bireyin travma sonrası stres semptomlarına tepkisi belirler. Travmatik olay ve travmatik stres belirtileri yaygınlıklarıyla ilgili farklılıkların temel nedeni travmatik olayların etkilerinin kültürel ve bireysel birçok faktöre bağlı olmasıdır (Breslau ve ark., 1998; Cohn ve ark., 1985; Kaplan ve Sadock, 1998; McFarlane, 1988; Özçetin ve ark., 2008; akt.:Tanhan ve Kayrı, 2013). Bu kültürel ve bireysel farklılıkların travmaları, bilişsel olarak anlamlandırmada belirleyici olabileceğinin ve kültür etkisinde oluşan benlik kurgularının birbirleri ile ilişkisinin göstergesidir.

Özerk-ilişkisel benlik kurgusu, ideal benlik kurgusu olarak literatürde yer almaktadır. Yetkinliği içinde barındıran özerklik ve kişiler arası mesafeyi içinde

barındıran ilişkisellik iki temel ihtiyacı simgeler. Bu temel ihtiyaçların birlikte var olması en sağlıklı olanıdır (Kağıtçıbaşı, 2012). Bu benlik kurgusunun iyi olma, olumlu duygu durum ile pozitif ilişkileri söz konusudur (Özdemir, 2012b). Travma ve irrasyonel düşüncelerin benlik kurguları ile arasında anlamlı farklılıklar söz konusu olabilir.

Kültürün benlik kurgusu üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, benlik kurgusunun, travmatik stres belirtileri, irrasyonel inançlar ve bazı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyması açısından, farklı kültürlerden gelen üniversite öğrencilerinin çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatürde iki alt boyut olarak yer alan benlik kurgusu araştırmalarına karşın, yaşadığımız kültürü daha iyi anlatan, üçüncü alt boyut olan özerk-ilişkisel benlik kurgusunun çalışıldığı araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle özerk-ilişkisel benlik de dahil olmak üzere, benlik kurguları ile diğer değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan araştırmalar yapmak, benlik kurgularının şekillendiği aile, birey ve topluma katkı sağlayacaktır.

## **1.2.Amaç**

Benlik kurgusu bireyin içinde yaşadığı kültürel yapıdan etkilenmektedir. Hakkari Üniversitesi yeni kurulan bir üniversite olmasından dolayı gelişimini henüz tamamlayabilmiş değildir. Bu nedenle Hakkari Üniversitesi'ni kazanmış olmalarına karşın, bir grup Hakkari Üniversitesi öğrencisi Çukurova Üniversitesinde öğrencilik yaşamıştır ve yaşamaktadır. Bu durumdan hareketle, araştırma Hakkari Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer bir evrenden gelmelerine karşın, Hakkari ve Adana'da öğrencilik yapan öğrencilerin benlik kurgularının farklılaşıp farklılaşmadığını görmek, bunun yanı sıra Hakkari ve Adana'nın farklı kültürel atmosferlere sahip olmasının yaratabileceği travmatik yaşantıların bireylerin kültürel ve bireysel dünyalarını etkileyebileceği öngörüsünden hareketle bu araştırmanın amacı farklı kültürel ve gelişmişlik düzeyine sahip iki ilde bulunan üniversitelerde okuyan öğrencilerin benlik kurgularının ve travmatik stres belirtilerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmektir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

- 1- Katılımcıların benlik kurguları puanları ve travmatik stres belirtileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
- 2- Katılımcıların benlik kurguları puanları ve travmatik stres belirtileri puanları
  - a. Cinsiyete,
  - b. İrrasyonel inançlara,
  - c. Bir inanca sahip olup olmamasına,
  - d. Travma yaşayıp yaşamadığına,
  - e. Öğrenim gördüğü alana,
  - f. Bulunduğu sınıf düzeyine,
  - g. Hangi şehirde öğrenci olduğuna göre farklılaşmakta mıdır?

### 1.3.Önem

Murphy'nin kültür etkisine atıfta bulunan sözü çarpıcıdır: “seninle ve çevrenle aranda hiçbir zaman kesin bir fark yoktur. Çevren senin üzerinde, seni değiştiren, kalıplaştıran ve yeniden oluşturan bir etkide bulunur (Onur, 1997). Değişen kültür yapısı içerisinde, o kültürden etkilenen benlik kurguları da farklılaşmaktadır. Bir olay olarak sık karşılaşılmayan ve geçici bir durum olarak, aynı üniversiteyi kazanmalarına karşın bir grup öğrencinin Adana’da bir kısmının ise Hakkari’de eğitim görmesinin benlik kurguları üzerinde etkili olup olmadığını görmek bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Bilindiği üzere Hakkari ve Adana sosyo kültürel yapı bakımından birbirinden oldukça ayrılmaktadır. Mevcut bu farklılığın öğrencilerin benlik kurguları üzerinde etkili olup olmadığını ortaya koyması bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

### 1.4. Tanımlar

Araştırmanın konusunu oluşturan üç temel kavram vardır. Bu kavramlar, benlik kurgusu, irrasyonel inançlar ve travmatik stres belirtileridir. Bu üç kavram da eğitim, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı gibi akademik ortamlarda araştırmalara kaynaklık etmiştir. Benlik kurgusu, kişilikle ilgili tanımlamalarda, sosyal ilişkileri tanımlamalarda sıklıkla sözü edilen kavramlardandır. Bazı araştırmacılar

tarafından özerk benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusu olarak iki alt boyutta incelenmiş (Wasti ve Erdil, 2007), bazı araştırmacılar ise benlik kurgusunu üç alt boyuta ayırmıştır; özerk-ayrık, özerk-ilişkisel, ilişkisel-bağımlı olarak (Özdemir,2010). Burada benlik kurgusu üç alt boyutta değerlendirilmiştir.

**1.4.1. Benlik Kurgusu:** Benlik kurgusu (self-construal) “kişinin başkaları ile olan ilişkileri ve başkalarından farklı benliği ile ilgili düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin toplamı” olarak tanımlanmaktadır (Singelis, 1994). Kültür etkisinde oluşan benlik yapısı ve kişiliğin özgün tarafı olarak da tanımlanabilir.

*İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu:* Çevredekilere duyarlı, grup kurallarını ön planda bulduran ve çoğunlukla kollektif kültürlerde yetişmiş bireylerin sahip olduğu benlik kurgusudur (Kağıtçıbaşı, 2012).

*Özerk-Ayrık Benlik Kurgusu:* Bireyselci-batılı toplumlarda yaşayan, kendine özgülüğün ön planda olduğu benlik kurgusu olarak tanımlanabilir (Markus ve Kitayama, 1994). Kağıtçıbaşı’na göre üçüncü bir alt boyut vardır:

*Özerk-İlişkisel Benlik Kurgusu:* Özerk davranış için hem kişinin kapasitesine aynı zamanda da diğerleri ile ilişkiselliğin önemine vurgu yapan benlik kurgusunu anlatır. Özerklik ve ilişkisellik, kişiler arası mesafe ve yetkinliği ifade eden birer ihtiyaçtır. Bu kavramların birer ihtiyaç olmasından hareketle özerk-ilişkisel de bu ihtiyacın doyurulduğu benlik kurgusudur (Kağıtçıbaşı, 2012).

**1.4.2. İrrasyonel İnançlar:** Ellis’e (1994 akt.: Tanhan, 2014)göre yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlardan dolayı insanlar, depresif, sıkıntılı ve kaygılı olmaktadır.

Böyle durumlarda, bireyin olumsuzluklar yaşamasına neden olan olumsuz düşünceler vardır. Dört farklı olumsuz düşünce vardır:

1. -meli, -malılar
2. Felaketleştirme
3. Değersizleştirme
4. Etiketleme (Ellis,1994; Akt:Corey,2007).

**1.4.3. Travmatik Stres:** Olağandışı bir travmatik olaya karşı geliştirilen tepkidir. Olağandışı olarak nitelendirilmesi için ölüm, ölüm tehdidi, ciddi bedensel yaralanma ya da bedensel bütünlüğün tehdit altında olması gibi unsurları içermesi gerekir (Leahy ve Holland, 2009). Travmatik deneyimden kaynaklanan stres düzeylerini ve belirti türlerini ifade eder.

## 2.BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenleri olan, benlik kurgusu, irrasyonel inançlar ve travmatik stres belirtileri ile ilgili olarak kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. İlk önce benlik kurgusu kavramı, özerk-ayrık benlik kurgusu, ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu alt başlıkları açısından incelenmiştir.

#### 2.1. Benlik Kurgusu

Benlik saygısı, benlik algısı ve benlik kurgusu gibi benlikle ilgili birçok konu araştırmacıların her dönem ilgisini çekmiştir. İnsanla çalışmak ve insanı anlamak özellikle de psikoloji alanının en önemli konusu olmuştur. İnsan davranışının temelini ortaya koyan benlik bilincidir. Benlik üzerine ortaya konan kuramlarda, genel olarak insanların nasıl bir benlik yapısına sahip oldukları betimlenir ama niçin öyle oldukları ise pek açıklanmamıştır. Bu nedenle eleştiri alan benlik kuramcıları, belirsiz ve iyi tanımlanmamış kavramlar kullanmışlardır (Cüceloğlu, 1997). Zohar (2007), benliği birçok odadan oluşan bir ev ve kendi içerisinde de bir şey olmadığı idea edilemeyecek bir kavram olarak tanımlamıştır. Benlik özünü yadsımadan, bileşik doğasını göz önüne alarak kavramlaştırılması gereken bir şeydir. Benlik (ego) kavramı, Freud'un yapısal modelinde, alt benlik (id) ve üst benliğin (süperego) isteklerini dengelerken gerçekleri göz önünde bulunduran kişilik bölümü olarak tanımlanmıştır. Benlik gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Benliğin birincil görevi alt benlikten gelen dürtüleri tatmin etmektir, ancak bunu yaparken içinde bulunduğu gerçeklik çerçevesinde hareket eder. Çünkü alt benliğin istekleri genellikle topluma aykırı ve kişiyi tehdit eder biçimde ortaya çıkar. Benliğin görevi bu topluma aykırı dürtüleri bilinç altında tutmaktır. Benlik ise alt benlikten farklı olarak bilinç, biliç öncesi ve bilinç altında rahatça varlık gösterebilir. Üst benlik ise beş yaşında gelişir. Özellikle de anne-babanın değer yargılarını ve standartlarını temsil eder. Üst benlik toplumsal yan olarak daha çok kısıtlamalar getirir. Benlik bir davranışın erdemli ya da övgüye değer olup olmadığına üst benlikle karar verir (Burger, 2006).

Transaksiyonel analize göre ise, sağlıklı bir birey, sahip olduğu ego durumlarını yerine ve zamanına göre kullanmayı bilen kişidir. Ego durumlarının yerine göre kullanılmadığı durumlar da vardır. Bir ego durumu öne çıkararak diğer ego durumlarını baskılayabilir. Çocuğun yetişme durumuna göre, ebeveyn egonun ya da çocuk ego durumunun öne çıkması mümkündür. Ebeveyn egonun baskın olması durumunda ya sürekli eleştiren, suçlayan ya da sürekli yardım eden, yol gösteren bir kişilik sergilenmektedir. Çocuk ego durumunun baskın olması durumunda ise ya sadece kendi ihtiyaçlarını önemseyen doğal ve asi bir kişilik sergilenir ya da her şeyi kabullenen, itaatkâr bir kişiliğe sahip olunur. Ebeveyn ya da çocuk ego durumunun baskın hale gelmesi sağlıklı bir kişilik örüntüsüne sahip olunmadığını göstermektedir. Yere, zamana ve koşullara göre üç ego durumundan birinin sergilenmesi sağlıklı bir kişilik örüntüsü için vazgeçilmezdir (Tanhan, 2011).

Ciddi narsistik kişilik bozukluğu tedavisi sırasında Kohut (1971; akt.:Geçtan, 2000) tarafından geliştirilmiş olan benlik (self) psikolojisi ise çevrenin önemine vurgu yapar. Benlik (self) psikolojisi, insanın kendine verdiği değer ve insanın kazanmış olduğu bütünlüğün korunabilmesinde dış ilişkilerin önemine dikkat çeker. Bu yaklaşımda insanların çevredeki insanlardan gelecek tepkilerden oldukça etkilendikleri vurgulanır. Kişinin kendine verdiği değer sürmesi için diğer insanlardan onay ve anlayış beklenir (Geçtan, 2000). İnsanın kültürel bağlamı benlik kurgusunun da kültürel tanımlamalarına dikkat çekmektedir.

Benlik kurgusu, kültür bağlamında oluşan bir yapıdır. Kültürün oluşturduğu insan modeli de denilebilir (Singelis, 1994; Burger, 2006). İnsanlar kültürel özellikleri açısından birbirlerinden farklıdırlar. Dolayısıyla bu farklılık değerler, inançlar ve tutumlara da yansır (Gözütok, 2000). Kültür bu bağlamda, toplumu meydana getiren bireylerin, kişiliklerine yansıyan yaşam tarzı olarak tanımlanabilir. Kültürün çeşitli unsurları birbirine bağlıdır ve bu bağ kültür dokusunu oluşturur. Dokuya yeni eklenen faktörler dinamizmi etkiler ve kültür uyarlanması söz konusu olur (Varış, 1998).

Kültürel uyarlanmayı gerektirecek değişimler, daha çok bilim ve teknolojiye gelişmeler, toplumlararası kültürel alışverişlerin daha hızlı olması, inanç ve değerlerdeki değişimlerdir (Yeşilyaprak, 2002). Bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucu benlik yapısı

şekillenir. Başkalarının kendisi hakkında verdiği değerler önemlidir. Benlik yapısının parçası olan değerler bireyin deneyimleri sonucu oluşur. Bu değerler başkaları tarafından benimsetildiği gibi, kişinin kendisi de bu değerleri benimseyebilir. Daha sonra da bu değerler bireyin kendi değerleri haline gelir (Özdoğan, 2000).

Kültürler arası psikolojik araştırmalara damgasını vuran en önemli kurgu bireycilik ve toplulukçuluktur. Daha çok Kuzey Avrupa ve ABD’de görülen bireyci kültürler, bireysel gereksinim ve bireysel başarıları ön planda tutarlar. İnsanlar bu kültürde bağımsızlık ve eşsizlik duygusunu yoğun olarak yaşarlar. Tam karşıtı olarak değerlendirilen toplulukçu (kolektif), kültürlerde ise insanlar aileleriyle ve içindeki grupla iletişim halindedir. Aile ya da büyük gruplara ait olma isteği vardır. Bu kültürde rekabetten çok işbirliği söz konusudur. Kişileri tatmin eden bireysel başarılar değil grup başarılarıdır. Bireyin şan ve şöret kazanması bu kültürdeki bireyler için önemli değildir (Burger, 2006).

Bireyciliğin köklerine batı düşüncesinde, Avrupa’nın sosyal ve düşünce tarihinde rastlanır. Bireyci kültürlerin yetiştirdiği aile modeli, hem ailelerin diğer ailelerden hem de aile bireylerinin birbirlerinden kopukluğu üzerine kuruludur. Bağımsız aile modeli yüksek refaha sahip, sanayileşmiş teknoloji toplumunda ve kentleşmiş yapılarda görülür. Bireyci ideolojiyle birlikte, özerklik önem kazanır. Bağımsızlığa ve kendine güvene önem verilir. Maddi bağımsızlık söz konusu olduğu için ebeveynlere sadakat ve bağlılık ya da ebeveynlerin yaşlılıkta çocuklarına bağımlılığı söz konusu değildir. Bu tür bir sosyalleşme hem nesiller arası hem de kişiler arası bağımsızlığı doğurur. Bu model özerk/ayrık benliğin ön koşulunu ortaya koymaktadır. Toplulukçu kültürler ise bağımlılığa dayalı aile modeli, düşük refah seviyesi, kırsal bölgeler ve tarımla uğraşan toplumlardır. Bu modelde, paylaşım, karşılıklılık ve bağımlılık göze çarpmaktadır. Bakıldığında maddi olanaklar arttıkça, toplulukçu toplumlardan, bireyci toplumlara doğru bir dönüşüm olacağı düşünülebilir. Ancak, kültür hesaba katılmadan bu yorum yapılabilir. Sosyal ve ekonomik değişimlere karşın, kültürlerde belli bir devamlılığın varlığı söz konusudur. Sosyal yapılar modernleşse de duygusal ilişkisellik ve aile uyumu güçlü kalmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012).Aile üyeleri arasında etkileşimin ve birlikte zaman geçirmenin az olması aile sisteminin işleyişini bozmakta iken, birlikteliğin ve ortak kararlar almanın, bunun



yanında aile maneviyatının değerli tutulmasının, aile sistemine katkısı tartışılmazdır (Humphreys, 2002).

