

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**EBEVEYİNİ BOŞANMIŞ ERGENLER İLE EBEVEYİNİ
BİRLİKTE YAŞAYAN ERGENLERİN BENLİK
SAYGILARININ, İLETİŞİM BECERİLERİNİN VE BAŞ
ETME YOLLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Hasan Hazar TEKİN

İSTANBUL, 2017

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİSİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EBEVEYİNİ BOŞANMIŞ ERGENLER İLE EBEVEYİNİ
BİRLİKTE YAŞAYAN ERGENLERİN BENLİK
SAYGILARININ, İLETİŞİM BECERİLERİNİN VE BAŞ
ETME YOLLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Hasan Hazar TEKİN

Öğrenci No:

140790181

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Ali DAYI

İSTANBUL, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Ebeveyni Boşanmış Ergenler İle Ebeveyni Birlikte Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygılarının, İletişim Becerilerinin ve Baş Etme Yollarının Karşılaştırılması**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 11/04/2017

Hasan Hazar TEKİN



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

22/06/2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790181 numaralı *Hasan Hazar TEKİN*'in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*" nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Ebeveyni Boşanmış Ergenler İle Ebeveyni Birlikte Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygılarının, İletişim Becerilerinin ve Baş Etme Yollarının Karşılaştırılması*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 11.04.2017 tarih ve 2017/14 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45.) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Ali DAYI
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Hakan KARAS
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN
(Haliç Üniversitesi)

ÖNSÖZ

Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, yüksek lisans çalışma programının gereği olarak hazırlanan bu araştırma ebeveyni boşanmış ve evli olan ergenlik çağındaki çocuklarda, benlik saygılarının, iletişim becerilerinin ve baş etme yollarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlamaktadır. Boşanmanın ailenin yapısını değiştirerek, aile bireylerinin dağılmasına ve psikolojik yönden etkilenmelerine neden olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında ele alınan benlik saygısı, iletişim becerileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair bulguların, araştırmacılar ve alan çalışanları tarafından ilgiyle karşılanacağını umuyorum.

Son olarak ise çalışma kapsamında faydalanılan kaynaklar verilmiştir. Araştırmanın tüm evrelerinde çalışmamı detaylı bir şekilde takip eden çalışmam her türlü desteği sağlayan değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Ali DAYI'ya Bunun yanında, araştırma süresince hep yanımda olup beni destekleyen tüm arkadaşlarıma ve araştırmanın gerçekleşmesini sağlayan tüm yönetici ve öğretmenlere de sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Özellikle bu günlere ulaşabilmem için maddi - manevi olarak hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve her zaman olduğu gibi bu çalışmanın tamamlanmasında da yanımda olan aileme sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla

Hasan Hazar TEKİN

Adı ve Soyadı : Hasan Hazar TEKİN
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ali DAYI
Türü ve Tarihi : Yüksek lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Ergen, Boşanma, Benlik Saygısı, İletişim Becerileri

ÖZ

EBEVEYİNİ BOŞANMIŞ ERGENLER İLE EBEVEYİNİ BİRLİKTE YAŞAYAN ERGENLERİN BENLİK SAYGILARININ, İLETİŞİM BECERİLERİNİN VE BAŞ ETME YOLLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bu çalışmada, annesi babası boşanmış olan ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu çocukların benlik saygıları, iletişim becerileri ve baş etme yollarının uygun ölçeklerle incelenip, karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 2016-2017 öğretim yılında İstanbul ilindeki birçok ortaöğretim okulunda öğrenim görmekte olan 12-15 yaş aralığında 190 öğrenci oluşturmuştur. Benlik kavramlarını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, İletişim Becerileri Envanteri, Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS -Brief COPE) ve demografik bilgilerini öğrenmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama modelinin analizinde SPSS 23.0 programından yararlanılmıştır. Ayrıca Student's t testi, ikiden fazla değişkenler için uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre anne babası boşanmış olan çocuklar daha çok işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını, anne babası evli olanlar ise duygusal odaklı başa çıkma tutumlarını kullanırlar. Ayrıca Boşanmış aile çocuklarının Davranışsal iletişimsel becerileri, evli aile çocuklarının Duygusal iletişim becerileri yüksek düzeydedir. Benlik saygısı, İnsanlara güven duyma, Depresif duygulanım, Psikosomatik belirtiler, Tartışmalara katılabilme derecesi, Ana-Baba ilgisi ve Psişik izolasyon alt boyut puanları ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Hayalperestlik ve Psikosomatik belirtiler, Araçsal sosyal destek kullanma, Duygulara odaklanma ve ortaya koyma ve Diğer etkinlikleri bırakma puan ortalamaları çocukların cinsiyetin durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Name and Surname : Hasan Hazar TEKİN
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Ali DAYI
Degree and Date : Master, 2017
Major : Clinical Psychology
Key words : Adolescence, Divorce, Self Esteem, Communication Skills

ABSTRACT

COMPARISON OF THE SELF ESTEEM, COMMUNICATION SKILLS AND COPING METHODS BETWEEN THE ADOLESCENTS WHOSE PARENTS ARE DIVORCED AND THE ADOLESCENTS WHOSE PARENTS ARE LIVING TOGETHER

This study was aimed to comparatively evaluate the self-esteem, communication skills and coping strategies of adolescents of divorced parents aged between 12-15 years old using appropriate scales.

The study sample consisted of 190 students aged between 12-15 years old studying in secondary school in Istanbul during 2016-2017 academic calendar. Self-conception was assessed by Rosenberg Self-Esteem Scale, Communication Skills Inventory, Brief Coping Orientation to Problems Experienced Scale (Brief COPE) and demographic information was gathered from Personal Information Forms. SPSS 23.0 program was used for the analysis of the descriptive and relational screening model. Student's t test was employed for more than two variables.

The results obtained from the study demonstrated that the children of divorced parents use non-functional coping attitudes whereas the children of married parents use emotion-focused coping attitudes. In addition, behavioral communication skill is higher for the children with divorced parents, whereas emotional communication skill is higher for the children with married parents. Self-esteem, trust in others, depressive mood, psychosomatic symptoms, degree of involvement in discussions, interest of parents and psychic isolation subscale scores showed significant differences in adolescents by their parents' marital status. Fancifulness and psychosomatic symptoms, instrumental social support, being emotion-focused and dropping out from other activities scale averages showed a statistically significant difference by genders of children.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları	6
1.5. Tanımlar	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri	8
2.1.1. Bedensel(Fiziksel) Gelişim	8
2.1.2. Bilişsel (Zihinsel) Gelişim	9
2.1.3. Kişilik Gelişimi.....	10
2.1.4. Sosyal Gelişim	11
2.2. Benlik ve Benlik Saygısı.....	12
2.2.1. Benlik Kavramı	12
2.2.2. Benlik Gelişimi	12
2.2.3. Benlik Algısı	14
2.2.4. Benlik Saygısı	14
2.2.4.1. Benlik Saygısı Tipleri.....	15
2.2.4.2. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	17

2.2.4.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	18
2.2.5. Benlik Saygısının Etkileri	21
2.2.6. Benlik Saygısının Gelişimi	25
2.2.7. Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çalışmalar	29
2.3. İletişim	34
2.3.1. İletişim Süreci ve Temel Öğeleri	34
2.3.2. İletişim Türleri	35
2.3.2.1. Kişi İçi İletişim (İçsel İletişim)	35
2.3.2.2. Kişilerarası İletişim	35
2.3.2.3. Sözlü İletişim.....	36
2.3.2.4. Sözsüz İletişim	37
2.3.2.5. Sözsüz İletişim Yolları	38
2.3.2.6. Kişilerarası İletişim Çatışmalarının Nedenleri.....	40
2.3.2.7. Örgüt İçi İletişim	41
2.3.2.8. Kitle İletişimi.....	41

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	45
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	45
3.4. Veri Toplama Araçları	46
3.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	46
3.4.2. İletişim Becerileri Envanteri	47
3.4.3. Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS -Brief COPE).....	48
3.4.4. Kişisel Bilgi Formu	49
3.5. Verilerin Analizi	49

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLARI.....	50
-----------------------------------	-----------

BÖLÜM V

TARTIŞMA	62
SONUÇ VE ÖNERİLER	68
KAYNAKÇA	71
EKLER	83
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	83
Ek-2: İletişim Becerileri Envanteri	84
Ek-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	89
Ek-4: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği	91



TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1.1. Benlik Saygısı Tanımlarında Odak Noktalar	15
Tablo 2.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	50
Tablo 2.2. Ergenlerin Ailelerine Yönelik Sosyo-Demografik Özelliklerin Frekans Dağılımı	51
Tablo 2.3. Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu ve İletişim Becerileri Envanterine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları	52
Tablo 2.4. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Fark	53
Tablo 2.5. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Farkı	54
Tablo 2.6. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Farkı	55
Tablo 2.7. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Farkı	56
Tablo 2.8. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Farkı	57
Tablo 2.9. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı	58
Tablo 2.10. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı	59
Tablo 2.11. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı	60
Tablo 2.12. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı.....	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler 20



BÖLÜM I

GİRİŞ

Aile, temelinde duygusal bağıllık bulunan, içindeki bireyler arasında özel dayanışma ve yaşamsal özellikleri bulunan büyüklüğü sınırlı bir toplumsal kümedir. Diğer bir ifadeyle aile, farklı cinsten iki erişkinin yasal ve törelere uygun olarak oluşturdukları sosyolojik, biyolojik ve psikolojik fonksiyonları bulunan resmi bir kurumdur. Bu birliktelikten doğan bir çocuğun kendini güvende hissettiği en küçük sosyal topluluktur aile (Özgüven, 2014; Şentürk, 2006).

İnsanoğlu tarih boyunca sosyal normlar ve ihtiyaçlar doğrultusunda bir aile oluşturmaya ihtiyaç duymuştur. Yüzyıllardır bu sebeplerden dolayı aile toplumun en temel ve önemli kurumu olmuştur. Sağlıklı bir toplum olmanın birinci kuralı o toplumun, iyi temeller üzerine kurulmuş sağlıklı ailelerden oluşmasıdır. Çoğunlukla aile içerisinde meydana gelen yapısal ve fonksiyonel dengesizlikler ile bozukluklar, genel olarak toplumun sosyo-ekonomik ve kültürel yapısına da bozukluklar oluşmasına neden olacaktır.

Son yıllarda toplumumuzda meydana gelen sosyo-ekonomik ve kültürel değişim ve dönüşümler, aile ve evlilik kurumlarında da önemli yapısal ve fonksiyonel değişimlerin oluşmasına neden olmuştur. Endüstrileşmenin artması sonucu aile yapısında köklü değişimler meydana gelmiştir. Önceden itaat ve kurallara bağlı bir aile yapısı hakim olurken artık özerk ve eşitliğe dayalı kişisel aileye geçiş olmuştur. Bu değişim ve dönüşüm ebeveyn rollerinin yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmıştır (Pryor ve Rodgers, 2011). Eski yıllarda aile yapıları daha kalabalık ve ataerkil bir yapı oluştururken, günümüzde, çoğunlukla parçalanmış küçük ailelerden oluşmaktadır. Bu durum toplum yapısının tamamen değişmesine neden olmuştur. Çocukların ruh sağlıklarının yanı sıra benlik ve benlik saygısı düzeylerinin olumlu yönde yükselmesinde ailenin varlığının önemi oldukça yüksektir. Çocuk, kendisini aileye ait onların bir parçası olarak hissettiği zaman, çocukta değerli olma duygusu önemli ölçüde gelişip çoğalır (Cüceloğlu, 2002). Ailede ölüm, ayrılık ya da boşanma gibi bir parçalanma durumu meydana geldiğinde çocuğun ebeveynlerinden uzaklaşmasına özellikle denetiminden ve kültüründen

uzaklaşarak aile dışı çevre faktörlerinin etkisi altında kalmasına neden olmaktadır (Şentürk, 2006).