Kültürel bağlam açısından yapılan bu değerlendirmeler, ilişkisellikle birlikte gelişen özerkliğe vurgu yapmaktadır. Birey tektir ve farklı kişiliğe sahiptir. Toplumsal deneyimlerin toplamından oluşan bireyin kişiliği bir diğeriyle aynı değildir. Bundan dolayı, kişinin hem tek hem de toplumsal olduğu söylenebilir (Tezcan, 1993). Onu tek yapan, değerler sisteminin ilkelerinin ve önceliklerinin farklı olmasıdır, bu farklılıklarla aynı çevreyi diğerlerinden farklı algılar. Ancak bireyin ihtiyaçları söz konusudur. Bunlar güç elde etme, ait olma, özgürlük, başarı, sevgi, takdir edilme ve saygı gibi ihtiyaçlar, doğuştan olmasa bile insanların doyumaya çalıştıkları gereksinmeleridir. Bu gereksinmeleri toplumdan, yani içerisinde yaşadıkları kültürel ilişkiler bağından karşılarlar (Öğülmüş, 2001; Freedman, Sears, Carlsmith, 1998).

Batı’da ideal olarak benimsenen bağımsız benlik modeline alternatif olarak, 1980’lerde öne sürülen hem etkin/özerk hem de bağlaşıklık” benlik düşüncesi bulunur (İmamoğlu, 1987; akt.: İmamoğlu ve Edwars 2007). Model, doğal düzenin, “ayrışmış öğelerin karşılıklı bağımlılık ilişkisi içinde bütünleşmesiyle ortaya çıkan” dengeli bir sistem oluşturduğu varsayımına dayanır (İmamoğlu, 1995; akt.: İmamoğlu ve Edwars 2007). Dengenin doğal bir üst-düzey süreç olduğu ön kabulünden hareket eden model, bu sürecin birer parçası olarak, kişilerin hem sahip oldukları özü ortaya çıkaracak şekilde kişisel ayrışma/ayırt etme, hem de kişilerarası bütünleşme gereksinimlerine sahip olduklarını varsayar (İmamoğlu ve Edwars, 2007). Söz konusu ayrışma ve bütünleşme yönelimleri dengeli bir benlik sisteminin birbirini tamamlayıcı, farklı alt süreçlerini oluşturur. Bu kavramlarla ortaya konan denge modelinde ise, kişinin kendileşmesi ve aynı zamanda ilişkili olması söz konusudur. Batı literatüründe yer aldığı gibi, kendileşme ve ilişkili olma kavramları birbirini dışarıda bırakan zıt kavramlar değildir. İmamoğlu’nun (1987; akt.: İmamoğlu ve Edwars, 2007) Batı’da, ön planda bulunan ve ideal olarak benimsenen bağımsız benlik modeline karşılık 1980’lerde önerdiği “hem etkin hem de bağlaşıklık” olma düşüncesi öne sürülmüştür. Bu da kişilerin aslında hem ayrışmaya hem de kişiler arası ilişkilere ihtiyaçlarının olduğunu ortaya koymaktadır. Kendileşme, kişinin özünü ayırt edici şekilde kendi iradesiyle öze-odaklı olarak gelişme ve davranma yönelimine; kalıplaşma ise, dış-odaklı beklentiler,

kontroller veya kalıplar doğrultusunda gelişme ve davranma eğilimine işaret eder. Sonuç olarak, ayırdetme-ayırışma süreci genel anlamda, öze-odaklı kavrayış veya idrak ile ilgili içsel-bilişsel bir sürece, bütünleşme ise duygusal ilişkiyel bir sürece işaret etmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

Bu kavramsallaştırmalar dışında ise, ilişkiyellikle birlikte özerkliğin yer almadığı çalışmalarda iki temel boyuta değinilmiştir. Bu boyutlar özerklik ve ilişkiyellettir. İlişkiyellik, manevi değerleri (duygusal ilişkiyellik), paylaşımları; özerklik ise kişinin bağımsız, kendi kararlarını alabilen birey olmasını ifade eder. Tamamen aile bireylerinden ve diğer insanlardan uzak olmak ise ayrıklık olarak değerlendirilir. İçinde yaşanan bu kültür yapıları benlik kurgusu oluşumunda birincil öneme sahiptir. *Benlik kurgusu*, kişinin kendine ve başkalarına dair değerlendirmelerinin toplamıdır (Singelis, 1994). Benlik, kişinin kendini nasıl algıladığı ve kendisiyle ilgili farkındalığıdır ve yakın zamanlarda *benlik kurgusu* diye adlandırılmıştır. Benliğe ait düşünsel farkındalığın sosyal kaynaklarının vurgulanması yeni değildir (Smith vd.2006; James,1890; akt.:Kağıtçıbaşı, 2012). Benlik kurgusu farklı açıklamalar ve farklı sınıflandırmalarla karşımıza çıkar. Singelis (1994) benlik kurgusunu iki gruba ayırmıştır. *Özerk benlik kurgusu*, bireyci kültürlerdeki aile modelinde yetişmiş, kendi kararlarını kendisi alan, bağımsız kişileri anlatır. Özerk benlikli kişilerde özgünlük, farklı olmak ve kişisel amaçları gerçekleştirmek önemli olduğundan kişinin yetenekleri, duyguları, düşünceleri, bireysel ihtiyaç ve tercihleri sosyal ortamlarda bireyin davranışlarını belirler, yönlendirir. Diğer bir ifadeyle, Batı'nın özerk benlik anlayışında, benlik çevreden etkilenmez (Kuyumcu, 2011).

Diğer benlik türü ise ilişkiyel benlik kurgusudur. *İlişkiyel benlik kurgusu* ise, çevredeki bireylere duyarlı, kişi için anlamı olan ilişkilerindeki bireylerin duygu, düşünce ve tercihleri, kişinin sosyal davranışını belirler ve düzenler. Kişinin bireysel tercihleri her zaman ikinci sırada yer alır (Markus ve Kitayama1991; akt.:Wasti ve Erdil, 2007). İlişkiyel benlik sahibi kişiler, kendi kişisel özelliklerini ve bireysel tercihlerini genellikle göz ardı edip, ikinci planda tutarlar. Oysa ki başkaları ile ilgili sorumluluklar ilişkiyel benlik kurgusuna sahip birey için önemlidir ve çevreye uyumun anahtarıdır. İlişkiyel benlik kurgusuna sahip olan bireyler için önem verilen şey herhangi bir dış grup değil, iç grup olan, kişilerin aidiyet duydukları ve ortak bir kader

öngördükleri gruplardır. İlişkisel benlik kurgusuna sahip bireyler için de bu iç gruplara uyum önemlidir. Hemen hemen her toplulukçu kültürde en önemli iç grup aile olmakla beraber bazı toplumlarda hemşeriler, çocukluk arkadaşları veya iş arkadaşları da iç grup olarak düşünülebilir. İlişkisel benlik sahiplerinin iç grupları için söz konusu olan aidiyet veya bağlılık hisleri ve yükümlülük anlayışları diğer yani dış gruplarla olan ilişkilerinde geçerli değildir. Bu sebeple, ilişkisel benlik sahibi bireyler ve toplulukçu toplumlar için, sosyo-psikolojik süreçler durumsallık arz eder yani bağlamdan bağımsız ele alınamaz (Wasti ve Erdil, 2007).

Kağıtçıbaşı (2012), benlik kurguları ile ilgili bu sınıflamaya çeşitli eleştiriler getirmiş ve değerli katkılar sunmuştur. Benlik kurgularına, bireycilik ve toplulukçuluk kavramları üzerinden de çeşitli açıklamalar getirmiştir. Kültür ne kadar çok bireyci olursa ve kültür kanalı ile benlik ne kadar ayırık yapılandırılırsa, o toplumda özerk benlik de o kadar çok olacaktır. Aynı zamanda kültür ne kadar çok toplulukçu olursa, ilişkisel benlik de o kadar çok olacaktır. Aile bağlarının güçlü ve sıkı olması, ilişkisel benlik yapısına sahip bireylerin sayısının artması sonucunu doğuracaktır (Kağıtçıbaşı, 2012). Toplulukçuluk ve bireycilik bağlamında açıklamalarla beraber, özerklikle ilişkiselliğin farklılıkları da tartışma konusu olmuştur. Markus ve Kitayama (1991; akt.:Kağıtçıbaşı, 2012), özerklik ve ilişkiselliğin birbirini dışladığını iddia etmeseler de yine de bu iki kavram birbirini dışarıda bırakmaktadır. Özerklik, ayrıklığı ifade eder ve ilişkisellik karşılıklı bağımlılığı, bu ifadeler özerklikle ilişkiselliği karşıt kavramlar olarak açıklar.

Özerklik, ayrıklık olarak değerlendirildiğinde, bencilliği de ifade eder. Sadece kişiye fayda sağlayan, bencil, benmerkezci ve narsistik arayışları ifade eder. Kültürel değişimler neticesinde ortaya çıkan, adına postmodernizm, çağdaşlık ve evrenselleşme denilen süreçte manevi değerlerin birçoğu bireysel özgürlük ve mutluluklara dönüşeceği düşüncesi ile terk edilmiştir (Merter, 2011). Tasavvuf ve ben ötesi konusu psikoloji alanında yerini bulmaya başlamıştır. Birçok insan için önemli bir yere sahip olan dini inançlar, bireylerin psikolojik sağlığını önemli derecede etkiler durumdadır. Bireylerin yaşadıkları olayları içsel faktörlere mi yoksa dışsal faktörlere mi atfedecekleri konusu, dindarlık ve psikolojik sıkıntılar ile ilişkilidir (Dirik ve Günay, 2009). Kültür benlik kurgusu ilişkileri ile yapılan açıklamalar da içsel faktörler ya da dışsal faktörlerin birey

için önceliğinin belirleyicisi olarak içinde yaşanılan kültür ve bu kültürle sahip olunan benlik kurgularını işaret etmektedir.

Benlik kurguları ile ilgili olarak cinsiyet önemli bir değişkendir. Kültürün değişmesi ve bu değişimin cinsiyet rolleri üzerine yansımaları farklılaşmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda kadınlarla erkekler arasındaki benlik kurgularındaki değişimler, kadının sosyoekonomik konumunun giderek farklılaşması ile açıklanabilir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu, 1999). Çalışan kadınların sayısının artması, araştırmalar için yeni değişkenler sunmuştur. Çalışan kadınlarla ev kadınları karşılaştırıldığında benlik kurguları açısından farklılıklar söz konusudur (Gezici ve Güvenç, 2003). Kişinin iş hayatı vaktinin önemi bir kısmını almaktadır. İş yeri ya da çalışma alanı kişilerin kültürel birikimlerinde değişiklik yapmalarını gerektirmekte ve bu değişimler de benlik kurgularına yansımaktadır.

Oysa ki özerklik, yetkinliğe sahip olmak ve hiçbir zorlama olmadan yetkinliği sürdürmektir. İlişkisel de, bireylerden başkalarına yayılan, örtüşen benliklerden oluşan kültürel ve ailesel çevreleri anlatır. Benlik kurgularında, özerklikle ilişkisel bir arada bulunabileceği gerçeği bu açıklamalardan çıkarılabilir. Özerk-ilişkisel benlik sağlıklı bir modeldir (Kağıtçıbaşı, 2012). Bu açıklamalar bağlamında, üç tür benlik kurgusu vardır:

### **2.1.1. Özerk-Ayrık Benlik Kurgusu:**

Bireyselci-batılı toplumlarda yaşayan, kendine özgülüğün ön planda olduğu benlik kurgusudur. Kişinin kendi istekleri her zaman en önemli yere sahiptir. Aile bireyleri ve diğer çevrelerle kopukluk söz konusudur.

Özerk benlik kurgusu ayrışıklık, bireysellik ve kendine özgü olmanın idealleştirildiği ve vurgulandığı bireyci Batı kültürlerini temsil etmektedir. Başka bir ifadeyle Batı’nın bireyci benlik anlayışında benlik çevreden etkilenmez (Kuyumcu, 2011). Sonuç olarak, özerk-ayrık benlik kurgusu bireyciliğin kültürel anlamdaki yansıması olarak değerlendirilebilir (Wasti ve Erdil, 2007). Özerk-ayrık benlik kurgusu teknolojik gelişmelerin kolaylıkla insan hayatına adapte olduğu kent yaşantısında, kırsal yaşantıların olduğu ortamlara göre daha yoğundur (Özdemir, 2012a).

Özerk-ayrık benlik kurgusu olumlu-olumsuz duygu durumları ile de ilişkili bir kavramdır. Kendilerini özerk olarak tanımlayan ergenlerin olumsuz duygu düzeyleri, kendilerini özerk-ilişkisel olarak tanımlayan ergenlere göre daha yüksektir. Bu da Türkiye'deki kültürün, iyi oluşlar ile ilişkisel-özerklik arasındaki bağa vurgu yapmaktadır (Özdemir, 2012b).

### **2.1.2. İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu:**

Toplulukçu kültürlerde yaşayan, grup kurallarına duyarlı bireylerin sahip olduğu benlik kurgusudur. İlişki içerisinde bulunduğu bireyler birincil öneme sahiptir. Kendi istekleri geri planda olup, diğerlerinin tercih ve istekleri ön plandadır. Kişinin bireyselliğini ve kendi yetkinliğini pasifize ettiği benlik kurgusunu anlatır. İlişkisel benlik sahibi kişilerin bireysel özellikleri ve tercihleri çoğunlukla ikinci planda yer alır. Başkalarına duyulan sorumluluklar, çevresindeki kişiler tarafından sürekli olarak kontrol altında tutulup çevreye uyumlanır (Wasti ve Erdil, 2007).

### **2.1.3. Özerk-İlişkisel Benlik Kurgusu:**

Bireysel olarak yetkinliğe ve duygusal bağlılığa sahip olunan benlik türüdür. Bireyin bireysel ihtiyaçları, grup aile ihtiyaçları ile ters düşmez. Çocuğun özerkliği aile için bir tehdit değildir. Ayrıca bu özerklik, aktif karar verme, yetkinlik ve yaratıcılığı vurgular. Böyle bir aile modelinde yetişen birey için, aile içi ilişkiler ve yakınlık önemlidir. Bu da özerklik/ilişkisel benlik modelini ortaya çıkarır (Kağıtçıbaşı, 2012). Çünkü insan psikolojisinde ve ruhun sağlığında sentezin önemli bir yeri vardır. Aslında insan psikolojisinin temeline inildiğinde de unsurlar bulunmaz, unsurların birleşmeleri, o unsurları meydana getirir (Dwelshauvers, 2011).

Özerklik ve ilişkiselliğin birlikte gelişimi olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Farklı kültürlerde farklı benlik kurgularının gelişebileceği ve bunun da temelde o toplumda önemli olan değerleri yansıttığı söylenebilir. Benlik kurgusu gelişimi genellikle bağımsızlık (özerklik) ve karşılıklı bağımlılık (ilişkisel) olarak ele alınmakla birlikte, son zamanlarda benlik kurgusu gelişimi açısından aynı kültür içinde ya da kültürler arasında farklı gelişimsel yolların olabileceği vurgulanmaktadır (Özdemir, 2010).

## 2.2. Travmatik Stres Belirtileri

Bireylerin kurdukları yaşam dengesi içerisinde bozulmaya yol açan her olay, travmatik etkiler bırakmaya açıktır. Doğal yaşamın düzen ve akışını bozan travmatik olaylar da her zaman var olmuştur. Travmatik bir olay her zaman travma sonrası stres bozukluğuna neden olmayabilir (Tanhan ve Kayrı, 2013).