Günümüzde boşanmalar, dağılmış aileler, anne veya babasız büyüyen çocuklar toplumun ve gündelik yaşantının kabul edilmiş olağan durumlarıdır. Yaşı ne olursa olsun bir çocuğun sevdiği birini kaybetmesi onun için psikolojik bir travmaya neden olabilir (Tarhan, 2011). Herhangi bir ebeveynin kaybı çocuklarda farklı tepkiler ve ruhsal problemler oluşmasına neden olabilmektedir. Özellikle çocukların yaşlarına göre bu tepkiler ve ruhsal tepkiler farklılaşabilmektedir. Bu tepkiler küçük yaştaki çocuklarda daha çok kaygı ve endişenin oluşmasına neden olmaktadır (Amato ve Booth, 1991; Pryor ve Rodgers, 2011). Ayrıca bu çocuklar genellikle de büyüdüleri dönemde boşanmadan dolayı anne veya babasını suçlamaktadırlar (Arıkan, 1996; Tarhan, 2011; Yavuzer, 2007). Ebeveynlerden birinin kaybının çocuklar üzerindeki en büyük olumsuz etkisi, bırakılma, terk edilme, sevilme gibi duyguların yanı sıra bu yönde kaygılar taşıyıp obsesyon gelişmesidir. (Koçak, 2008; Yavuzer, 2011). Ayrıca bu durum çocuklarda, okul hayatında başarısızlığa, düşük benlik saygısına ve daha çok dıştan denetimli, bağımlı bir karakter oluşmasına sebep olmaktadır. (Dowdney, 2000; Şentürk, 2006). Ebeveynlerden birinin kaybı çocuklarda erken yaşta sorumluluk almasına ve çocuğun ileriki yaşamında evlilik hayatında bozuklukların oluşmasına neden olabilmektedir (Arpacı ve Tokyürek, 2012; Pryor ve Rodgers, 2011; Şentürk, 2006). Çocukları, anne veya babanın ölümünden daha çok boşanma ile ailenin dağılması etkilemektedir. Çünkü çocuğun boşanmaya alışması ve uyum sağlaması, ölümü kabullenişinden daha uzun bir zaman gerektirir. Bu sebeple ebeveyn boşanması, çocuklar için büyük ruhsal travmalara ve gelişimsel sorunlara sebep olabilir Boşanma sonrası çocuklarda anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklar gelişebilir (Mangır ve Kandemir, 1993; Semerci, 2006).

Benlik kavramı, kişinin kendisiyle ilgili olarak beyinde oluşturduğu değerlendirme ve yargılamalar sonucunda kafasında çizdiği görünümdür (Bacanlı, 2004; Yavuzer, 1999). Bu görünüm konjenital bir özellik olmayıp tamamen çocuğun yaşamında ilk olarak anne-babanın çocuğa karşı davranışlarıyla ilk şeklini alır (Kasatura, 1998). Kişinin kendini diğer bireylerden farklı görmeye ve ayırmaya başladığında benlik kavramı da oluşur ve yaşanan bu değişim, diğer insanlar tarafından olumlu veya olumsuz

değerlendirilebilmektedir. Ayrıca benlik kavramı, diğer kişilerin tutumu ve kabul edilme durumlarından da etkilenmektedir (Geçtan, 2010). İdeal benliğinde oluşacak herhangi bir bozulma bireyin benliğini ve özsaygısını kötüleştirebilmektedir (Kasatura, 1998; Kulaksızoğlu, 2000). Kişinin benlik saygısını artıran en önemli faktör ideal benliğe yaklaşan bir benlik ve doyum algısıdır.(Bakırcıoğlu, 2005). Benlik saygısı ise 'bireyin kendini değerlendirmesi sonunda kendinde fark ettiği benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu, kendisini olumlu, değerli ve sevilmeye layık bulması' olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 1999; Yörükoğlu, 1996).

Benlik saygısı, çocuğun yaşına, cinsiyetine, gelişimine ve çevre etkisi ile koşullarına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Plummer, 2007). Kendi bedeni ve görünümünü beğenmeyen ve olumsuz düşünen çocuklar, asosyal karaktere bürünmekte, çevrelerinden uzaklaşmakta, yalnızlaşmakta ve kendilerini birçok alanda yetersiz hissetmektedirler (Humphreys, 2002). Ebeveynlerinden yeterli desteği ve sevgiyi bulan çocuk ise kendisi hakkında pozitif düşünceler oluşturmakta ve sonucunda benlik saygısı güçlenip artmaktadır (Erikçi, 2005; Kılınç, 2011; Maier ve Lachman, 2000; Özkardeş, 1994).

Araştırma yapılırken cevap aranan asıl soru şu şekilde açıklanabilir: Anne babası boşanmış olan ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu arasındaki çocuklar ile aynı yaş grubunda anne babası boşanmamış çocukların benlik saygısı, iletişim becerileri ve baş etme davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

Bu probleme yönelik alt problemler ise şu şekilde sıralanabilir:

1.1.Araştırmanın Alt Problemleri

1. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin baş etme davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

4. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin baş etme davranışları arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?
5. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin benlik saygısı arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?
6. Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerin iletişim becerileri arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, anne-babası boşanmış ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme yollarının uygun ölçeklerle incelenip, karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın diğer bir amacı da, anne-babası boşanmış ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarını belirlemek için; Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, İletişim Becerileri Envanteri, Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS -Brief COPE) ve demografik bilgilerini öğrenmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmış ve bu formlar sayesinde elde edilen veriler ile kişisel özelliklerine ve ailelerine ait bazı demografik veriler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Kişisel özellikler ve ailelerine ilişkin bağımsız değişkenler olarak ergenlerin cinsiyetleri, yaşları, anne babalarının medeni durumu, boşanma süreleri, ergenlerin şuanda kiminle yaşadığı, babalarını ve annelerini ne kadar sıklıkla gördükleri değerlendirmeye alınmıştır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, kişinin çocuk olmaktan çıkıp yetişkin olamaya başladığı, kendisini tanıyıp yeni değerler sistemi oluşturup şekillendirdiği, farklı sosyal çevrelere girmeye başladığı bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireylerin istekleri, beklentileri ve sorunlarıyla ilgili birçok araştırmaların yanı sıra bu sorunların çözümlenmesinde başvuru kaynakları, bu kaynakların fonksiyonları ve yeterlilik düzeyleri ile ilgili araştırmalar da yapılmıştır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Yıldırım, 1998).

Aile, eşler ile çocuklardan ve bazen diğer yakın akrabalarından oluşan, birbirlerine ait olma, sahiplenme duygusu bulunan ve ortak amaçlar doğrultusunda yaşayan ekonomik, sosyal ve kültürel bir kurumdur. Aile üyeleri arasında karşılıklı saygı, sevgi, dayanışma duyguları yüksek seviye bulunur. Yaşanan ekonomik, sosyal ve kültürel değişiklikler, aile ve evlilik kurumu üzerinde olumlu ve olumsuz pek çok değişimin meydana gelmesine neden olmuştur. Son yıllarda özellikle kültürel yapıdaki farklılıklar nedeniyle, eşlerin birbirlerine belirli kalıplar ve önyargılar çerçevesinde bakmaları, aile ve evlilik kurumunda kopmalara, dağılmalara ve boşanmalara neden olmaktadır.

Her çocuğun yaşamında anne her yönden vazgeçilmez kişidir. Özellikle aile veya iş ortamında annenin yaşadığı olumsuzluklar çocuğa çeşitli şekillerde yansımaktadır. Bunun neticesinde çocuğun ruh sağlığını da dolaylı olarak olumsuz yönde etkilemektedir (Yavuzer, 2011, Semerci, 2006). Çocuğun özgüveninin gelişmesinde ve sosyal ilişkilerinde de babanın rolü büyüktür (Yavuzer, 2007). Babası olmayan çocukların sosyal ilişkilerin, babası olanlara göre daha zayıf kaldığı görülmüştür.

Gelişim dönemlerinde kız çocukları genellikle annelerini rol model olarak alırken, erkek çocukları da baba gibi konuşma, davranma ve babayı taklit etme davranışı gösterirler. Ebeveynlerden herhangi birinin eksikliği, çocuğun cinsel gelişiminde ve cinsel kimliğinin oluşumunda ciddi sorunlara neden olabilmektedir (Semerci, 2006). Sonuçta ailedeki parçalanma ile birlikte çocuğun yoksun kaldığı ebeveynin cinsiyeti, çocuğun toplumsal-aile rollerini ve ruhsal paylaşımlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Asagem, 2011; Özgüven, 2014; Tarhan, 2011; Yavuzer, 1999).

Çocukluk yıllarında benlik kavramı, doğumundan itibaren anne babası, kardeşleri ve arkadaşlarından edindiği bilgilere ve gözlemlediği davranışlara göre oluşup şekillenir. Benlik kavramının gelişip benimsenmesi sonucunda da “benlik saygısı” oluşur. Benlik saygısının yüksek olabilmesi için çocuğun birlikte yaşadığı ailenin özgüvenli, çocuklarına karşı güven verici, hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içinde bulunan bireylerden oluşması gerekir. Aile üyelerinin, aşırı baskılı ve otoriter olmaları, benlik saygısını azaltan hatta yok eden olumsuz faktörleridir (Yavuzer; 1999). Boşanma sonrasında çoğu çocukta kendini değersiz hissetme duygusu gelişmekte ve bunun sonucunda çocukta düşük benlik saygısı oluşmaktadır.

Bu çalışma boşanmış veya boşanmamış aileye sahip ergenlerin benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelemesi ve ayrıca benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarının etkileyen faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi bakımından önemli görülmektedir. Yapılan literatür taramasında Türkiye’de benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme davranışları ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının arttığı dikkat çekmektedir. Fakat boşanmış veya boşanmamış aile ve benlik kavramı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarının hepsini bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

1. Araştırmanın verileri, 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan 12-15 yaş aralığında tesadüfi küme örnekleme yöntemine göre seçilen toplam 190 (n=190) öğrenci ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, 2016-2017 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan benlik saygısı, iletişim becerileri ve baş etme davranışları “Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, İletişim Becerileri Envanteri, Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS -Brief COPE) ve demografik bilgilerini öğrenmek için Kişisel Bilgi Formu ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş ve aile yapıları öğrencilerin kendilerinden toplanan bilgilerle sınırlıdır.
5. Bu araştırmadan elde edilen tüm bulgular, öğrencilerin ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Boşanma (Divorce): Boşanma, yasal olarak aile birlikteliğinin bitirilmesini ifade eder. Diğer bir tanımda ise boşanma ‘ailenin bölünmesine ya da tamamen dağılmasına yol açan ve bütün aile üyelerini sarsan karmaşık bir olay’ olarak tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 1996). Boşanma kişilikleri, sosyo-kültürel değerleri, alışkanlıkları ve tepkileri ile birbirine uyum sağlayamayan, bir arada iken herhangi biri ya da her ikisinin de sosyal, mesleki sorunlar yaşadığı; vücutsal ve ruhsal yakınmalar geliştirebildiği kişilerin ayrı ayrı daha sağlıklı olabilmesi temeline dayanan bir sosyal gerçektir.

Benlik Kavramı (Self-Concept): Benlik kavramı, kişinin kendisiyle ilgili olarak beyinde oluşturduğu değerlendirme ve yargılamalar sonucunda kafasında çizdiği görünümüdür (Bacanlı, 2004; Yavuzer, 1999). Diğer bir ifadeyle benlik, bireyin kendisinin fiziki ve sosyal çevresiyle olan iletişimleri neticesinde sahip olduğu kendine has bir takım duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Tan, 2000; Kılıççı, 1992).