Bir klinik sendrom olarak travma sonrası stres bozukluğu, bilimsel literatürde önemli bir yer tutmaktadır (Leahy, 2007). Travma, olağandışı beklenmedik bir olaydır. Travmatik stres ise, olağandışı bir travmatik olaya karşı geliştirilen tepkidir. Olayın olağandışı olarak nitelendirilmesi için, ölüm, ölüm tehdidi, ciddi bedensel yaralanma ya da bedensel bütünlüğün tehdit altında olması gibi özelliklerinin olması gerekmektedir. Olağan dışı olmakla ilgili olan bu özelliklerden ölüm genel anlamıyla varoluş halinin sona ermesi, hücrenin, organın ve organizmanın yaşamsal fonksiyonlarını yitirmesi anlamına gelir. İnsanlar canı yitirme kaygısını yaşamları boyunca, sel, deprem gibi doğal afetler, kaza, yaralanma, tecavüz gibi strese neden olan zorlayıcı yaşantılara maruz kalarak yaşamaktadırlar. Bu tür travmaya sebep olabilecek olayları yaşayan kişi ve bu olaylardan etkilenen kişi sayısı oldukça fazladır (Karagüven, 2009; Tanhan ve İnci, 2009). Travma sonrası stres belirtileri üç faktörü barındırır. *Travmanın yeniden yaşanması*, anılar, kabuslar, geriye dönüşler şeklinde yaşanır. *Travmayla ilgili içsel veya dışsal hatırlatıcılardan kaçınma*, duygusal küntleşme ve uzaklaşma hisleri şeklinde olur. *Artmış uyarılmışlık*, uykusuzluk, sinirlilik, konsantrasyon bozukluğu, hep tetikte olma şeklinde yaşanır (Leahy ve Holland, 2009). Travmatik yaşantılar kişilerin uyum mekanizmasında bozucu etki yaparlar. Ayrıca nörobiyolojik etkiler de tekrar yaşantılamaya katkıda bulunur. Travmatik stres belirtileri arasında bulunan, rahatsızlık verici, kontrol edilmesi güç anılar bulunmaktadır. Bu olayın ayrıntılarını hatırlayamama travmatik stres belirtileri için bir tanı kriteridir. Travma mağdurlarında açık bellekte bozulmalara sıklıkla rastlanır. Belirli çevresel özellikler, travmatik yaşantı ile eşleşerek, benzeri çevresel uyaranlarla karşılaşıldığında anksiyete ve korku belirtileri ortaya çıkarır (Kavakçı, 2012). Travmayı yaratan stresin iki tipi vardır. *Birinci tip*, daha çok tecavüz, fiziksel saldırı, doğal afet veya endüstriyel kaza gibi beklenmeyen kısa süreli ve tekrarlanmayan travmatik olaydır ve hızlı bir iyileşme görülebilir. *İkinci tip* travma ise, doğası gereği daha kalıcıdır, çocuklukta devamlı cinsel ya da fiziksel taciz gibi

travmatik olaylar zinciri söz konusudur. Ayrıca kişinin hayata ve kendisine olumsuz bakmasına neden olur. Bu bakış tarzı, yüksek dozda madde kullanımı, intihar eğilimi, panik bozukluklar, kronik ilişki problemleri, anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik durumlarla birlikte karmaşık bir hal alır (Leahy, 2007).

Travmatik olaylar, yaygın olan inanç ve şemaları yıkıcı etkiye sahiptir. Örneğin, “dünya güvenlidir”, “aşırı olumsuz olaylar benim başıma gelmez” ve “olaylar öngörülebilir ve kontrol edilebilir” gibi. Bu tarz temel şemalarla çelişen yaşantılar sonucu, deneyimi anlamlandırma eğilimi doğar ve travmayla bağlantılı anlamlar ortaya çıkar. Örneğin “dünya güvenilir değil” ve “tehlikeli olaylar habersiz gerçekleşebilir” gibi. Bu yeni anlamlar varolan şemaların içine özümsememezse, şemaların tekrar gözden geçirilmesi gerekir (Foa, 1994; akt.:Leahy ve Holland, 2009)

Travmatik anıların doğası, travmayla ilişkili unsurların tedavi bağlamında, nasıl işlemlendiği ve bunlara nasıl ulaşılabileceği konusunda bilgi verir (Leahy, 2007). Travmatik stres belirtilerine yapılan tedaviler, geçmişteki yaşantının hastanın bugününü bozmayacak hale gelmesini sağlar. Çünkü travma yaşantısı olanlar, büyük oranda gününü yaşama konusunda başarısızdırlar. Geçmişe takılmış ve orda kalmışlardır. Travma tedavisi geçmişle olan bu hesaplaşmanın bitmesine ve daha normal bir yaşantı sürdürülmesine yardım eder. Tedavi sonunda hastalar daha uyum sağlayıcı ve işlevsel tepkiler vermeye başlarlar. Yaşadıkları acı ile yüzleşebilir ve daha gerçekçi bir değerlendirme yapabilirler. Travmayı hiç yaşamamış gibi anıların silinmesi söz konusu değildir ama hastanın oluşturduğu aşırı duyarlılık, dayanılmaz rahatsızlık ve ağır keder ortadan kalkar, daha sağlıklı olgun bir bakışla hayatı değerlendirir (Kavakçı, 2012).

Çocuklarda travma sonrası sorunların ortaya çıkışını ve sürmesini travmanın şiddeti ve özelliklerine ek olarak aile işlevlerine ilişkin etmenler ve çocuğun işlev düzeyi de etkilemektedir (Kılıç, Uslu, Erden, Kerimoğlu, 1996). Cinsiyet açısından travmadan etkilenme düzeyleri açısından belirgin farklar söz konusu değilken, yaş travma sonrası stres belirtileri açısından farklılıklara sebep olmaktadır (Bulut, 2009). Eğitim düzeyi düşük erişkinler travma sonrası stres belirtilerini daha yoğun yaşamaktadırlar (Aker, Sorgun, Mestçioğlu, Karakaya, Kalender, Acar, Biçer, Acicbe, 2008). Travma sonrasında genel olarak zaman geçtikçe belirtilerin azalması söz konusudur. Ancak zamanla azalma ve artmanın inişli çıkışlı olduğu durumlarda söz

konusudur (Bulut, 2010). Travma yaygınlığı düşünülduğünde, araştırmalara sıklıkla konu olma gereksinimi doğurur. Bu amaçla travma ile ilgili bazı ölçeklere dair Türkçe geçerleme çalışmaları yapılmış ve geçerlik, güvenilirlik düzeyleri ile Türkçeye kazandırılmıştır (Başgöl, Etiler, Coşkun, Karakaya, Ağaoğlu, 2009; Karagüven, 2009). Ayrıca uyarlamalar dışında, Türkçe olarak geliştirilmiş ve kültüre duyarlı ölçekler de mevcuttur (Tanhan ve Kayrı, 2013).

Stres belirtilerini etkileyen değişkenler, önceki travma öyküsü, medeni durum, yapılan görev sayısı, temel varsayımlar, stresle başa çıkma tarzı ve travma sonrası büyümedir (Yılmaz ve Şahin, 2007).

### **2.2.1. Travmatik Stres Belirtilerinin Bilişsel Kavramsallaştırılması**

Travmatik stres belirtileri, kişinin kendini koruması gereken bir durumla yüzleşmesinin ortaya çıkardığı doğal kaygı ve uyum tepkileridir (Dürü, 2006). Bilişsel süreçler açısından bakıldığında, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)'nin oldukça duygusal travmatik bir yaşantıdan kaynaklandığı görülmektedir. TSSB üzerinde yeterli düzeyde duygusal süreçlendirme gerçekleşmesi önemlidir (Foa ve Kozak, 1986; Horowitz, 1986; Smucker vd., 1995; akt.: Leahy, 2007). Travmatik stresi ortaya çıkaran şey travmanın kendisi değil, bireyin travmatik olaya verdiği tepkidir. Benzer şekilde bilişsel tedavide bireyin semptomlara verdiği tepki ele alınır. .

Travma çocukluk döneminde yaşanmışsa, travmatik stresler, genellikle travma temelli şemalar içerisine sokulurlar (Smucker ve Niederee, 1995; akt.: Leahy, 2007). Daha sonrasında bu şemalar bilişsel şablonlar olarak zihin işleyişinde aktif rol oynarlar. Travmaya neden olan bu şemaların yol açtığı duygular, güçsüzlük, değersizlik, suçluluk ve sevilmemedir. Travmaya bağlı “güçsüzlük şeması” travmatik stres belirtilerinin çekirdeğini oluşturur (Leahy, 2007). Travma sonrası stresle baş etmede başarılı bir duygusal süreçlendirme önemli ise, otomatik düşüncelere ulaşmak ve bireyin bu düşüncelerin farkına varmasını sağlamak tedavinin önemli bir parçasıdır. Otomatik düşünceleri tam olarak tespit etmek, duygusal rahatsızlıkların hammaddesini verir. Çünkü insanlar kendileriyle başka, diğerleriyle başka konuşurlar (Beck, 2008). Bu davranış alışkanlık olarak gerçekleştiği ve önemsenmediği için dikkate alınmaz. Bilişsel terapilerde ise travmalar için bilişsel yapılara ulaşmak son derece önemlidir. Travmatik



yaşantılar geçmişte olmasına rağmen, hastanın bugünü ve gelecekte yapacağı seçimleri olumsuz etkiler. Bu nedenle hastanın uyum sağlayıcı bir yaşam tarzı geliştirmesini engeller. Çünkü olumsuz yaşantılar bireylerin olumsuz inanç geliştirmelerine neden olur. Tedavi gerçekleşmedikçe bu olumsuz inançlar, çeşitli hatırlatıcılarla beraber kolayca yüzeye çıkar. Rahatsız edici imgeler kadar bu olumsuz inancın işlenmesi ve yerine hastanın uyumuna yardımcı olacak inançların geliştirilmesi gerekmektedir. O nedenle olumsuz bilişin saptanması gerekir (Kavakçı, 2012).

İkinci tip travmaya maruz kalınmışsa ve bu çocukluk döneminde yaşanmışsa genellikle travma temelli bir şema içerisine sokulmuştur. Bu şemalar, zihne işlenir, sonraki olaylarda filtrelenip, düzenlenerek, algılanır ve yorumlanır. Bilişsel terapistin birincil görevi travmatik stres hastalarına güvenli bir temel ya da güvenli bir alan oluşturmaktır. Böylece acı veren travma unsurları yeniden işlenebilir (Leahy, 2007).

Travma sonrası stres bozukluğuna sahip olan kişilerdeki bilgi işleme anormalliklerini anlamlandırmaya çalışmada, bilişsel psikolojinin temel kavramları ve yöntemleri son yıllarda daha çok kullanılmaya başlanmıştır. Bireylerin travmatik yaşantıya önceden sahip oldukları, travmayı anlamlandırırken çeşitli inançlarla değerlendirirler. Ayrıca, yaşanan travmaya ilişkin yeni bilgiyi önceki şemalarla bütünleştirememesi, patolojik travma sonrası tepkilere neden olur (Janoff- Bulman, 1992; akt: Yılmaz, 2005).

Genişletilmiş bir bilişsel terapi yönteminde, güven verici bir alan kurma, içe dönük değişim, travmanın duyuşsal uyarıcılarını değiştirmek ve şematik değişiklikler vardır (Leahy, 2007).

### **2.3. Benlik Kurgusu İle İlgili Çalışmalar**

Benlik kurgusu çeşitli değişkenlerle birlikte araştırmalara konu olmuştur. Gezici ve Güvenç (2003), tarafından benlik kurgusunun kadınlarda, çalışma durumuna ve yaşa göre değişip değişmediği incelenmiştir. Benlik kurgusunda ortaya çıkan farklılıklarda çalışma durumu ve yaş rol oynamaktadır. Kültür açısından değerlendirildiğinde, kadınlarda benlik kurgusu yaş ilerledikçe, bütünleşmeye yönelmektedir. Özerkleşme ve bireyselleşmenin genç kadınlarda daha çok baskın olması modernleşme eğilimi ile

açıklanabilir. Aynı zamanda, bütünleşme ve özerkleşme eğiliminin birlikte gelişebileceğini vurgulamışlardır.

Benlik kurgusunun iki alt boyutta değerlendirildiği bir araştırma ise, Kumru, Carlo ve Edwars (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya ilköğretim, orta öğretim ve üniversiteden toplam beş yüz elli öğrenci katılmıştır. Benlik kurgusu, özerk benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusu olmak üzere iki alt boyutta incelenmiştir.

Wasti ve Erdil (2007), Singelis (1994) tarafından geliştirilmiş olan benlik kurgusunun Türkçe uyarlamasını yapmışlardır. Bu ölçekte tanımlanan iki tür benlik kurgusu vardır. Birincisi özerk benlik kurgusu ikincisi ise ilişkisel benlik kurgusudur.

Özerk benlik kurgusu, bireyci kültürleri ve ilişkisel benlik kurgusu ise toplulukçu kültürleri işaret eder. Daha sonra Kağıtçıbaşı (2007) bu iki boyuta bir yeni boyut eklemiştir. Özerklikle ilişkiselliğin birlikte gelişebileceğini ortaya koyan bu boyut *özerk-ilişkisellik* olarak adlandırılmıştır. Türkiye’de özerk-ilişkisellik boyutunun dahil edilerek yapıldığı araştırmalar bulunmaktadır.

İmamoğlu ve Edwars (2007), tarafından yapılan çalışmada, gençlerin geleceğe ilişkin yönelimlerinin belirlenmesi ile ilgili dengeli bütünleşme ve ayrışma modeline göre benlik tiplerinin nasıl farklılaştığı incelenmiştir. İki yüz doksan beş üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada denge modeline göre ortaya konan iki tür benlik kurgusu vardır. Birincisi ilişkili-kendileşmiş (dengeli) model, ikincisi ise, kopuk-kalıplaşmış (dengesiz) modeldir. Çalışmada, bu modellerle geleceğe ilişkin yönelimler arasında bağlantılara vurgu yapılmıştır.

Özerk-ilişkisellik boyutunun da var olduğu üç alt boyutlu benlik kurgusu ile ilgili yapılan bir çalışmada, ergenlik döneminde, benlik kurgusu gelişimi, ana-babanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha çok özerk-ilişkisellik puanına sahip oldukları bulunmuştur. Anne-baba tutumları ile benlik kurguları karşılaştırılmıştır. Ergenlerin benlik kurguları anne-babalarının, otoriter, açıklayıcı otoriter, izin verici şımartan ve izin verici ihmalkar olmalarına göre farklılaşmaktadır. Ayrıca ailenin gelir düzeyi ile özerk-ilişkisellik benlik kurgusu

arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Ailenin gelir düzeyi arttıkça özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanları da artmaktadır (Özdemir, 2009).

Dirik ve Günay (2009) dindarlık, kontrol odağı ve psikolojik sıkıntılarla ilgili yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlıkla ve kontrol odağının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Kontrol odağı iç kontrol odağı ve dış kontrol odağı olmak üzere iki alt boyutta değerlendirilir. Kontrol odakları dıştan olan kişiler, kendi istek, gereksinim ve yorumlamalarından daha çok başkalarının istek, gereksinim, algılama ve yorumlamalarına göre davranışlarını düzenlemektedirler. Kontrol odağı içten olan bireyler ise başkalarına göre değil, kendi istek, gereksinim, algılama ve yorumlarına göre davranışlarını düzenlerler. İç ve dış kontrol odağı kavramı, benlik kurgularının iki alt boyutlu değerlendirmelerinde, ilişkisel ve özerk benlik kurgusu kavramları ile benzer anlamları karşılamaktadır. Dış kontrol odağı, ilişkisel benlik kurgusunu, iç kontrol odağı ise, özerk benlik kurgusunu anlatır.

Kültürel bağlamda değerlendirilen, benlik düzenleme odakları ile ilgili yapılan çalışmada, benliğin ketlendiği durumlarda verilen duygusal tepkilerin benlik düzenleme odakları ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmada, kültürden etkilenerek ortaya çıkan benlik düzenleme odakları iki alt boyutta değerlendirilir. Birincisi, kaçınmacı benlik düzenleme odağı ve ikincisi ise yaklaşmacı benlik düzenleme odağıdır. Çalışmada, toplulukçu kültürlerde, ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin daha çok kaçınmacı benlik düzenleme odağı geliştirdikleri vurgulanarak, zıtlıkların bir arada bulunabileceği ortaya konulmuştur (Gül, 2010).

Özdemir ve Çok (2011) “ailede özerk-ilişkisel benlik ölçek”lerinin lise öğrencilerine uyarlama çalışmalarını yapmışlardır. Çalışmada toplam bin yüz otuz üç öğrenci yer almıştır. Ölçekte üç boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar; ailede özerk benlik, ailede ilişkisel benlik ve ailede özerk ilişkisel benliktir. Üç boyutta değerlendirilen ailede özerk-ilişkisel benlik kurgusu ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuyumcu (2011) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıkları, duygularını ifade etme becerileri, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar, üniversite öğrencilerinden tesadüfi yöntemle seçilen iki yüz seksen dokuz kişidir. Bu çalışmada benlik kurgusu iki

alt boyutta değerlendirilmiştir. Benlik kurgusunun alt boyutları bağımsızlık ve ilişkiselliklerdir. Bağımsızlık, ayrışıklığı, bireyselliği ve kendine özgü olmayı ifade eden kültürleri yansıtır. İlişkisellik ise, bir gruba ait olma, grup kurallarına uyma gibi toplulukçu kültürleri yansıtır. Kültürün bireysel düzeyde değerlendirildiği bu araştırmada, bireysel durumlarla (duygusal farkındalık, öznel iyi oluş, duyguları ifade etme) benlik kurgusu arasında bağlantılar olduğu ortaya konmuştur.

Ercan (2011), tarafından “ilişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeği”nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 22-30 yaş aralığında olan üç yüz kırk dört kişiye uygulanmıştır. Bu çalışmada benlik kurgusu üç alt boyutta ele alınmıştır; bireycilik, toplulukçuluk ve ilişkisellik olmak üzere. Bireycilik, bireyi diğerlerinden ayıran ve kişiye özgülüğü yansıtan boyuttur. Toplulukçuluk, birey ve toplum arasındaki sembolik değerleri ifade eder. İlişkisellik ise, bireyin yakın çevresi ile ilişkisini ve özdeşimini anlatır. Benlik kurgusu için bu üç alt boyutun daha kapsamlı olduğu ve iki boyut olarak ifadesinin yetersiz olacağı vurgulanır.

İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011), özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde konulu bir çalışma yapmışlardır. Çalışma üç yüz kırk bir üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Özgünlüğün kültürel yönelimlerle ve benlik kurguları ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada ilişkisellik ve kendileşmenin birbirine zıt kavramlar değil, birbirini tamamlayan kavramlar olduğu vurgulanır. Kişilerin hem sahip oldukları özü kabul edecek ve fark edecek şekilde ayrışmaya, hem de kişiler arası bütünleşmeye ihtiyaçları olduğu savunulmuştur. Bu da aslında dengeyi ortaya koyar. Buradan hareketle dört benlik tipi ortaya konmuştur. Bu alt boyutlar; kalıplaşmış-dengesiz tip, kopuk-kendileşmiş tip, ilişkili-kalıplaşmış tip ve ilişkili-kendileşmiş (dengeli) tiptir. En sağlıklı kişilik tipi olarak, ilişkili-kendileşmiş benlik tipi vurgulanmıştır.

Mesutoğlu'nun (2012) yaptığı çalışma da aile bağlamında benlik kurguları ile ilgilidir. Araştırmada ailenin işlevselliği, kardeş sayısı ve cinsiyet kavramları karşılaştırılmıştır. Beş yüz yirmi dokuz lise öğrencisinin katıldığı araştırmada, Kağıtçıbaşı (2012) tarafından geliştirilen “aile bağlamında benlik ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada aile işlevselliği ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur.

Özdemir (2012a) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yine üç tür benlik kurgusunu ortaya koyan bir ölçekten yararlanılmıştır. Bu ölçek “ailede özerk-ilişkisel benlik kurgusu” ölçeğidir (Kağıtçıbaşı, 2012). Özerk-ayrık benlik kurgusu, bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu bu ölçeğin alt boyutlarıdır. Benlik kurgularının, ergenlerin içinde buldukları yere ve cinsiyetlerine göre farklı olup olmadığı araştırılmıştır. Kırsal kesimde ve kentte yaşayanların karşılaştırılması amacıyla, araştırmaya toplam üç yüz elli iki ergen katılmıştır. Bağımlı ilişkisel benlik kurgusu açısından kırsal kesim ve kentte yaşayanlar arasında fark bulunmamakla beraber, kentte yaşayanların diğer alt boyutlarda daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Öznel iyi oluş ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma ise, Özdemir (2012b) tarafından ergenlerle yapılan çalışmadır. Bu çalışmada benlik kurgusu üç alt boyutta ele alınmıştır. Bu boyutlar, özerklik, ilişkisellik ve özerk-ilişkisel alt boyutlarıdır. Öznel iyi oluşun, ilişkisellik ve özerklik ihtiyacının giderilmesinden farklı düzeylerde etkilendiği vurgulanmıştır. Araştırma 14-18 yaş aralığında olan beş yüz seksen öğrenci ile yürütülmüştür. Kendilerini ilişkisel ve özerk-ilişkisel olarak tanımlayanların yaşam doyumu ve olumlu duygu puanları kendilerini özerk tanımlayanlardan daha yüksek çıkmıştır. Bu araştırmada Türkiye kültüründeki ilişkilerin ve paylaşımların kişilerin olumlu duygu durumlarına katkısına dikkat çekilmiştir. Bu çerçevede ortaya çıkan sonuç özerk-ilişkisel benlik kurgusunun önemidir.

Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsoy (2012), ergenlerde ilişkisel- bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Lise öğrencileri ile yapılan çalışmaya iki yüz elli sekiz kişi katılmıştır. Çalışmada, tek faktörlü olarak incelenen benlik kurgusunda, yalnızca ilişkisel-bağımlı benlik kurgusunun ne derece yoğun olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan araştırmada ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu ile siber zorbalık arasında bağ olduğu sonucuna varılmıştır. İlişkisel-bağımlı kişilerin sosyal becerileri sanal ortamlardaki ilişkilerinde de başarılı olmalarına ve doğru davranmalarına yol açmıştır.

Akhun (2012), üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma birleşme problemleri ve duygu

düzenleme güçlüklerinin, psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmada benlik kurgularının betimleyici incelemelerine yer verilmiştir. Bu betimleyici incelemeler de üç alt boyut olan; özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benliği işaret etmektedir. Aynı zamanda Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerini temsil eden bu araştırmada, özerk-ilişkisel benliğe sahip bireylerin, diğer benlik kurgusu alt boyutlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Singelis (1994) tarafından kültürler arası bir araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmada batı dışı kültürlerin bireysel farklılık ve özgünlükleri batı ile karşılaştırılmıştır. İki tür benlik kurgusu ortaya koyulmuştur. Birincisi bağımsız benlik kurgusu diğeri ise bağımlı benlik kurgusudur. Bağımsızlık ve bireysel bağımlılık arası ilişki, teorik ve pratik alanlarda açıklanmaya çalışılmıştır. Batı dışı kültürlerde karşılıklı bağımlılık daha yaygın iken, batıda ise bireysel özgürlükler ve farklılaşma sonucu, bağımsız kimlik geliştirilmesi daha yaygın bulunmuştur. Bu çalışmada geliştirilen benlik kurgusu ölçeği geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

Ellis ve Wittenbaum (2000) tarafından yapılan çalışmada benlik ve sözel övgü arasındaki ilişki incelenmiştir. ABD kolej öğrencilerinden yüz doksan altı kişi öz benlik kurgusu ölçeğini cevaplamışlardır. Ölçeğin bağımsız ve karşılıklı bağımlı iki boyutundaki uç puanlara sahip 43 öğrenci, tanıma ve para ödülünü alma olasılığı için kısa bir telefon görüşmesine katılmışlardır. Katılımcıların cevabı kendini yükseltme (kendi özelliklerini övme) ve diğerlerini yükseltme (diğerlerini kendi başarısına katkı için övme) şeklinde olmuştur. Kendini yükseltme olumlu açıdan bağımsız bir öz benlik ile ilişkilendirilirken diğer bir taraftan olumsuz olarak karşılıklı bağımlılıkla ilişkilidir. Diğerini yükseltme karşılıklı bağımlı öz benlik ile ilişkilendirilirken diğer taraftan olumsuz olarak bağımsız öz benlik ile ilişkilidir. Sonuçlar sözel yükseltmenin tahmininde öz benliğin önemine işaret etmektedir.

Levine, Bresnahan, Park, Lapinski, Wittenbaum, Shearman, Lee, Chung ve Ohashi (2003) tarafından benlik kurgusu ölçekleri ile ilgili yapılan bir meta analiz çalışmasında, kültürler içinde ve arasında aslında çok boyutlu ve son derece kararsız bir yapı olduğu tespit edilmiştir. İki alt boyutlu değerlendirmelerin, kültürel faktörler dikkate alındığında yetersiz kaldığını vurgulamışlardır. Bu çalışmada, mevcut olan

benlik kurgusu ölçeklerinin güvenilir ama kültürleri yansıtmakta yetersiz olduğunu ortaya koyulmuştur.

Trope ve Liberman (2003) tarafından yapılan çalışmada, benlik teorisine göre, insanlarda geçici kişiler arası uzaklıkların, zihinsel olarak temsil edilen olaylara bakış açılarını değiştirdiği ve insanların gelecekteki olaylara karşı tepkilerini de bu yönde farklılaştırdığı ifade edilmiştir. Kişilerarası geçici uzaklıklar ne kadar büyükse, olayların somut ve tesadüfi olmasından çok, olayların özünün algılanış şeklini gösteren bir kaç soyut özellik açısından gerçekleşmesi daha olasıdır. Bu yüzden düşük seviyeli benliklerle karşılaştırıldığı zaman, yüksek seviyeli öz benliklerin bilgilendirici ve değerlendirici tespitleri vardır. Bu tespitler uzak gelecekteki olaylara verilen tepkiden daha çok yakın gelecekteki olaylara verilen tepkileri etkiler. Bu çalışmada, benlik teorisinin değerlendirme, tahmin ve tercihlerdeki, geçici değişiklikler için tespitleri incelenmiştir.

Hardin, Leong ve Bhagwat (2004) tarafından yapılan araştırmada benlik kurgusu ölçeği ile ilgili yeni bilgiler ortaya konmuştur. Benlik Kurgusu Ölçeği (SCS) öz benliğin önemli bir ölçeğidir. Fakat daha uygun istatistiksel teknikler kullanan ve çoklu faktörlerin varlığını araştıran SCS' nin yapısıyla ilgili yeni bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Avrupa Amerikalı ve Asya Amerikalı iki gruptan elde edilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, bağımsızlığın dört belirli yönünü ve karşılıklı bağımlılığın iki belirli yönünü temsil eden SCS' te altı önemli faktörü göstermektedir. Ayrıca sonuçlar grup farkları arasında araştırmada bu yeni faktörlerin kısmi yararlılığı için öncü destek sağlamaktadır. Öz benliğin kavramlaştırılması ve gelecek araştırmalar için tespitlerin tartışılmış olduğu bir araştırmadır.

Cross, Hardin ve Swing (2011) tarafından ortaya konulan çalışmada Markus ve Kitayama ile başlayan benlik kurgusu kavramının, kültür ve benlikle ilişkili araştırmalarda önemli bir yeri olduğu vurgulanmıştır. Bağımsızlık, ilişkisellik ve karşılıklı bağımlılık gibi benlik terimlerinin ortaya çıkış şekilleri, algı, motivasyon, duygu ve davranışlarla ilişkisi bakımından araştırmalara konu olduğu ortaya konmuştur. Bu konunun, sağlık psikolojisi, eğitim, rehberlik ve uluslararası ilişkiler gibi birçok alan için önemi vurgulanmıştır.

Benlik kurgusu ve etik dışı davranışlarla ilgili yapılan bir araştırmada, etik dışı davranışlar incelenirken üç tür benlik kurgusundan bahsedilir. Bu benlik kurgusu türleri bağımsız, ilişkisel ve ilişkisel-bağımsız benlik kurgularıdır. Bu araştırmada ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin daha çok etik dışı davranışlar gösterdikleri ortaya konmuştur (Cojuharenco, Shteynberg, Gelfand,ve Schminke, 2012).

#### **2.4.Travmatik Stres Belirtileri İle İlgili Çalışmalar**

Travmalarla ilgili olarak, Türkiye’deki yoğunluğu ve etkisinin büyük olması sebebi ile özellikle deprem sonrası travma çalışmaları, dikkati çekmektedir.

Travma sonrasında bilgi işleme süreçlerinin incelendiği araştırmada, bilgi işleme anormalliklerini anlamak hedeflenmiştir. Travma sonrası streste, travmatik yaşantıdan önceki inançların belirleyici olduğu, ayrıca yeni bilgi ile önceki inançları bütünleştirememenin de travma sonrası tepkilere neden olabileceği ortaya konmuştur. Bu çalışmada travma sonrası stresin ortaya çıkışı ve belirtilerinin açıklanması için bilişsel kuramlar, yapılan araştırmalar, öğrenme yaklaşımı, sosyal-bilişsel yaklaşım ve ikili temsil kuramına değinilmiştir (Yılmaz, 2005).

Yılmaz ve Şahin (2007) tarafından arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası belirtileri ve travma sonrası büyümeyi incelemişlerdir. Arama kurtarma çalışanlarında stres belirtileri üzerinde etkisi olan değişkenlerin; eğitim, medeni durum ve daha önce yaşanmış bir travma olarak tespit edilmiştir.

Aker ve arkadaşları (2008) tarafından İstanbul’daki bombalama eylemlerinin erişkin ve ergenlerdeki travmatik stres etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya patlamada yaralanan yüz yedi kişi ve bölgede bulunan okuldaki öğrenci, öğretmen ve görevlilerden oluşan dört yüz yirmi kişi katılmıştır. Değerlendirmeler “Kocaeli-Kısa Travmatik Stres Ölçeği” ile yapılmıştır. Yeniden yaşama, kaçınma ve uyarılmışlık belirtileri kız öğrencilerde daha yoğun bulunmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi düşük erişkinlerin olası TSSB oranı daha yüksek bulunmuştur.

Ergen çocukluk envanteri -4 ebeveyn formu (EÇE-4 :EF) Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek DSM-IV tanı sınıflamasına göre ruhsal bozuklukları değerlendiren bir ölçektir. Bu ölçekte, TSSB alt boyutu da bulunmaktadır. Uygulama 3-5 yaş aralığındaki 309 çocukla yapılan klinik görüşmeler



ve çocuklara bakım veren kişilerin doldurdıkları EÇE-4:EF formu ile yürütülmüştür. Yapılan değerlendirmelerde TSSB için duyarlılığı ve seçiciliği yüksek olan ölçek, çocuklarda yaygın olan ruhsal bozuklukların değerlendirilmelerinde geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Başgöl ve ark., 2009).

Bulut (2009) tarafından depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya iki yüz kırk üç öğrenci katılmış ve katılan öğrencilere depremden on bir ay sonra uygulama yapılmıştır. Çalışmada Frederick (1985; akt.: Bulut, 2009) tarafından geliştirilmiş olan “Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği” kullanılmıştır. Cinsiyetlerle ilgili bir farklılık ortaya konmazken, yaşla travma puanları arasında ilişkiler olduğu ortaya konmuştur.

Travmaya sebep olan başka bir faktör cinsel travmadır. Bu konuda yapılmış olan bir olgu sunumu çalışması, cinsel konularda ortaya çıkan sorunların geçmişle bağlantısına değinmiştir. İki olgu aktarılmıştır. İki olgu da kendi cinsel travmalarını, anne olduktan ve çocukları ile ilgili kaygıları ortaya çıktıktan sonra, yeniden yaşantılamaya başlamışlardır. Buradan hareketle, çalışmada çocukluk çağı travmalarının, ortaya çıkışında çocuk sahibi olmanın travmayı tekrar hareketlendirebileceğine vurgu yapmak amaçlanmıştır (Yıldırım, Gökalp, Hacıoğlu, Koçak ve Özer, 2010).

Depremle ilgili yapılan bir diğer araştırma ise, depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesidir. Alt boyutlar; yeniden yaşama, kaçınma ve uyarılmadır. Alt boyut tepkilerinin yıllara göre yaygınlığı ve şiddeti incelenmiştir. Yapılan çalışmada, travma ve alt boyutlarında semptomların giderek azaldığı tespit edilmiştir. Bununla beraber geç ortaya çıkan TSSB ve semptom belirtilerinde dalgalanmalar da olduğu ortaya konulmuştur (Bulut, 2010).

Dınvar (2011) tarafından insanların yaşadıkları travma sonrası Tanrı algısını ve Tanrı ile ilişkisini ortaya çıkararak yaşamlarının ne derece etkilediğini ya da değiştiğini ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Aynı zamanda travmatik yaşantıların insanların inançlarında bir değişikliğe sebep olup olmadığı da incelenmiştir. Çalışmada travmalar sonrası yeniden hayata bağlanmalarda Tanrı kavramının önemine vurgu

yapılmıştır. Bu çalışmada dört grup travma ele alınmıştır; cinsel travma, saldırı-işkence travmaları, kaza-doğal afet travmaları, hastalık-ölüm travmalarıdır. Olumsuz Tanrı algısına sahip bireylerin daha fazla stres belirtileri gösterdiği ve travma sonrası stres düzeylerini olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur.

Murray, Kenardy ve Spence (2008) tarafından travma ve travması olmayan, hastaneye kabullerine göre, çocuk ve ebeveyn tepkilerini karşılaştırmak amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Hastaneye kabulden bir ay sonra araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 205, 7-16 yaş aralığındaki çocuklar ve ebeveynleri katılmıştır. Travma geçiren ve geçirmeyenlerde klinik olarak bir fark olmamasına rağmen, anne ve babalar travma sonrasında stres yaşamışlardır. Çocukların hastaneye yatışları hangi gerekçeyle olursa olsun ebeveynler tarafından üzücü bulunurken, çocuklar, travmaya bağlı hastane kabullerinde daha çok travma sonrası stres yaşamışlardır.

Blain, Galovski ve Peterson (2011) tarafından, 112 cinsel taciz mağduru kadınla çalışılmıştır. Araştırmada travma mağduru kadınların klinik örneğinde cinsel benlik şeması ve travma sonrası durumu arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Hipotezlerin aksine, travma sonrası stres bozukluğu ve depresif kaynaklı şiddetin cinsel benlik şemasıyla ilişkisi bulunmamıştır. Fakat olumsuz travma sonrası algılar cinsel benlik şeması ile ilgili bulunmuştur. Özellikle daha az olumlu benlik algılarının olumsuz şema ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Çok değişkenli bir analizde dünyaya ve diğerlerine karşı olumsuz algının hesaplanması daha fazla olumlu şema ile ilişkilendirilmiştir. Sonuçlar, cinsel taciz mağdurunun taciz sonrası benlik güvenini geliştirmenin kadınların cinsel fonksiyonları üzerindeki kişilerarası travmanın etkisini azaltabileceğini göstermiştir.