Benlik Saygısı (Self-Esteem): Benlik saygısı, kendini kabul duygusu, kişinin kendine has kişisel hoşlanma ve kişinin kendine yönelik öznel saygısının bir biçimi olarak tanımlanabilir (Morganett, 2005)

Ergenlik: Ergenlik, çocukluktan erişkinliğe geçildiği, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı geçiş dönemidir (Yavuzer, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlerin Gelişim Dönemi Özellikleri

Ergenlik dönemi, hayatın en sıkıntılı dönemlerinden biridir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin ilk adımı olan bu dönem, gence beraberinde birçok zorluk ve sıkıntı getirir. Fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimle birlikte birçok şey ergen için yenidir. Ailesinde, okulunda veya yakın çevresinde kimi zaman halen bir çocuk gibi görünürken, kimi zaman ise çok olgun bir yetişkin olması beklenir. Kritik kararların gençleri beklediği bir dönemdir ergenlik. Gençlerin verecekleri doğru kararlar ileriki yaşantılarını olumlu yönde etkileyebilir, yanlış kararlar ise hem kendi yaşantılarını hem de ailelerinin yaşantılarını olumsuz yönde etkileyebilir (Yiğit, 2010)

Ergenlik dönemi, bedensel, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemi bedensel (fiziksel), bilişsel (zihinsel), kişilik ve sosyal gelişim olarak ele almak, 12-15 yaş grubu olan ergenlerin gelişim özelliklerinin nasıl olduğunun ortaya konması adına oldukça faydalı olacaktır.

2.1.1. Bedensel(Fiziksel) Gelişim

Ergenlik çağındaki değişimler, cinsel salgı bezlerinin etkisiyle baslar; beyindeki hipofiz bezinin uyarılmasıyla, erkeklerde testosteron, kızlarda ise östrojen salgıları üretilir. Böylece birçok çocuk, üreme organlarının gelişimi ve ikincil cinsiyet özelliklerinin (kızlarda göğüs gelişimi, erkeklerde sakalların çıkması ve her iki cinsiyette de pübik tüylerin çıkması) eşlik ettiği fiziksel bir büyüme ve gelişme dönemi yaşar (Atkinson ve diğ., 1995).

Ergenlikte bedende ortaya çıkan bu değişim ve gelişmeler, gencin başkalarıyla ve çevresiyle olan iletişimini de etkilemektedir. Beden özellikleri ve yapısı gencin temel ilgi alanını oluşturarak, birbiriyle çelişen değerlendirmeler ve düşünceler geliştirmesine yol açar. Bazen kendini beğenmeyen, kaygı, üzüntü duyarak içine kapanan ergen bazen de bedenindeki değişim ve gelişimleri ortaya çıkararak, başkalarına göstermek isteyebilir. Başkalarının eleştirisine karşı duyarlı olan ergenler, kendi görünüşleriyle kurduğu

çirkinlik ya da güzellik değerlerinden kaynaklanan algı sonucu ayna karşısında uzun süre geçirirler (Köknel, 1997). Çekici görünme ergenin olumlu beden imajına sahip olmasına ve kendisi hakkında olumlu düşünmesine yardımcı olur. Olumlu benlik kavramı ve benlik saygısı ile birlikte genç, arkadaş ilişkilerinde kendini daha özgür ve başarılı hissetmektedir (Aydın, 2005).

Cinsel organların gelişmesi ergenlerde psikolojik yönden uyum sorunları ortaya çıkarmaktadır. Ergenin kendinde oluşan değişim ve gelişmelere sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması için cinsellik konusunda bilgilendirilmeli ve hazırlanmalıdır. Cinsel eğitim, yaşamın ilk yıllarından itibaren aileden başlayarak, okul ve diğer toplumsal faktörler tarafından, kişinin cinsel gelişimine uygulanan sürekli etkiler olarak tanımlanmaktadır. Cinsel gelişim ve cinsel eğitimin, bugün psiko-eğitim araştırmalarının en ilginç alanlarından birini oluşturduğu görülmektedir. Çocuk gelişimindeki birçok sorunu kapsayan bu alan, çocuğun kendi cinsiyet özelliklerinin ve kadın/erkek kimliğinin biçimlerinin farkında olmasını da sağlar (Kakavoulis, 2001).

2.1.2. Bilişsel (Zihinsel) Gelişim

Bedensel ve cinsel değişimlerle birlikte ergenin zihinsel yeteneklerinde gelişim yaşanır; kendine, ailesine, arkadaşlarına ve dünyaya bakış açısında büyük etkiler meydana gelir. Ergen düşünme süreçlerindeki değişim ve gelişmeyle birlikte cinsellik, ahlak, din gibi konularda kendi değerlerini elde etmeye çalışır. Geleceğe bakma, karmaşık sorunlara çözümler üretme ve soyut düşünebilme yeteneği, onların yaşamlarına derin değişimler getirir (Cesur, 2003).

Ergenler kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünce üretmeye başlarlar, özellikle 13-15 yaşlarında çok daha idealist, tartışmaya meyilli ve eleştirci olurlar. Ayrıca benmerkezci bir eğilim içine girmektedirler. Bunun sebebi ise kendi duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla çok fazla ilgilenip başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlanmalarındır (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Benmerkezcilik (egosantrizm) kişinin, başkalarının hak ve ihtiyaçlarını görmeyerek; onların düşüncelerini anlamayarak; olayları kendine yönelik algılaması ve kendini ve sorunlarını her şeyin merkezi içerisine koyma tutumu ve davranışdır.

Benmerkezcilik asla bencillik olarak algılanmamalıdır; aslında dikkati odaklamanın bir çeşididir ve düşünme kapasitesinin sınırlı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu düşünce biçimi kişinin iletişim kalitesini etkiler; konuşma biçimi, ifadesi de benmerkezciliğinin etkisi altındadır (Eroğlu, 2013).

Sosyal yaşam içinde kişisel görüşlerini belirten ve tartışmalara katılan ergenler giderek birbirlerini daha iyi anlamaya ve başkalarının görüş açalarına göre düşünmeye başlarlar (Yavuzer, 2003).