Grasso, Ford ve Briggs (2013) tarafından yapılan çalışmada, genç çocuklarda erken dönem travma yaşantıları, stres ve hassasiyet çalışılmıştır. Yapılan çalışma, travmaya maruz kalma öyküsü olan iki yüz on üç çocukla yürütülmüştür. Travmatik bir öyküye sahip olanların, strese maruz kaldıklarında daha hassas oldukları ve stresi daha çok içselleştirdikleri görülmüştür.

Travmatik stres belirtileri ile benlik kurgularının incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Buna karşın literatürde, benlik kurguları ve iyi olma durumlarının araştırıldığı çalışmalar mevcuttur (Cirhinlioğlu, 2006; Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve

Pepsoy, 2012; Özdemir, 2012b). Morsünbül (2012), tarafından yapılan çalışmada, özerklikle ruh sağlığı ilişkisi değerlendirilmiştir. Özerkliğin ruh sağlığını ne yönde etkilediğine dair tek bir sonuca ulaşamamış, özerklik, doyurulması gereken bir ihtiyaç olarak değerlendirilmiştir.

## **3.BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile travmatik stres belirti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesini araştırmak amaçlı ilişkisel tarama modeli biçimindeki bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 1999). Araştırmada benlik kurgusunun ve travmatik stres belirtilerinin, diğer değişkenler ile korelasyonu incelenmiştir. Korelasyonel araştırma, iki değişken arasındaki ilişkinin çalışılmasında kullanılan istatistiksel bir tekniktir (Baykul, 1999).

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Benlik kurguları ve travmatik stres belirtilerinin, bazı değişkenler açısından incelenen bu araştırmanın evrenini Hakkari Üniversitesi'nde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Hakkari Üniversitesi'ni kazanmış olmalarına karşın, bir grup Hakkari Üniversitesi öğrencisi Çukurova Üniversitesinde öğrencilik yaşamıştır ve yaşamaktadır. Bu durumdan hareketle, araştırma Hakkari Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Hakkari Üniversitesi öğrencilerinin bir kısmı Adana'da, bir kısmı da Hakkari'de eğitim almaktadır. Bu nedenle, araştırmanın evreni iki alt tabakadan oluşur. Bu alt tabakalar, Çukurova Üniversitesi'nde ve Hakkari Üniversitesi'nde eğitim alan öğrencilerdir. Evrene ait her alt tabaka sınıfları, bütün bölümleri kapsayacak biçimde örneklemin alt tabakaları olarak belirlenmiştir. Her alt tabakada bulunan öğrenciyi temsil edecek biçimde öğrenciler, seçkisiz olarak belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme, evrendeki alt grupların belirlenip bunların evren büyüklüğü içindeki oranlarıyla örnekleme temsil edilmelerini sağlamayı amaçlayan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

Araştırmaya gönüllü olan öğrenciler dahil edilmiştir. Örneklem grubu ile ilgili bilgiler Tablo-1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Örneklem grubu

<b>Bölüm</b>	<b>1.sınıf</b>	<b>2.sınıf</b>	<b>3.sınıf</b>	<b>4.sınıf</b>	<b>Hazırlık</b>	<b>Toplam</b>			
Din kültürü ögr	26	26	29	0	0	81			
Sınıf ögr.	25	18	17	14	0	74			
Böte	0	23	12	10	0	45			
Almanca ögr.	5	0	0	0	0	5			
İngilizce ögr.	13	13	4	5	0	35			
Fen bilgisi ögr.	22	19	26	13	0	80			
Elek. eltron. müh.	8	0	0	0	12	20			
Bilgisayar müh.	0	0	0	0	15	15			
Siyaset bilimi	20	22	0	0	0	42			
Hazırlık	0	0	0	0	79	79			
Türkçe öğretmeniği	23	11	1	0	0	35			
<b>Toplam</b>	<b>142</b>	<b>132</b>	<b>89</b>	<b>42</b>	<b>106</b>	<b>511</b>			
<b>Bölümler</b>	<b>Alan</b>			<b>Öğrenci Sayıları</b>					
Din Kültürü- Sınıf Öğretmeniği- Siyaset Bilimi- Almaca Öğretmeniği- İngilizce Öğretmeniği-Türkçe Öğretmeniği	Sosyal			272					
Böte- Fen Bilgisi Öğretmeniği - Elektrik Elektronik Mühendisliği - Bilgisayar Mühendisliği	Fen			160					
Hazırlık	Hazırlık			79					
<b>Değişkenler</b>	<b>F</b>			<b>%</b>					
Cinsiyet	Kadın			228			44,6		
	Erkek			283			55,4		
Sınıf	Hazırlık			106			20,9		
	1.sınıf			142			27,8		
	2.sınıf			132			25,6		
	3.sınıf			89			17,4		
	4.sınıf			42			8,2		
Anne-baba durumu	Anne-baba sağ			459			89,8		
	En az biri ölü			52			10,2		
Şehir	Hakkari			203			39,7		
	Adana			308			60,3		
<b>Toplam</b>			<b>511</b>			<b>100</b>			

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmanın evrenini temsil ettiği düşünülen, din kültürü öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, bilgisayar teknolojileri eğitimi (BÖTE), almanca öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği elektrik elektronik mühendisliği, bilgisayar mühendisliği, siyaset bilimi, hazırlık ve Türkçe öğretmenliğinden toplam 511 kişi araştırmaya katılmıştır. Bölümlerdeki alan benzerliklerinden dolayı yeni bir kategorilendirme yapılmıştır. Bu kategorilendirme görüldüğü gibi, din kültürü, sınıf öğretmenliği, siyaset bilimi, almanca öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliği sosyal alan içerisine; BÖTE, fen bilgisi öğretmenliği, elektrik elektronik mühendisliği ve bilgisayar mühendisliği de fen alanı içerisine alınmıştır. Hazırlık ise yine hazırlık olarak yer almaktadır. Çünkü hazırlık öğrencileri, üniversite düzeyinde fen ve sosyal alanda derinleşmesine bir ayrışmaya sahip değillerdir. Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 228’i (%44,6) kadın, 283’ünün (%55,4) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında 106’sı (%20,9) hazırlık, 142’si (%27,8) 1.sınıf, 132’si (%25,6) 2.sınıf, 89’u (%17,4) 3.sınıf ve 42’si (%8,2) 4.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların anne-babalarının hayatta olma durumlarına bakıldığında, 459’unun (%89,8) anne-babasının sağ, 52’sinin (%10,2) anne-babasından herhangi birinin ya da ikisinin de hayatta olmadığı görülmektedir. Katılımcıların eğitim gördükleri şehirlere bakıldığında ise, 203’ünü (%39,7) Hakkari, 308’ini (%60,3) ise Adana oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kağıtçıbaşı (2007) tarafından geliştirilen Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği, Başoğlu ve arkadaşları tarafından (2001) geliştirilen Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen demografik değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği

Benlik kurgularını ölçmek için Kağıtçıbaşı (2007) tarafından geliştirilen “Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği” üniversite öğrencilerine yönelik 27 maddelik bir ölçektir. Ölçek 27 puan ile 135 puan arasında puan üretmektedir. Özerk-ilişkisel benlik kurgusu için puanlar düştükçe olumsuz, puanlar arttıkça olumlu sonuç vermektedir. Ölçekte 3 alt

boyut bulunmaktadır. Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ); özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benliktir. ÖİBÖ’nde 1-9. sorular özerk benlik, 10-18. sorular arası ilişkisel benlik ve 19-27. sorular arası ise özerk-ilişkisel benlik alt boyutlarına ait sorulardır. ÖİBÖ ters maddeler içermektedir. Özerk Benlik Kurgusu (ÖBK)’nun ters maddeleri; 4 ve 9 arasındaki tüm maddelerdir. İlişkisel Benlik Kurgusu (İBK)’nun ters maddeleri; 11, 12, 15 ve 18. maddelerdir. Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu (ÖİBK)’nun ters maddeleri; 18, 21, 23, 24 ve 26. maddelerdir. Katılımcılar, ölçekte beşli dereceleme ölçeğini işaretleyerek o ifadeye ne kadar katıldıklarını ifade etmektedirler. Özerk benlik kurgusu alt boyutunun Cronbach Alfa değeri  $\alpha=0.74$ , ilişkisel benlik kurgusu alt boyutunun  $\alpha=0.78$  ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun ise  $\alpha=0.84$ ’tür. Özerk-ilişkisel benlik ölçeği, Ek-1’de gösterilmiştir.

### 3.3.2. Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği

Katılımcıların travmatik deneyimden kaynaklanan stres düzeylerini ve belirti türlerini belirlemek amacıyla, Başoğlu ve arkadaşları tarafından (2001) geliştirilmiş, toplamda 23 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır. Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği’nin (TSBÖ) ilk 17 sorusu travma sonrası stres belirtileri alt boyutunu, son 6 sorusu ise depresyon alt boyutunu ölçmektedir. Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSSB) ve Depresyon (D) alt boyutlarından alınan puanların yüksekliğini ya da düşüklüğünü de o alt boyutun yüksekliğini ya da düşüklüğünü ifade eder. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.94, travma sonrası stres bozukluğunu ölçen 17 maddenin iç tutarlılık katsayısı 0.92 ve depresyonu ölçen 6 maddenin iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur (Başoğlu, Şalcıoğlu, Livanou, Aker, Özeren, Kılıç ve Mestçioğlu, 2001).

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, yaşanılan şehir, anne-baba sağ olma durumu, ailenin gelir durumu, inanç durumu, inanç düzeyi, travma yaşayıp yaşamadıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Ayrıca kişisel bilgi formunda, katılımcıların, irrasyonel inançlarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir soru formu da bulunmaktadır. Bu soru formu şöyle düzenlenmiştir; bir durum verilmiş ve bu duruma

bağlı olarak kişinin vereceği cevaba bağlı olarak irrasyonel bir inanca sahip olup olmadığı belirlenmiştir. Kişisel bilgi formu Ek-3'te yer almaktadır.

### **3.4.Verilerin Toplanması**

Özerk-ilişkisel benlik kurgusu ölçeği ve travmatik stres belirtileri ölçeği, Hakkari Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinler alınarak, Adana ili ve Hakkari ilinde öğrencilerin gönüllülükleri doğrultusunda, uygulanmıştır. Uygulama ortalama 10-15 dakika sürmüştür. Uygulamadan önce öğrencilere araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Toplanan veriler SPSS paket programına aktarılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Örneklem grubunun tanıtılmasında yüzde ve frekans değerlerine, ölçek puanlarının tanıtımında ise betimsel istatistiklerden aritmetik ortalama, standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Ölçek puanları bağımlı değişken olarak belirlendiğinde bağımsız değişkenlerin iki kategori olması durumunda t testi, ikiden fazla olması durumlarında ise tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Grup sayısının ikiden fazla olması durumunda anlamlı çıkan ANOVA testleri sonrası farkın kaynağını görmek amacıyla post hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesine karşın, analizlerde parametrik testlere yer verilmiştir. Bunun temel nedeni olarak parametrik testlerin daha güçlü bir istatistiğe sahip olmalarına karşın, örneklem sayısının 30'u geçmesi durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir (Gatignon, 2014).



## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, benlik kurguları ile travmatik stres belirtilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi için, ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere ve veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Katılımcıların irrasyonel inançlar, travmatik yaşantı, katılımcıların bir inanca sahip olup olmadığı ve inanç düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların irrasyonel inançlar, travmatik yaşantı geçirip geçirmediği, inancı olup olmadığı ve inanç düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	F	%
İrrasyonel İnançlar	Var	173
	Yok	338
Travmatik yaşantı	Var	268
	Yok	243
İnancı olup olmadığı	Var	488
	Yok	23
İnanç düzeyleri	Az	66
	Orta	377
	Yoğun	68
<b>Toplam</b>	<b>511</b>	<b>100</b>

Tablo 2 incelendiğinde katılımcılardan 173’ünün (%33,9) irrasyonel inançları olduğu, 338’inin (%66,1) irrasyonel inançları olmadığı görülmektedir. Katılımcılardan 268’inin (%52,4) travmatik bir yaşantısı bulunmakta, 243’ünün (%47,6) travmatik bir yaşantısının olmadığı ortaya konmaktadır. Aynı zamanda 488 katılımcının (%95,5), herhangi bir inanca sahip olduğu ve 23 katılımcının (%4,5) ise herhangi bir inanca sahip olmadığı görülmektedir. Katılımcılar inanç düzeyleri açısından üç kategoride ele alınmıştır. Katılımcılardan 66’sının (%12,9) az inanç düzeyine sahip, 377’sinin (73,8) orta düzey inanca sahip ve 68’inin ise yoğun inanca sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarına ait betimsel istatistikler

		n	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss
ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖLÇEKLERİ (ÖİBÖ)	İlişkisel Benlik Kurgusu(İBK)	511	12.00	45.00	30.77	5.61
	Özerk Benlik Kurgusu(ÖBK)	511	9.00	45.00	26.17	5.78
	Özerk-İlişkisel Benlik	511	10.00	42.00	32.11	5.14
TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ (TSBÖ)	Toplam Puan	511	23.00	92.00	47.01	14.24
	Travma Sonrası Stres	511	17.00	68.00	35.95	10.70
	Depresyon(D)	511	6.00	24.00	11.06	4.52

Tablo 3'teki ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarına ait betimsel analizler incelendiğinde, ÖİBÖ alt boyutları içerisinde özerk-ilişkisel benlik kurgusu (ÖİBK) puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ =31.11), ilişkisel benlik kurgusu (İBK) puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ =30.77) ve özerk benlik kurgusu puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ =26.17) daha yüksek olduğu görülmektedir. TSBÖ alt boyutlarına bakıldığında ise, travma sonrası stres belirtileri (TSSB) puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ =35.95), depresyon (D) puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ =11.06) daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** ÖİBK ve TSBÖ puanlarına ait korelasyonel değerleri

		ÖİBÖ				TSBÖ			
		Toplam Puan	İBK	ÖBK	ÖİBK	Toplam Puan	TSSB	D	
ÖİBÖ	Toplam Puan	r	1.000	0.552**	0.293**	0.736**	-0.056	-0.032	-0.073
		p		0.000	0.000	0.000	0.206	0.473	0.098
	İBK	r			-0.427**	0.347**	0.015	0.039	-0.032
		p			0.000	0.000	0.742	0.377	0.467
	ÖBK	r				-0.080	-0.087*	-0.092*	-0.047
		p				0.070	0.050	0.038	0.290
	ÖİBK	r					-0.026	-0.006	-0.047
		p					0.562	0.894	0.284
	Toplam Puan	r						0.971**	0.844**
		p						0.000	0.000
	TSBÖ	TSSB	r						0.701**
			p						0.000
D		r						1.000	
		p							

n=511

Tablo 4'teki korelasyon değerlerine bakıldığında, ÖİBÖ toplam puanı ile bu ölçeğin alt boyutları olan, İBK ( $r = 0.552, p < 0.01$ ) puanları ile orta, ÖBK ( $r = 0.293, p < 0.01$ ) puanları ile düşük ve ÖİBK ( $r = 0.736, p < 0.01$ ) aralarında pozitif bir ilişki vardır. ÖİBÖ toplam puanı ile TSBÖ toplam puanı ( $r = -0.056, p > 0.01$ ), TSSB ( $r = -0.032, p > 0.01$ ) ve depresyon ( $r = -0.073, p > 0.01$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ÖBKÖ, alt boyutlarından İBK ile ÖBK arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır ( $r = -0.427, p < 0.01$ ). İBK ile ÖİBK arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $r = 0.347, p < 0.01$ ). İBK ile TSBÖ toplam puanı ( $r = 0.015, p > 0.01$ ) ve TSSB puanı ( $r = 0.039, p > 0.01$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İBK ile depresyon puanları arasında negatif bir ilişki vardır ama bu ilişki anlamlı değildir ( $r = -0.032, p > 0.01$ ).

ÖİBÖ alt boyutlarından, ÖBK ile ÖİBK puanı ( $r = -0.080, p > 0.01$ ) ve depresyon puanı ( $r = -0.047, p > 0.01$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ÖBK ile TSBÖ toplam puanı ( $r = -0.087, p < 0.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. ÖBK ile TSSB puanları ( $r = -0.092, p < 0.01$ ) arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

ÖİBÖ alt boyutlarından ÖİBK ile TSBÖ toplam puanı ( $r = -0.026, p > 0.01$ ), TSSB puanı ( $r = -0.006, p > 0.01$ ) ve depresyon puanı ( $r = -0.047, p > 0.01$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

TSBÖ toplam puanı ile TSSB puanı ( $r = 0.971, p < 0.01$ ) ve depresyon puanı ( $r = 0.844, p < 0.01$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Aynı şekilde, TSSB puanları ile depresyon puanı ( $r = 0.701, p < 0.01$ ) arasında da yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 5.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının cinsiyete göre t testi.

		Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ÖİBÖ	İBK	Kadın	228	31.61	5.53	509	3.05	0.002
		Erkek	283	30.09	5.60			
	ÖBK	Kadın	228	25.46	5.56	509	-2.49	0.013
		Erkek	283	26.74	5.89			
	ÖİBK	Kadın	228	32.57	5.03	509	1.82	0.069
		Erkek	283	31.74	5.20			
TSBÖ	<b>Toplam Puan</b>	Kadın	228	47.65	14.54	509	0.90	0.365
		erkek	283	46.50	14.00			
	TSSB	kadın	228	36.92	10.89	509	1.84	0.066
		erkek	283	35.17	10.50			
	Depresyon	kadın	228	10.72	4.54	509	-1.50	0.133
		erkek	283	11.33	4.49			

Tablo 5’de görüldüğü gibi, katılımcıların, İBK puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t(509)= 3.05, p<0.05]. Kadınların İBK puanları ( $\bar{X}$ =31.61), erkeklerin İBK puanlarından ( $\bar{X}$ =30.09) daha yüksektir. Katılımcıların ÖBK puanları tablo 5’te görüldüğü gibi cinsiyet açısından farklılık göstermektedir [t(509)= 2.49, p<0.05]. Erkeklerin ÖBK puanları ( $\bar{X}$ =26.74), kadınların ÖBK puanlarından ( $\bar{X}$ =25.46) daha yüksektir. Katılımcıların, ÖİBK puanları cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir [t(509)= 1.82, p>0.05].

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların, TSBÖ toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir [t(509)= 0.906, p>0.05]. Katılımcıların TSSB puanları, cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(509)=1.84, p>0.05]. Depresyon puanlarına bakıldığında da cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [t(509)=1.50, p>0.05].

**Tablo 6.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının irrasyonel inançlara göre t testi

		irrasyonel inançlar	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ÖİBÖ	İBK	İrrasyonel inanç var	173	31.09	5.73	509	0.914	0.361
		İrrasyonel inanç yok	338	30.61	5.55			
	ÖBK	İrrasyonel inanç var	173	26.06	6.04	509	-0.303	0.762
		İrrasyonel inanç yok	338	26.22	5.65			
	ÖİBK	İrrasyonel inanç var	173	31.90	5.31	509	-0.660	0.510
		İrrasyonel inanç yok	338	32.22	5.05			
TSBÖ	Toplam Puan	İrrasyonel inanç var	173	47.51	12.51	509	0.564	0.573
		İrrasyonel inanç yok	338	46.76	15.06			
	TSSB	İrrasyonel inanç var	173	36.57	9.49	509	.932	0.352
		İrrasyonel inanç yok	338	35.63	11.28			
	Depresyon	İrrasyonel inanç var	173	10.94	3.99	509	-0.430	0.667
		İrrasyonel inanç yok	338	11.12	4.77			

Tablo 6'da görüldüğü gibi katılımcıların, İBK puanları [ $t(509)=0.914$ ,  $p>0.05$ ], ÖBK puanları [ $t(509)= -0.303$ ,  $p>0.05$ ] ve ÖİBK puanları [ $t(509)= -0.660$ ,  $p>0.05$ ] ile irrasyonel inançlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Aynı şekilde TSBÖ toplam puanları [ $t(509)=0.564$ ,  $p>0.05$ ], TSSB puanları [ $t(509)=0.932$ ,  $p>0.05$ ] ve depresyon puanları [ $t(509)= -0.430$ ,  $p>0.05$ ] ile irrasyonel inançlar arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

**Tablo 7.**ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının öğrencilerin bir inanca sahip olma durumlarına göre t testi

		inanca sahip olup olmadığı	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	P
ÖİBÖ	İBK	bir inanca sahip	488	30.99	5.43	509	4.122	0.000
		bir inanca sahip değil	23	26.13	7.26			
	ÖBK	bir inanca sahip	488	26.02	5.64	509	-2.599	0.010
		bir inanca sahip değil	23	29.21	7.67			
	ÖİBK	bir inanca sahip	488	32.20	5.15	509	1.817	0.070
		bir inanca sahip değil	23	30.21	4.56			
TSBÖ	<b>Toplam Puan</b>	bir inanca sahip	488	47.12	14.19	509	0.800	0.424
		bir inanca sahip değil	23	44.69	15.44			
	TSSB	bir inanca sahip	488	36.05	10.63	509	1.016	0.310
		bir inanca sahip değil	23	33.73	12.19			
	Depresyon	bir inanca sahip	488	11.06	4.52	509	0.115	0.908
		bir inanca sahip değil	23	10.95	4.58			

Tablo 7'ye bakıldığı zaman, ÖİBK puanları bir inanca sahip olma durumu açısından farklılaşmamaktadır [ $t(509)=1.817$ ,  $p>0.05$ ]. ÖBK puanları ise bir inanca sahip olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=-2.599$ ,  $p>0.05$ ]. Bir inanca sahip olanların puan ortalamaları ( $\bar{X}=26.02$ ), bir inanca sahip olmayanların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=29.21$ ) daha düşüktür. Aynı şekilde, İBK puanları da bir inanca sahip olma açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=4.122$ ,  $p>0.05$ ]. Bir inanca sahip olan katılımcıların İBK puan ortalamaları ( $\bar{X}=30.99$ ), bir inanca sahip olmayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=26.13$ ) daha yüksektir.

TSBÖ toplam puan [ $t(509)=0.800$ ,  $p>0.05$ ], alt ölçekleri olan TSSB puanları [ $t(509)=1.016$ ,  $p>0.05$ ] ve depresyon puanları [ $t(509)=0.115$ ,  $p>0.05$ ] açısından değerlendirildiğinde ise bir inanca sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

**Tablo 8.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının travma yaşama durumuna göre t testi

		Travmatik Yaşantı	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ÖİBÖ	İBK	evet	268	31.34	5.55	509	2.414	0.016
		hayır	243	30.14	5.62			
	ÖBK	evet	268	25.84	5.87	509	-1.351	0.177
		hayır	243	26.53	5.67			
	ÖİBK	evet	268	32.49	4.89	509	1.752	0.080
		hayır	243	31.69	5.38			
TSBÖ	Toplam Puan	evet	268	49.66	14.82	509	4.494	0.000
		hayır	243	44.09	12.98			
	TSSB	evet	268	38.15	11.17	509	4.995	0.000
		hayır	243	33.52	9.62			
	Depresyon	evet	268	11.50	4.67	509	2.346	0.019
		hayır	243	10.57	4.29			

Tablo 8'e bakıldığı zaman, ÖİBK puanları [ $t(509)=1.752$ ,  $p>0.05$ ], ve ÖBK puanları [ $t(509)=-1.351$ ,  $p>0.05$ ] travma yaşama durumuna göre farklılaşmamaktadır. İBK puanları ise travma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=2.414$ ,  $p>0.05$ ]. İBK puan ortalamaları açısından, travma yaşayan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X}=31.34$ ), travma yaşamayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=30.14$ ) anlamlı şekilde daha yüksektir.

TSBÖ toplam puanı travma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=4.49$ ,  $p>0.05$ ]. TSBÖ toplam puanı açısından, travma yaşayan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X}=49.66$ ), travma yaşamayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=44.09$ ) daha yüksektir. TSSB puanı travma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=4.99$ ,  $p>0.05$ ]. TSSB toplam puanı açısından, travma yaşayan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X}=38.15$ ), travma yaşamayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=33.52$ ) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Katılımcıların, depresyon puanı travma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=2.34$ ,  $p>0.05$ ]. Depresyon puanı açısından, travma yaşayan katılımcıların puan

ortalamaları ( $\bar{X}=11.50$ ), travma yaşamayan katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=10.57$ ) daha yüksektir.

**Tablo 9.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının eğitim görülen şehir durumuna göre t testi

		şehir	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ÖİBÖ	İBK	Hakkari	203	31.29	5.87	509	1.704	0.089
		Adana	308	30.43	5.42			
	ÖBK	Hakkari	203	25.93	6.18	509	-0.749	0.454
		Adana	308	26.32	5.50			
	ÖİBK	Hakkari	203	32.28	5.01	509	0.600	0.549
		Adana	308	32.00	5.22			
TSBÖ	<b>Toplam Puan</b>	Hakkari	203	48.18	15.58	509	1.509	0.132
		Adana	308	46.24	13.25			
	TSSB	Hakkari	203	36.95	11.69	509	1.710	0.088
		Adana	308	35.29	9.96			
	Depresyon	Hakkari	203	11.23	4.81	509	0.705	0.481
		Adana	308	10.94	4.31			

Tablo 9’da görüldüğü gibi katılımcıların, İBK puanları [ $t(509)=1.704$ ,  $p>0.05$ ], ÖBK puanları [ $t(509)= -0.749$ ,  $p>0.05$ ] ve ÖİBK puanları [ $t(509)=0.600$ ,  $p>0.05$ ] ile eğitim görülen şehirler arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Aynı şekilde TSBÖ toplam puanları [ $t(509)=1.509$ ,  $p>0.05$ ], TSSB puanları [ $t(509)=1.710$ ,  $p>0.05$ ] ve depresyon puanları [ $t(509)= 0.705$ ,  $p>0.05$ ] ile eğitim görülen şehirler arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir.



**Tablo 10.** ÖİBÖ ve TSBÖ puanlarının eğitim görülen bölüme göre t testi

		bölüm	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
ÖİBÖ	İBK	sosyal	272	31.26	5.69	430	2.814	0.005
		Fen	160	29.71	5.22			
	ÖBK	sosyal	272	26.52	5.78	430	0.588	0.557
		Fen	160	26.18	5.85			
	ÖİBK	sosyal	272	32.18	4.92	430	0.294	0.769
		Fen	160	32.03	5.42			
TSBÖ	Toplam Puan	sosyal	272	47.21	14.21	430	1.120	0.263
		Fen	160	45.65	13.66			
	TSSB	sosyal	272	36.23	10.66	430	1.474	0.141
		Fen	160	34.68	10.36			
	Depresyon	sosyal	272	10.98	4.32	430	0.029	0.977
		Fen	160	10.96	4.52			

Tablo 10’da görüldüğü gibi, İBK puanı eğitim görülen alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [ $t(509)=2.814$ ,  $p>0.05$ ]. İBK puan ortalaması açısından, sosyal bölümlerde okuyan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X}=31.26$ ), fen bölümlerinde okuyan katılımcıların İBK puan ortalamalarından ( $\bar{X}=29.71$ ) daha yüksektir. Katılımcıların ÖBK puanları [ $t(509)=.588$ ,  $p>0.05$ ] ve ÖİBK puanları [ $t(509)=.294$ ,  $p>0.05$ ] eğitim görülen bölümlere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Aynı şekilde TSBÖ toplam puanları [ $t(509)=1.120$ ,  $p>0.05$ ], TSSB puanları [ $t(509)=1.474$ ,  $p>0.05$ ] ve depresyon puanları [ $t(509)=0.029$ ,  $p>0.05$ ] ile eğitim görülen bölümler arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcı öğrenciler okudukları bölümlere göre üç kategoriye ayrılmışlardır. Ancak hazırlık öğrencileri, fen veya sosyal alanda üniversite düzeyinde bir derinliğine sahip olmadıkları için analizler içerisinde hazırlık öğrencilerine yer verilmemiştir. Bu nedenle analizde bölümler, fen ve sosyal alanla sınırlı tutulmuştur.

**Tablo 11.** ÖBK puanlarının sınıf değişkenine göre betimsel istatistikler

	sınıf	n	$\bar{x}$	ss
ÖBK	1.sınıf	142	25.58	5.27
	2.sınıf	131	26.26	5.98
	3.sınıf	89	27.33	6.40
	4.sınıf	42	28.47	6.27
	hazırlık	107	24.96	5.05
	Total	511	26.17	5.78

Sınıf değişkenine göre katılımcıların ÖBK'dan aldıkları puanlara göre betimsel istatistikler Tablo 11'de görülmektedir. Sınıf düzeyinde yapılan ANOVA testi sonunda ÖBK alt boyutunda, sınıf düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiştir. ANOVA tablosu aşağıdaki gibidir.

**Tablo 12.** ÖBK puanlarının sınıf düzeylerine göre ANOVA testi

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Özerk Benlik Kurgusu	Gruplar Arası	550.496	4	137.624	4.218	0.002	1-4
	Grup İçi	16508.349	506	32.625			H-4
	Toplam	17058.845	510				H-3

Tablo 12'de yapılan analizler, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [ $F(4-506)=4.218$ ,  $p>0.01$ ]. Farkın kaynağını görmek amacıyla yapılan Post-HocTukey testi sonucunda farkın 1. Sınıf ( $\bar{X}=25.58$ ), 4.sınıf ( $\bar{X}=28.47$ ) arasında ( $p=0.033$ ) düzeyinde anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde hazırlık ile ( $\bar{X}=24.96$ ) 4. Sınıf arasında ( $p=0.007$ ); hazırlık ve 3.sınıf arasında ( $\bar{X}=27.33$ ) anlamlı farkın ( $p=0.032$ ) düzeyinde olduğu görülmüştür.

Başka bir deyişle, özerk benlik kurgusu puanları öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Tablo 11'deki bulgulara bakıldığında dördüncü sınıf öğrencilerinin özerk benlik kurgusu puanlarının ( $\bar{X}=28.47$ ), birinci sınıf öğrencilerinin özerk benlik kurgusu puanlarından ( $\bar{X}=25.58$ ), ikinci sınıf öğrencilerinin özerk benlik kurgusu puanlarından ( $\bar{X}=26.26$ ), üçüncü sınıf öğrencilerinin ( $\bar{X}=27.33$ ) ve hazırlık öğrencilerinin özerk benlik kurgusu puanlarından ( $\bar{X}=24.96$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile travmatik stres belirti düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı üniversitenin öğrencisi olup da farklı şehirlerde okuyan öğrencilerin benlik kurgularının, travmatik stres düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşmalarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmaya, 2012-2013 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Hakkari Üniversitesi öğrencisi olup hem Hakkari’de hem de Adana Çukurova Üniversitesinde misafir öğrenci olarak eğitim alan fakülte öğrencileri katılmıştır.

Benlik kurguları ve travmatik stres puanlarına ait yapılan korelasyonel değerler, benlik kurguları ile alt boyutları olan, ilişkisel benlik kurgusu, özerk benlik kurgusu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu aralarında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. ÖİBÖ’nin kendi alt ölçekleri ile yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu söylenebilir.

İlişkisel benlik kurgusu ile özerk benlik kurgusu arasında anlamlı bir negatif ilişki vardır. Bu da özerk benlik kurgusunun ilişkisel benlik kurgusunu negatif yönde yordadığı şeklinde yorumlanabilir. Özerk benlik kurgusu arttıkça, ilişkisel benlik kurgusu azalmaktadır. İlişkisel benlik kurgusu ile özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. İlişkisel benlik kurgusu ile depresyon puanları arasında negatif bir ilişki vardır ama bu ilişki anlamlı değildir. Özerk-benlik kurgusu ile özerk ilişkisel benlik kurgusu birlikte azalmakta ve birlikte artmaktadır. Özerkliği ve ilişkiselliği birlikte barındıran özerk-ilişkisel benlik kurgusunun, ilişkisellelikle birlikte artması, kültürün bir yansımasıdır. İçinde yaşadığımız toplumsal kültür, ilişkilere önem vermekte, bu ilişkiler de geniş çevreleri temsil etmektedir. Çünkü benlik, aile ve toplumun temelinde yatan ilişkiler açısından önemlidir (Kağıtçıbaşı,2012).

Özerk benlik kurgusu ile travma toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Özerk benlik kurgusu ile travma sonrası stres puanları arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Özerk benlik kurgusu yüksekse, travmatik sonrası stres düşüktür denilebilir. Özdemir (2012), ergenlerin öznel iyi oluş özerk, ilişkisel ve özerk-

ilişkisel benlik kurguları açısından incelemiştir. Sonuçta özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin, yaşam doyumu ve olumlu duygu puanları yüksek çıkmıştır. Bu da araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Çünkü araştırmada kullanılan travmatik stres belirtileri ölçeğinin içerisinde, depresyonu ölçen sorular da vardır.