Ergenlerde biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlardan doğan çeşitli ve karmaşık istekler, tercihler ve heyecanlarla dolu tutumların bulunduğu bir ruh hali görülür. Genel olarak isteklerin engellenmesi, ihtiyaçların karşılanmaması ve amaçlara ulaşılmaması ergende gerilim yaratmaktadır. Bu dönemdeki değişiklik ihtiyacı ve dürtü yoğunluğu çeşitli sosyal ve heyecan arayan davranışlarda kendini gösterir. Daha fazla zevk ya da eğlence arayan gençler, heyecana ihtiyaç duyarlar ve bilerek risk alırlar. Boş zamanlarında da bu uyarılma seviyesini koruyan etkinlikleri tercih ederler; eğlenceli zaman geçirmek veya can sıkıntısından kurtulmak için çok sık cep telefonunu kullanırlar ya da birileriyle iletişime geçerler (Yavuzer, 2007).

Çocukluk döneminde öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygular daha açık davranışlarla anında ifade edilirken, ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenmektedir. Genç çevresindeki insanların istediği biçimde davranmak ve duygularını açığa çıkartmamak için, bazen de güvensizlik duygusu yaşayıp kendini başarısız, yetersiz bulduğu için içine kapanabilir. Duygusal açıdan dengesizlikler yaşayan ergenler bu nedenle bir gün mutlu ve dışa dönük iken, diğer gün mutsuz ve içe dönük olabilir. Tüm bu karmaşık duygusal yaşantıların yansımaları ergenlerin çevresiyle olan iletişimlerinde kendini gösterir (Kulaksızoğlu, 2001).

2.1.3. Kişilik Gelişimi

Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden birisi de gencin kişiliğinin oluşması için çaba göstererek kimliğini aramasıdır. İçinde yaşadığı ailede ve çevrede amacını, beklentisini, duygularını, düşüncelerini, inançlarını, tutum ve davranışlarını belirlemeye çalışır; kim olduğunu ve ne olacağını arar. Bu arayış içinde, başkalarıyla kurup

sürdüğü iletişimlerinden bilerek ya da bilmeden, isteyerek ya da istemeden sürekli olarak etkilenmektedir. Çevresinden gelen iletiler ergende iz bırakarak davranışlarında ve tutumlarında değişiklik yapmaktadır (Köknel, 1997).

Gelişme döneminde anne-babanın genci bazen çocuk, bazen de yetişkin gibi görmesi onun gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uydurmasını zorlaştırır ve “kimlik karmaşası” yasamasına neden olabilir. Yetişkinlerin sevgi gösteren, güven ve değer veren bir tutum içinde olması, gencin kimlik gelişimini olumlu etkileyecektir. Ergenlik döneminde öz kimliğine ulaşmayı başaramayan gençler, yetişkin yaşamında sosyal ilişkilerinde yalnız kalma isteği, yakınlaşmaktan korkma, duygusal yalıtım yakın dostluklar kuramama gibi davranışlar gösterebilmektedir (Saföz ve diğ., 2009).

2.1.4. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim ömür boyu devam eden bir süreç olsa da ilk çocuk-anne-baba etkileşimi, çocuğun hayat boyu başkaları ile ilişki kurma biçimini etkileyen ve sosyal gelişimi için model olan temel ilişkidir. Ergenlik dönemindeki genç, davranışlarını örnek alacağı ve özdeşim kuracağı uygun bireylere ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde en etkili örnekler, ergenin kendi anne ve babası olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000). Ergenin sosyalleşmesinde ebeveynin çocuk yetiştirme biçimlerinin ve ergenliğe dair algılamalarının rolü büyüktür (Temel ve Aksoy, 2010).

Ergenlik dönemi bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum dönemi olarak da nitelenebilir. Özgür bir aile ortamında, kendine deneyim fırsatı verilen, yeterince sevgi ve güven içinde yetişen çocuklar, ergenlik dönemlerinde toplumsal uyum açısından daha başarılı olmaktadır. Çocuklarının ilgi ve yeteneklerini iyi tanıyan, onları özerk(otonom) kılmak için fırsat hazırlayan, onlarla iletişim kurarak sorunlarına eğilen anne babalar, ergenlerin bu dönemi kolayca aşmasına yardımcı olurlar (Yavuzer, 2007). Toplumsallaşma süreci içinde, arkadaşlık ilişkileri sosyal ilişkilere öncülük eder. Yaşadığı farklı gelişimsel özelliklerle ve duygusal gelişimlerle baş etmeye çalışırken, aynı değişiklikleri yaşayan akranlarına yönelen ergen için sosyal ilişkiler de gittikçe önem kazanır.

2.2.Benlik ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının ne olduğu konusunda farklı birçok görüş öne sürülmüştür, değişik tanımlamalar kullanılmıştır. Ben'e ya da benlik'e ilişkin birden fazla kavramın yer almasından ötürü bu farklı tanımlamalar oluşmaktadır.

2.2.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramını, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerine ilişkin kendini değerlendirme durumu olarak tanımlayabiliriz. Ancak bu değerlendirmede çevrenin de önemli rolü vardır. Yani hem kişi kendisini nasıl algıladığıyla ilgili, hem de çevresi tarafından nasıl algılandığı ile ilgili kafasında bir Őema oluşur (Yavuzer, 1999).

Benlik kavramının gelişiminde görme yetisi oldukça önemlidir. Çocuk görme yetisine sahip olsun veya olmasın, kendisini çevreleyen toplumsal ortamdan kendini ayrı tutabileceği veya tutamayacağı tartışma konusu olan önemli bir alandır. Benlik kavramı doğrudan fiziksel çevreden sağlanan birçok bilginin yanında, bireyin diğer kişilerle olan etkileşimine ve iletişimine dayanmaktadır. Görme potansiyel olarak bu tarz bilgileri sağlayan zengin bir kaynaktır. Bu nedenle görmede yoksunluklar oluştuğu zaman benlik kavramının oluşumunda birey başka duyu kanallarını kullanır. Sandler'in 1963'te yaptığı çalışmada, görmedeki yetersizliğin benlik gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre, kör çocukların benlik gelişiminin daha geride ya da duyuusal yetersizliğine bağlı olarak zedelenmiş biçimde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gürel, 2007)

2.2.2. Benlik Gelişimi

Benlik gelişimi doğuştan itibaren Őekillenmeye başlar. Doğumdan sonra, sırasıyla bedensel, ruhsal ve sosyal gelişme, benliğin Őekillenmesine etki eder. Üç yaşından önce çocuk kendi varlığının tam olarak bilincinde değildir. Çocuk bu yaştan sonra kendi benliğinde olan ve olmayanı ayırmaya başlar. Devam eden süreçte başkaları tarafından değerlendirilen birey, bu değerlendirmeyi algılayıp benimseyerek ya da benimsemeyerek, kendine has benlik kavramını oluşturur. Bunun sonucunda kişide kendine ait bir duyu, düşünce ve davranış sistemi oluşur (Gürel, 2007) Çevresindeki insanlar tarafından olumlu sıfatlar yakıştırılan çocukta olumlu benlik kavramı, tersi durumunda da olumsuz benlik

kavramı ve kendine güvensizlik gelişir. Çocukta benlik saygısının yüksek olması için ailede kişiler arası ilişkilerin güven verici, saygı, sevgi, hoşgörü ve müsamahalı bir yaklaşımda olması gerekir.

Benlik gelişimi hayat boyu süren bir süreçtir. Disiplin ve sevgi kanalıyla ana babadan, sosyal kabullenme ile akranlarından, okul yaşantılarından ve daha başka olaylardan etkilenir. Ruh ve beden sağlığını, toplumsal ilişkileri, her türlü başarıyı ve meslek seçimini etkiler. Bu süreçte olumsuzluk olmazsa kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur (Gander ve Gardiner, 2004) Köknel'e göre benliğin başlıca görevleri vardır. O, bunları şöyle toplamaktadır (Köknel, 1997):

- İçgüdü ve dürtülerin neden olduğu güduları engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Çevredeki nesne ve kişilerle ilişki kurmak,
- Gerçeği tanımak, anlamak ve sınamak,
- Gerçeğe uyum sağlamak
- Çevreden gelen uyarıları sıralamak, zamanlamak, sınırlamak,
- Algılamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak, yargıya varmak,
- Kavramları bütünleştirmek,
- Geleceğe yönelik beklenti ve amaçlar saptamak,
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma sistemleri oluşturmak ve kullanmak.

Sadece benliğin görevlerine bakıldığında bile, onun toplumsal etkileşimden ayrı düşünülemeyeceği ortaya çıkar. “Sosyal Bir Nesne Olarak Benlik” başlığını taşıyan makalesinde Mead, benliğin iletişim sürecinde oluştuğunu, insanın bu süreçte kendi içinden çıkıp sanki başkalarının gözüyle kendine baktığını söyler. Öyle ki birey bu süreçte sadece kendine değil, başkalarına da başkalarının gözüyle bakabilmeyi öğrenmektedir. Böylece bu etkileşim ağı içinde benlik ortaya çıkmaya başlar. Ona göre, benliği toplumsal yaşantının dışında düşünmek mümkün değildir. Çünkü iletişimin olmadığı yerde, benlik bilincinin oluşması beklenemez (Cüceloğlu, 2002).

Şu halde benliğin sosyal bir ürün olması, kişinin kendisini çoğunlukla başkalarının algıladığı gibi algılamasına yol açmaktadır. Yani kişilerin kendi benliklerini

oluşturmalarında, içerisinde yaşadıkları toplumun etkisi oldukça büyüktür. Bu sayede kişinin kendisi ile ilgili kanaati, toplumun onun hakkındaki kanaatine uygunluk sağlamış olur (Kuşat, 2001).

2.2.3. Benlik Algısı

Bebekler, doğumdan sonra dış dünyayla, kendi bedenlerinin ayrımını yapamazlar; çevrelerini de, bedenlerinin bir parçası olarak algırlar, ancak zaman geçtikçe bedenlerinin sınırlarını keşfeder ve öğrenirler. Kendilerinin farkına varmaları, isteklerinin artmasıyla olur ve böylece de benlik algısının ilk temelleri atılmış olur. İlk önce ailede ki üyeler, daha sonra da çevrede ki akran ilişkileriyle bu etkileşim artar. Bireylerin benlik gelişimleri için çok önemli bir unsur vardır: Bireysel ihtiyaçların olumlu etkileşimler içinde topluma dönük olarak karşılanması ve uygulanma yeteneği kazanılması. Çocukluk yıllarıyla birlikte, aile ve çevre tarafından bireye gösterilen ilgi, sevgi ile birlikte, güven duygusu ve öz saygı, kabul görme hissi ile birlikte olumlu yönde benlik gelişimi gerçekleşir, tam tersi durumda ise güvensiz ve özgüvenden yoksun olarak mutsuz yönde gelişir. Benlik algısı başka bir tanımda; “Hayatın ilk yıllarında başlayarak kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu kazandığı geri bildirimler ve birebir yaşadığı tecrübeler ile oluşur” şeklinde ifade edilmektedir (Makar, 2016)

2.2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı ve benlik kavramı yakından ilişkili olmakla beraber aralarında bir ayırım söz konusudur (Burger, 2006). Benlik saygısı, benlik kavramının merkezi bir unsurudur (Neiss ve diğ., 2002; Kundu ve Rani, 2007) ve değerlendirmeci yönüdür.

Literatürde çeşitli yazarların, yaptıkları benlik saygısı tanımların esas olarak odaklandıkları noktalar aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 1. 1. Benlik Saygısı Tanımlarında Odak Noktalar

YAZAR	TANIM
Rosenberg	Olumlu-olumsuz tutum
Coopersmith	Onay, sevgi, ödüllendirme, değerlendirme
Blascovich ve Tomaka	Değerlendirme
Harter	Saygı
Leary	Duygu
Neiss ve diğ.	Duygu, değerlendirme
Ireland	Duygu, değerlendirme
Baumeister ve diğ.,	Değer
Knapen ve diğ.,	Fikir, değerlendirme
Kundu ve Rani	Yargı, değerlendirme

Yazınımızda bazı yazarlara göre de benlik saygısı, bireyin mükemmel hissetmesi değil (Uyanık-Balat ve Akman, 2004), olduğundan üstün ya da aşağı görmeksizin kendisinden memnunluk duyması; değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer olduğunu düşünmesidir (Doğru ve Peker, 2004).