Travma toplam puanı ile travma sonrası stres puanı ve depresyon puanı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Aynı şekilde, TSSB puanları ile depresyon puanı arasında da yüksek düzeyde bir pozitif ilişki bulunmaktadır. ÖİBÖ'nin kendi alt ölçekleri ile yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin farklı şehirlerde olması şehrin değişkenler üzerindeki etkisini ortaya koyabilmek açısından farklı sosyal bağlamlara ulaştırmıştır. Aile ile birlikte, sosyal bağlam etkisiyle de benlik kurgularının şekillenmesi söz konusudur (Kağıtçıbaşı, 2012). Kırsal ya da kentsel bölgelerin benlik kurguları ile ilişkisinin ortaya konduğu çalışmalar vardır. Özdemir (2012), tarafından, özerk ve özerk ilişkisel benlik kurgularının kentte ya da kırsalda yaşamaya göre, kentte yaşayanların lehine olduğu bulunmuştur. Kırsal ve kentsel bölgede yaşamak ile ilişkisel benlik kurgusu arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim görülen şehir değişkeni ve özerk-ilişkisel benlik ölçeği alt boyutları ile travmatik stres belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya Hakkari ve Adana'da yaşayan öğrenciler katılmıştır. Bu bulgu yaşanan şehrin benlik kurguları ve travmatik stres belirtileri üzerinde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde, kırsal ve kentsel kesimde yapılan araştırmada, yaşanan yer ve ilişkisel benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Özerk benlik kurgusu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu ise kentte yaşayanların lehine sonuç vermiştir (Özdemir, 2012).

Bu araştırma ile üç boyutta değerlendirilen “Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği” (ÖİB) ile katılımcılardan elde edilen verilerle betimsel sonuçlar ortaya konmak istenmiştir. Sonuçta, özerk-ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamaları, ilişkisel benlik kurgusu ve özerk benlik kurgusu puan ortalamalarından yüksek çıkmıştır. Bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Akhun (2012), doktora tezi çalışmasında,

aynı sonuca ulaşmıştır. Katılımcıların %67'sinin özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu da Türkiye'deki kültürel yapının birbirini dışarıda bırakan, iki alt boyut(özerk-ilişkisel) çerçevesinde değil, doyurulması gereken bir ihtiyaç olarak görülen, özerk-ilişkisel boyutunda değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 2012).

Araştırmada ÖİBÖ'den alınan puanlar, özerk benlik kurgusu, ilişkisel benlik kurgusu ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu alt boyutlarında değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında ilişkisel benlik kurgusu puanlarının, cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir. Kadınların ilişkisel benlik kurgusu puanları ortalamaları, erkeklerin ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç da kültür kapsamında değerlendirilecek olursa, içinde yaşanılan kültürün benlik kurgularına etkisinden bu çalışmanın kuramsal kısmında bahsedilmiştir. O nedenle bu bulgu, kültürün kadına yüklediği sorumlulukların ilişkisel benlik kurgusu puanının yüksek çıkması sonucunu doğurduğu şeklinde yorumlanabilir. Öztan (2014), ortaokul 6.7.8.sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik kurgularının okul tükenmişliğine etkisini incelediği araştırmada da kadınların erkeklerden daha ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduğunu bulmuştur.Özdemir (2009), benlik kurgusunun ergenlik döneminde gelişimini, ana-babanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, benzer şekilde kadınların erkeklere göre daha ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmalar, bulgulardan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Literatürdeki birçok çalışmanın aynı sonucu verdiği söylenebilir. Bu durum, kadın ve erkek rolleri, kadının toplumdaki yeri ile bağdaştırılabilir (Mesutoğlu, 2012; Özdemir ve Çok 2011; Özdemir, 2012). Çünkü özerk benlik kurgusu puan ortalamalarına bakıldığında da erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu söylenebilir. Yapılan araştırma, önceki bazı çalışmaları destekleyen bir sonuç çıkarırken, bazı araştırmalarla da çelişen bir sonuç ortaya çıkarmıştır. Mesutoğlu (2012), lise öğrencilerinin cinsiyet bağlamında benlik kurgusu, aile işlevselliği ve kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmalarının sonuçlarına bakıldığında, erkeklerin özerk benlik kurgusu açısından kadınlardan daha yüksek puan aldıkları

görülmektedir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırma da erkeklerin daha özerk benlik kurgusuna sahip olduklarını ortaya koymuştur (Özta, 2014). Bu araştırmalar genel olarak değerlendirilirse, farklı okul düzeyleri ve farklı yaş gruplarının aynı sonucu verdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada benlik kurgularının ikinci alt boyutu olarak ele alındığı, özerk benlik kurgusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Aynı zamanda erkeklerin kadınlardan daha yüksek özerk benlik kurgusu puan ortalamalarına sahip olması, kadınlardaki ilişkiyel benlik kurgusunun yüksek bulunmasındaki gibi, toplumsal roller, kadın- erkeğin kendilerini ve birbirlerini algılama biçimleri ile açıklanabilir. Yapılan başka bir araştırmanın sonucu, bu araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Araştırmada, özerk benlik kurgusu açısından erkeklerle kadınlar arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (Kuyumcu, 2011; Özdemir, 2009; Özdemir 2012).

Cirhinlioğlu (2006), tarafından üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Benlik kurgularının, bağımsız ve bağlaşık olmak üzere iki alt boyutta incelendiği çalışmasında, yukarıda bahsedilen çalışmaların aksine, kadınların bağımsız benlik kurgusu puanlarının ortalamaları, erkeklerin bağımsız benlik kurgusu puanlarının ortalamasından daha yüksek çıkmıştır.

Özerk- ilişkiyel benlik ölçeğinin, son alt boyutu özerk- ilişkiyel benlik kurgusunun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını görmek amacıyla yapılan analiz sonucu, anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Literatürde ise daha çok yapılan araştırmalar, kadınların daha çok özerk-ilişkiyel benlik kurgusuna sahip olduğunu göstermektedir (Ercan, 2011; Özdemir ve Çok, 2011; Özdemir, 2012; Yıldırım 2014).

Ercan (2011), ilişkiyel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelemiş ve uyarlamasını yapmıştır. Çalışmasında kadınların bireycilik ve ilişkiyellik puanları, erkeklerin bireycilik ve ilişkiyellik puanından daha yüksek çıkmıştır. Bireycilikle, bireyi başkalarından farklı, kendine özgü biricik özellikleriyle yansıtan boyut anlatılmaktadır. İlişkiyellik ise, bireyin yakın çevresindeki diğer bireylerle ilişkiyisini ve özdeşimini anlatır. Kültürü kişiler üzerindeki etkisi bağlamında değerlendirildiğine, bireyci ya da bağımsız benlik, ayrı oluş ve özerklik; karşılıklı

bağımlılık ya da toplulukçu benlik ise kişiler arası ilişkiler ve grup üyeliği yoluyla başkaları ile paylaşılan bağlar temelindedir. Bu da, kadınların erkelerden daha bireyci-ilişkisel bulunmasının, aslında daha özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Özdemir (2009), ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin ana-babanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelediği doktora tezi çalışmasında da kadınların özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalamalarını, erkeklerin özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalamalarından daha yüksek bulmuştur.

Öztan (2014), ortaokul öğrencileri ile yaptığı bir araştırmasında, öğrencilerin, okul tükenmişliklerini yaşam doyumu ve benlik kurguları açısından incelemiştir. Çalışmasında, özerk-ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamaları kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, benlik kurguları, ilişkisel benlik kurgusu ve özerk benlik kurgusu alt boyutları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık ortaya koymaktadır. İlişkisel puan ortalamalarına bakıldığında farklılık kadınların lehinedir. Özerk benlik kurgusu açısından ise, erkeklerin özerk benlik kurgusu puan ortalamaları kadınların özerk benlik kurgusu puan ortalamalarından daha yüksektir. Alt boyutlar tek tek ifade edilirken bahsedildiği gibi bu sonuçlar çoğu araştırma ile paralel sonuçlar göstermektedir. Bu sonuçlar kadınların daha çok çalışma hayatına girmesi ve modernleşmesi ile açıklanabilir. Kadınlar hem ailelerine bağlı bir hayat sürerken hem de eğitim ve çalışma hayatında aktif rol oynamaktadırlar. Çalışma hayatının kadınların benlik kurgusu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır. Hatta çalışılan işin niteliğinin de belirleyici olduğuna ve uzman işlerde çalışma ile özerk benlik kurgusu arasındaki ilişkiye vurgu yapılmaktadır (Gezici ve Güvenç, 2003).

Travmatik stres belirtileri ölçeği iki alt boyutta bazı sonuçlara ulaşmayı sağlamıştır. Bu alt boyutlar, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası depresyona ait bulgulardır. Travmatik stres belirtilerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı hesaplanmış , toplam travma, travma sonrası stres belirtileri ve depresyon puanlarına bakıldığında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bulut (2009), depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırdığı araştırmasında, hem travmatik stres tepkilerini hem de

travmatik stres bozukluğunu incelemiştir. Sonuçta ise, kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Oysa ki, literatürdeki bazı araştırmalar kadınlarla erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar daha çok kadınların travma sonrası stres yaşadıkları yönündedir. Dınvar (2011), travma sonrası stres, dünyaya ilişkin varsayımlar ve tanrı algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında cinsiyet değişkenine de bakmıştır. Erkeklerin travma sonrası stres bozukluğu puanları kadınların travma sonrası stres bozukluğu puan ortalamalarından daha düşüktür. Tanhan ve Kardaş (2014), Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, kadınların erkeklere oranla, travmadan daha yüksek düzeyde etkilendiklerini ortaya koymuşlardır.

Dürü (2006), tarafından yapılan araştırma da aynı sonucu vermektedir. Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada, cinsiyet açısından bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, kadınlarda travma sonrası stres belirtilerinin daha çok görüldüğü şeklindedir.

Bu araştırmada ise, travma sonrası stres puanları açısından erkeklerle kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bazı durumlarda travma olsa bile, travma sonrası stres yaşanmayabilir. Çünkü travmatik bir olay her zaman travma sonrası stres bozukluğuna neden olmayabilir (Tanhan ve Kayrı, 2013). Travma sonrası stres ve travma sonrası depresyon açısından, anlamlı bir farklılık bulunmadığı için travmatik bir olayın her zaman travmatik sonuçlarının olmayabileceği ifadesi, kadın ve erkeklere genellenebilir.

İrrasyonel inançlarla ilgili veriler, araştırmada, kişisel bilgi formunda, bir olay verilerek, dört irrasyonel inançların var olduğu cümle, karşısında da dört tane irrasyonel inançlarının olmadığı cümle verilerek toplanmıştır. Araştırmacılara verilen olay karşısında, bu iki gruptan düşünceden sadece birini seçmeleri istenmiştir. Böylece, irrasyonel inançlarla ilgili derinlemesine bir bilgi vermese de, diğer değişkenlerle beraber irrasyonel inançların var olup olmadığına dair bir fikre ulaşılmak istenmiştir. İrrasyonel inançlar var-yok şeklinde iki kategorili bir değişken olarak değerlendirilmiştir. Yapılan analiz, benlik kurguları ile travmatik stres belirtileri ve irrasyonel inançlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı yönündedir.



Akhun (2012), üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma birleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalarla, benlik kurgusu alt ölçekleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma, irrasyonel inançlar ve benlik kurguları ile ilgili olarak ulaşılan sonuç ile tutarlılık göstermektedir. Benlik kurgularının, travmatik stres belirtileri ve irrasyonel inançların farklılaşmasında etkili olmadığını göstermektedir.

İnanç durumu ile ilgili yapılan analizler sonucunda benlik kurguları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Katılımcılardan, inanç durumunu “herhangi bir dini inanca sahibim- herhangi bir dini inanca sahip değilim” şeklinde cevaplamaları istenmiştir. Özerk benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusunun inanç durumu ile ilgili sonuçlara bakıldığında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Özerk benlik kurgusu ile bir inanca sahip olma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bir inanca sahip olanların özerk benlik kurgusu puan ortalamaları, bir inanca sahip olmayanlardan daha düşüktür. İnanca sahip olmayı sadece dini inanç olarak değil, bir şeye (yapabilmeye, başarmaya inanmak gibi.) inanmak olarak da değerlendirebilir. İlişkisel benlik kurgusu ile bir inanca sahip olma durumu arasında anlamlı bir fark vardır. Bir inanca sahip olan katılımcıların ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalaması bir inanca sahip olmayanlardan daha yüksektir. Özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalamalarına bakıldığında ise, anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Benlik kurguları ile inanç durumları genel olarak değerlendirildiğinde inanç durumu, özerk benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusu arasındaki anlamlı fark, kendilerini daha çok çevreleriyle ilişkili olarak değerlendiren ilişkisel benlik kurgusu puanları yüksek olan bireylerin ilişkisellikleri ile açıklanabilir. Bir inanca sahip olmak, hem dini inanç hem de bir şeye (yapabilmek, başarmak gibi.)inanmak olarak değerlendirildiğinde, dini yönelim olarak ele alınan, üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelenmiştir (Cirhinlioğlu, 2006). Benlik kurgularının, bağımsız ve bağlaşıklık üzere iki alt boyutta incelendiği çalışmalarında, benlik kurguları ile dini

yönelimler arasındaki ilişkiye bakmıştır. Dini yönelim kavramı, psikologlar tarafından kişinin dini inanç ve değerlerini uygulama ve yaşama biçimini tanımlamak için kullanılmaktadır. İçsel dini yönelim, kişinin kişisel, kuvvetli içsel dindarlığını; dışsal dini yönelim ise, dini inançlar esas alınmaz ve kişisel ihtiyaçlara göre şekillendirilir (Batson ve Vetnis, 1982; Allport ve Ross, 1967; akt. Cirhinlioğlu, 2006). Araştırmada her iki yönelimin de sosyal bağlama uyum sağlayan ve esnek olan ilişki benliğe vurgusu yapılmaktadır. Araştırma sonucunda dışsal dini yönelim ve içsel dini yönelimle bağlaşıklık benlik kurgusu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu da araştırmaya paralel bir sonuçtur.

Travma yaşama durumu ile ilgili sonuçlara göre, benlik kurgusu, alt ölçeklerinden ilişki benlik kurgusu ile travma yaşama durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık, travma yaşayan katılımcıların ilişki benlik kurgusu puan ortalamalarının daha yüksek olması şeklindedir. Bu bulgu, travma sonrasında, mevcut bir kaygı durumunun olması (Karagüven, 2009) ya da travma yaşayan insanların travma sonrasında hayata daha fazla anlam yükledikleri ve bu anlam içerisinde ilişkilere önem verdikleri şeklinde yorumlanabilir. Diğer alt boyutlarla travma yaşama durumu arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsöy (2012), ergenlerde ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma sonucu, araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Araştırmada, ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuyla, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Zorlayıcı yaşantılar geçiren bireylerin, çevresindeki güvenli ilişkileri kişinin bu kaygı durumu ile baş etmesini kolaylaştırabilir. Özerk-ilişki benlik ölçeğinin, alt ölçeği olan, ilişki benlik kurgusundaki maddeler ilişki yakınlıklarda güveni de içine alır, “yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor” gibi (Kağıtçıbaşı, 2012).

Eğitim görülen bölüme göre analiz sonuçları, iki kategori boyutunda değerlendirilmiştir. Din Kültürü- Sınıf Öğretmenliği - Siyaset Bilimi- Almaca Öğretmenliği - İngilizce Öğretmenliği-Türkçe Öğretmenliği bölümleri sosyal olarak; Bilgisayar - Fen Bilgisi Öğretmenliği - Elektrik Elektronik Mühendisliği- Bilgisayar Mühendisliği bölümleri de fen olarak gruplandırılmıştır. Hazırlık, fen ya da sosyal alan

içerisine konulmamış ve analize dahil edilmemiştir. İBK puanı eğitim görülen alana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Sosyal bölümlerde okuyan öğrencilerin ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalaması, fen bölümlerinde okuyan öğrencilerin ilişkisel benlik kurgusu puanlarının ortalamasından daha yüksektir.

Sınıf değişkenine göre yapılan betimsel istatistiklerden sonra, özerk benlik kurgusu alt boyutunda, sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Özerk benlik kurgusu puanları öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Bulgulara bakıldığında dördüncü sınıf öğrencilerinin özerk benlik kurgusu puanlarının diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, varolan kültür etkisinde oluşan benlik kurgularının ilişkisel bir yapıdan özerk bir yapıya doğru ilerlediği şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Cirhinlioğlu (2006), tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bağımsız ve bağımlı olarak iki alt boyutta benlik kurguları incelenmiştir. Birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin örneklem alındığı çalışmada bağımsız benlik kurgusu puanlarının ortalamalarının dördüncü sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeylerine göre anlamlı farkın olmadığı araştırmalar da vardır:

Özdemir (2009), benlik kurgusunun ergenlik döneminde gelişimini, ana-babanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada, lise öğrencilerinden örneklem seçmiştir. Sonuçlarına bakıldığında, sınıf düzeylerine göre özerk benlik kurgusunda herhangi bir fark bulmamıştır. Bu durum araştırma ile tezatmış gibi görünse de, örneklem grubunun lise öğrencilerinden oluşması, karşılaştırma yapmayı sınırlamaktadır.

Öztan (2014), ortaokul 6.7.8.sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik kurgularının okul tükenmişliğine etkisini incelediği çalışmada da sınıf düzeyleri arasında, benlik kurguları ile ilgili bir fark bulmamıştır.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar katılımcılarda daha çok özerk ilişkisel benlik kurgusunun varlığını göstermektedir. İlişkisel benlik kurgusu ile özerk benlik kurgusu arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. İlişkisel benlik kurgusu puanı arttıkça özerk benlik kurgusu puanının düşmekte olduğu bulunmuştur. Özerk benlik kurgusu ile özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında ise pozitif bir ilişki görülmektedir.

Özerk benlik kurgusu ile travma sonrası stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Travma sonrası tedavilerde özerk benlik kurgusu gelişimi ile ilgili çalışmalar, travmatik tedavilerde yarar sağlayabilir. İlişkisel benlik kurgusu ile travma arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Travma sonrası stres puanları açısından erkeklerle kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Yaşanılan bölgenin benlik kurguları için belirleyici olmadığı bulunmuştur. Yaşanılan yer değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedenlerine dair yeni araştırmalar yapılabilir. Ama eğitim görülen bölümün benlik kurguları üzerinde anlamlı farklılıkları görülmektedir. Sosyal bölümlerde okuyan öğrencilerin, daha yüksek ilişkisel benlik kurgusu puanına sahip oldukları görülmektedir. Fen bölümlerinde okuyan öğrencilerle, ilişkisel benlik kurgularının gelişimine ilişkin çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda yukarıda ifade edilen erkeklerin özerk benlik kurgusu yüksek bulunmuştu. Bu bulguya da hizmet eden üniversiteler kapsamında benlik kurgularının olumlu gelişimi ile ilgili çalışmalar olabilir. Erkek öğrencilere ilişkisel benlik kurgusunun gelişimine destek olunabilir.

Sınıf değişkeni ile birlikte benlik kurgularının da farklılaştığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri içerisinde 4. Sınıf öğrencileri ile hazırlık ve birinci sınıflar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. 4. Sınıf öğrencilerinin daha yüksek özerk benlik kurgusuna sahip oldukları görülmektedir.

Bir inanca sahip olmayanların özerk benlik kurgusu, bir inanca sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

## KAYNAKÇA

- Aker, T., Sorgun, E., Mestçioğlu, Ö., Karakaya, I., Kalender, D., Acar, G., Biçer, Ü., Acicbe, Ö. (2008). İstanbul'daki bombalama eylemlerinin erişkin ve ergenlerdeki travmatik stres etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*. 23(61); 63-74.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma birleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Başgöl, Ş.S., Etiler, N., Coşkun, A., Karakaya, I. & Ağaoğlu, B. (2009). Ergen çocukluk envanteri-4 ebeveyn formu (EÇE-4:EF).Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.16 (2); 83-92.
- Başoğlu, M.,Şalcıoğlu, E., Livanou, M., Aker, T., Özeren, M., Kılıç, C., Mestçioğlu, Ö. (2001).The validity of a Screening Instrument for TraumaticStress in Earthquake Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 491-509
- Baykul, Y. (1999). *İstatistik. metot ve uygulamalar*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beck, T. A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Blain, L.M.,Galovski T.E. & Peterson, Z.D. (2011). Female sexual self-schema after interpersonal trauma: Relationship to psychiatric and cognitive functioning in a clinical treatment-seeking sample. *Journal of TraumaticStress*. 24 (2); 222-225.
- Bulut, S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 4 (31); 43-51.

- Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 25 (66); 87-100.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ.D.E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri*. Hacettepe Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Cojuharenco, I; Shteynberg, G; Gelfand, M&Schminke, M. (2012). Self-construal and unethical behavior. *Journal Of Business Ethics*.109; 447–461.
- Corey, G. (2007). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cross, S.E., Hardin, E.E & Swing, B. G. (2011). The what, how, why and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*. 15 (2); 142-179.
- Çelikkol, A. (2008). *Benlik kavramı*. Sosyal Psikiyatri Kongresi Kitabı. Kocaeli.
- Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S., Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk

- arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 12 (2); 637-653.
- Dınvar,P.E. (2011).*Travma sonrası stres, dünyaya ilişkin varsayımlar ve tanrı algısı arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Dirik, G. & Günay, E. (2009). Dindarlık, kontrol odağı ve psikolojik sıkıntılar. *Civilacedemy*. 7 (1); 47-62.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından ve bir model önerisi*. Hacettepe Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Dwelshauvers, G. (2011). *Genel psikoloji*. (Çev.İ.Bahar). İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Ellis, J.B. &Wittenbaum, G.M. (2000). Relationships Between Self-Construaland Verbal Promotion. *Communication Research*. 27 (6); 704-722.
- Ercan, H .(2011). İlişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeğinin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 13 (21); 37-45.
- Erdoğan, N. & Aytekin, İ. (2012). Kültürün psikolojik hareketliliğe etkisi: Türk ve Kanadalı akademisyenlerin karşılaştırılmalı analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 12 (4); 2534-2540.
- Freedman, J.L.,Sears D.O., Carlsmith. J.M.(1998). *Sosyal psikoloji*.(Çev.A.Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gatignon, H. (2014). *Statistical Analysis of Management Data*. US. Springer
- Geçtan, E.(2000). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gezici, M., Güvenç, G. (2003).Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik-algısı ve benlik- kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51); 1-14.
- Gözütok, D. (2000). *Öğretmenliği geliştireyim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Gül, A. (2010). Benlik Düzenleme Odakları, Otantiklik ve İlişkisel-Özerk Benlik Ketlenmesi. Mersin Üniversitesi :Yüksek Lisans Tezi
- Grasso, D.J., Ford, J.D. &Briggs, G.M.J. (2013). Early life trauma exposure and stress sensitivity in young children. *Journal of Pediatric Psychology*. 38 (1); 94-103.
- Humphreys, T. (2002). *Disiplin nedir, ne değildir*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- İmamoğlu, E. O. & Karakitapoğlu, A. Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14 (44), 1-22.
- İmamoğlu, E. O. & Edwards, G. A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerle benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*,22 (60):115-138.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67),27-43.
- Kagitçibasi, C. (2007). Family, self and human development across cultures: theory and applications. (Revised Second Edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kağıtçıbaşı, Ç.(2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karagüven, H.M.Ü. (2009). Psikolojik yoğun stres ölçeği: Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 36; 179-192.



- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavakçı, Ö.(2012). *Ruhsal travma tedavisi için emdr*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kılıç, E.Z., Uslu, R.İ., Erden, G., Kerimoğlu, E. (1996). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini sürdüren ailesel etmenler. *Kriz Dergisi*. 7 (2); 1-8.
- Kılınç, H. (2005).*Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Kumru, A., Carlo, G. &Edwars, C. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 19 (54); 109-128.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtma benlik değeri arasındaki ilişki*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Doktora tezi.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*.2 (1);104-113.
- Leahy, L. R. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leahy, R.L. & Holland, J.S. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*.(Çev. S.Aslan, H.Türkçapar, E. Köroğlu). Ankara:HYB Basın Yayın.
- Levine, T. R., Bresnahan, M. J. Park, H. S., Lapinski, M. K. Wittenbaum, G. M., Shearman, S. M., Lee, S. Y., Chung, D. & Ohashi R. (2003). Self-construal scales lack validity. *Human Communication Research*. 29 (2); 210-252.

- Merter, M.(2011). *Dokuz yüz katlı insan. Tasavvuf ve benötesi psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mesutoğlu, C. (2012).*Lise öğrencilerinde cinsiyet bağlamında benlik kurgusu, aile işlevselliği ve kardeş sayısı arasındaki ilişki*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4 (2); 260-278.
- Murray, B. L., . Kenardy J.A. & Spence S. H. (2008).Children's responses to trauma- and nontrauma-related hospital admission: a comparison study. *Journal Pediatric Psychology*. 33 (4); 435-440.
- Onur, B. (1997). *Gelişim psikolojisi. yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özdoğan,B. (2000). *Çocuk ve oyun. Çocuğa oyunla yardım. Oyun-aile rehberliği, davranış terapisi, bilişsel terapi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özdemir, Y. (2010). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin ana babanın çocuk yetiştirme biçimleri açısından incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.17 (2); 23-30.
- Özdemir, Y.(2012a). Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20 (1); 81-96.
- Özdemir, Y.(2012b). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (38); 188-198.

- Özdemir, Y. & Çok, F. (2011) “Ailede özerk-ilişkisel benlik ölçeğinin” lise öğrencilerine uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *İlköğretim-Online*. 10 (1); 121-132.
- Özdemir, Y. (2009). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin ana-babanın çocuk yetiştirme biçimleri açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Öztan, S. (2014). Ortaokul 6.7.8.sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurguları açısından incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Sayar, K. (2011). *Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Singelis, T.M. (1994). The Measurement of Independent and Inter dependent Self-Contstruals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 20;580-591.
- Tanhan, F. & Kardaş, F.(2014).Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*. 4 (1);102-115.
- Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde akılcı olmayan inançları etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*.14 (2); 457-470
- Tanhan, F. & Kayrı, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 13 (2); 1013-1025.
- Tanhan, F. (2011).Kurbağa Prens(es)ler ya da Çocuk Yetiştirmenin Prensipleri, *Hayret*, 2; 6-10.
- Tanhan, F., İnci, F. A. (2009). *Ölüm eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

- Tezcan, M. (1993). *Sosyolojiye giriş. Temel kavramlar*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Trope, Y. & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Amer Psychological Assoc. Educational Publishing Foundation*. 110;403-421.
- Varış, F.(1998). *Eğitim bilimine giriş*. İstanbul: Alkım Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2002). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın.
- Yıldırım, P.K. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, E.A., Gökalp, P., Hacıoğlu, M., Koçak, Y.E. & Özer, Ş. (2010). Çocukluk çağı cinsel travması olan iki olguda travma belirtilerinin ortaya çıkışında anne olmalarının etkisi. *Nöropsikiyatri Dergisi*. 47; 174-7.
- Yılmaz, B. (2005). Travma sonrası stres bozukluğunda bilgi işleme süreçleri. *Türk Psikoloji Dergisi*.8; 61-72.
- Yılmaz, B. & Şahin, N.H. (2007). Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*. 22 (59); 119-137.
- Zohar, D. (2007). *Kuantum benlik*. (Çev. S. Kervanoğlu). İstanbul: Doruk Yayımcılık.
- Wasti,A., & Erdil, S. E. (2007).Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: benlik kurgusu ve ındcol ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1-2); 39-66.

## EKLER

<b>EK-1 Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği</b>					
Okuyacağınız ifadeleri "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneğinden, "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneğine doğru dereceliyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kararlarımda yakınlarımın etkisi çok azdır.					
2. Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
3. Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
4. Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
5. Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
6. Kararlarımı alırken çok yakınlarıma danışırım.					
7. Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir					
8. Kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
9. Kararlarımı yakınlarımın isteklerine göre kolayca değiştirebilirim.					
10. Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
11. Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim.					
12. Kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
13. Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımın etkisi büyüktür.					
14. Kendime çok yakın hissettiğim kimseler sık sık aklıma gelir.					
15. Yakınlarımın hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
16. Yakınlarım, hayatımda en ön sıradadır.					
17. Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
18. Özel hayatımı, çok yakınım olan birisiyle bile paylaşmam.					
19. Hem yakın ilişkilere sahip olmak, hem de özerk (bağımsız) olmak önemlidir.					
20. Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
21. Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez.					
22. İnsan çok yakınlarının kararlarına karşı çıkabilmelidir.					
23. Yakınlarımın düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerimi göz ardı etmek					
24. Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller.					
25. Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı, hem de özgür hissedebilir.					
26. Özerk (bağımsız) olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
27. Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir, hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					

## EK-2 Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği

Aşağıda travmatik bir olaydan sonra birçok insanın yaşadığı bazı sorunlar sıralanmıştır. Lütfen son bir hafta içinde bu sorunların sizde olup olmadığını, var ise ne derece rahatsız ettiğini belirtiniz (uygun kolonun altına X koyunuz).

İfadeler	Hiç rahatsız etmiyor	Biraz	Oldukça	Çok rahatsız ediyor
1.Yaşadığım olay ile ilgili bazı anıları/görüntüleri aklımdan atamıyorum.				
2.Bazen yaşadıklarım birdenbire gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyor ve sanki her şeyi yeniden yaşıyorum.				
3.Sık sık korkulu rüyalar görüyorum.				
4.Yaşadığım olay tekrar başıma gelecek korkusu ile bazı şeyleri kolaylıkla yapamıyorum.				
5.Hayata karşı ilğim azaldı.				
6.İnsanlardan uzaklaştığımı, onlara karşı yabancılaştığımı hissediyorum.				
7.Sanki duygularım ölmüş gibi geliyor				
8.Uyumakta güçlük çekiyorum.				
9.Daha çabuk sinirleniyor ya da öfkeleniyorum				
10.Unutkanlık veya dikkatimi yaptığım işe toplamakta güçlük çekiyorum.				
11.Her an tetikte duruyorum.				
12.Ani bir ses ya da hareket olduğunda irkiliyorum.				
13.Herhangi bir şey bana yaşadığım olayı hatırlatınca rahatsızlık duyuyorum.				
14.Yaşadığım olayla ilgili düşünceleri ve duyguları aklımdan atmaya çalışıyorum.				
15.Yaşadığım olayın bazı bölümlerini hatırlamakta güçlük çekiyorum.				
16.Yaşadığım olay her an ölebileceğimi fark ettirdiği için uzun vadeli planlar yapmak bana anlamsız geliyor.				
17.Herhangi bir şey bana yaşadığım olayı hatırlatınca çarpıntı, terleme, baş dönmesi, bedenimde gerginlik gibi fiziksel belirtiler oluyor.				
18.Kendimi suçlu hissediyorum.				
19.Kendimi üzüntülü ve kederli hissediyorum				
20.Hayattan eskisi gibi zevk alamıyorum				
21.Gelecekte umutsuzum				
22.Zaman zaman aklımdan kendimi öldürme düşünceleri geçiyor				
23.Gündelik işlerimi yapacak gücüm kalmadı.				

### EK-3 Kişisel Bilgi Formu

**Açıklama:** Birazdan cevaplayacağınız ölçek, PDR yüksek lisans alanında yapılacak olan bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. İsim belirtmeniz gerekmemektedir. Cevaplarınız gizli kalacaktır. Vereceğiniz içten yanıtlarınız için teşekkürler.

Not: Size uygun gelen ifadenin karşısına “X” işareti koyunuz.

1.Cinsiyetiniz: Kadın( ) Erkek( )

2.Fakülte/Bölümünüz:...../.....

3. Sınıfınız:.....

4.Anne-Baba Sağ( ) Anne Ölü-Baba Sağ( ) Anne Sağ-Baba Ölü( ) Anne –Baba Ölü( )

5.Ailenizin gelir durumu

0 tl-500 tl.( ) 501 tl.-1000 tl.( ) 1001 tl. -1500 tl.( ) 1501 tl.ve 2000( )

2001tl.-2500 tl.( ) 2501 tl.-3000 tl.( ) 3001 tl. ve üstü( )

6. Geç kaldınız ve ısrar etmenize rağmen dersin hocası derse girmenize izin vermedi.Bu durum karşısında aşağıda iki grup halinde verilen düşünme biçimlerinden hangisi size tam olarak uygun düşer? Verilen düşüncelerden sadece birini işaretleyiniz.

#### A grubu düşünceler

#### B grubu düşünceler

( ) Dersin hocası beni derse almalıydı.

( ) Dersin hocası geç kalınca derse almayabilir.

( ) Hocanın beni derse almaması çok kötü bir durum.

( ) Hocanın derse almaması sıradan bir durum.

( ) Hocanın beni derse almamasına katlanmam zor.

( ) Geç kaldığım için, hocanın derse almaması beni çok etkilemez.

( ) Hocanın beni derse almaması kötü niyetli olduğunu gösterir.

( ) Hocanın derse almaması kötü niyetle olmayabilir.

7.İnanç yönünden kendinizi nasıl tanımlarsınız?

a.Bir dini inanca sahibim( ) b. Herhangi bir dini inanca sahip değilim( )

8.Bir dini inanca sahipseniz inancınızı yaşama düzeyiniz nedir?

Az yaşarım (1) Orta düzey yaşarım(2) Çok yoğun yaşarım (3)

9. Hayatınızda sizi etkileyen önemli bir olayla karşılaştınız mı ya da yaşadınız mı?( Deprem, ölüm, yaralanma, trafik kazası, tecavüz, boşanma, kayıp, taciz ve diğer)

Evet( ) Hayır( )

İlginiz için teşekkürler...

## ÖZ GEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ayşegül Altıntaş

Doğum Tarihi : 18. 07. 1979

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans Öğrenimi : Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri  
Enstitüsü Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık  
Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : 2003 – 2005 Osmaniye Düziçi Ş. Ü. Y.

Tunaboylu Pansiyonlu İ.Ö.O

2005 – 2009 Hakkari Rehberlik Araştırma

Merkezi

2009 – 2015 Hakkari Üniversitesi

### İletişim

E-Posta Adresi : aysegulaltintas@hakkari.edu.tr