Benlik saygısının korunması ve güçlendirilmesi, insan davranışının birincil güdüsüdür. Bireyler, görevlerini ya da işlerini, benlik saygıları ile uyumlu bir şekilde yapmak için motive edilirler (Kundu ve Rani, 2007).

2.2.4.1. Benlik Saygısı Tipleri

Benlik saygısı, benliğin bir bütün olarak değerlendirilmesinin yansıtılması gibi genel; akademik uzmanlık, fiziksel görünüm ya da atletik yetenekler gibi benliğin belirli bir alanının değerlendirilmesinin yansıtılması gibi özel olabilir (Neiss ve diğ., 2002).

Genel benlik saygısı, bireyin genel değerlilik duygusu olarak tanımlanmaktadır (Schmitt ve Allik, 2005). Genel benlik saygısı, özel benlik saygısı alanlarındaki düşüncelerin basit bir toplamı ya da ortalaması değildir. Akademik başarının ya da sosyal yeterliliğin genel benlik saygısını nasıl etkileyeceği, bireyin bu alanlara verdiği öneme bağlıdır (Burger, 2006). Genel benlik saygısı, doğasında duygusal olmasına ve genel psikolojik iyilik ile ilişkili görünmesine rağmen, özel benlik saygısı daha bilişsel bir bileşene sahiptir ve davranış ve davranışsal sonuçlarla daha güçlü bir ilişki içinde bulunabileceği ifade edilmektedir (Pullmann ve Allik, 2008). Bu tez çalışmasında, katılımcıların genel benlik saygısı ele alınacak ve değerlendirilecektir. Başlıca özel benlik saygısı alanlarını şöyle ifade etmek mümkündür:

Görev benlik saygısı: Bireylerin, işlerini yapmadaki uzmanlıkları ya da değerlerine ilişkin yargılarıdır. İşlerini yapmada bireyler kendilerini ne kadar yetkin hissederlerse, kendi iş performanslarına ilişkin görüşleri de o kadar pozitif olmaktadır ve işlerini daha etkin yerine getirmektedirler (Güler, 2017).

Sosyal benlik saygısı: Bireyin, çeşitli sosyal durumlarda kendi benliğine ilişkin değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Yüksek sosyal benlik saygısı, bireyin başkaları ile hem kişisel hem de profesyonel ilişki ve iletişim kurma yeteneğini ve başkalarına açık olmada kendine güvenini ifade eder (Gorbett ve Kruczek, 2008). Bireyler, kendi sosyal kimliklerini, görüşlerini ve yeteneklerini başkaları ile karşılaştırırlar. Kendilerini, etkileşim içinde oldukları diğerlerinden daha aşağıda görürlerse, benlik saygıları olumsuz yönde etkilenir (Doğan, 2014).

Akademik benlik saygısı: Bireyin, kendi akademik yeteneklerine ve yeterliliğine ilişkin değerlendirmelerini ifade eder (Gürel, 2007).

Bir bireyin benlik saygısı, kendisine yönelik bilinçli özdeğerlendirmeci duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak görülür ki bu esasen ‘açık benlik saygısı’dır. Bununla birlikte son zamanlardaki sosyal-bilişsel araştırmalar, ‘örtük benlik saygısı’ olarak isimlendirilen otomatik bileşenin altını çizmektedir. Bu bağlamda örtük benlik saygısı; benliğin otomatik, bilinçdışı yönüdür (Gözaydın, 2017) ve bireyin kendisini ve kendisi ile yakından ilişkili objeleri bilinçaltından da değerlendirmesini ifade eder.

Bilinçaltının gücü, Freud tarafından yaklaşık yüz yıl önce ileri sürülmüştür ve bu zamandan beri bilinçaltı ya da otomatik süreçlerin, insanın düşünce ve davranışlarının çoğunda önemli bir rol oynadığı açıklığa kavuşturulmuştur. Bu bağlamda, bilinçaltı süreçler ile ilgili araştırmaların bir kısmı, örtük benlik saygısı çalışmalarında potansiyel olarak açıklayıcı görünmektedir (Greenwald ve Banaji, 1995; Gailliot ve Schmeichel, 2006).

Örtük ve açık benlik saygısının sadece zayıf bir ilişkiye sahip oldukları yönünde bir konsensüs bulunmaktadır (Pelham ve diğ., 2005). Pelham ve arkadaşlarına (2005) göre bu durumun muhtemel nedeni, çoğu insanın, benlikleri hakkındaki otomatik ve bilinçdışı çağrışımlarına, sınırlı bir iç gözlemsel erişime sahip olmalarıdır. Yazarlar, ancak duygusal anlayışı güçlü olan bireylerin, kendilerini değerlendirirken duygularına oransız olarak güvenmeleri durumunda, bu bireyler için açık ve örtük benlik saygısının pozitif ilişkili olmasının beklenebileceğini ifade etmişlerdir (Tunç, 2011)

Yüksek düzeyde açık, fakat düşük düzeyde örtük benlik saygısına sahip bireylerin, yüksek düzeyde örtük ve yüksek düzeyde açık benlik saygısına sahip olanlara göre savunmacı ve benlik pekiştirici oldukları ifade edilmektedir. Düşük düzeyde açık, fakat yüksek düzeyde örtük benlik saygısına sahip bireyler ise tersine, özellikle benlikleri ile ilgili olaylara daha esnek olabilirler (Doğan, 2014).

Gailliot ve Schmeichel'a (2006) göre, açık benlik saygısı gibi kişiliğin önemli bir bileşeni olan örtük benlik saygısı, bireyin negatif geribildirim, kişilerarası stresörler ve hoş olmayan duygu ve düşüncelerle mücadelesini etkileyebilir.

2.2.4.2. Benlik Saygısı Düzeyleri

Belirli durumlarda ya da genelde azalıp çoğalması dolayısıyla benlik saygısını, bir özellik kadar bir durum olarak da görmek mümkündür (Mruk, 2006). Özellik olarak benlik saygısı, bireyin temel olarak kendisini kabulü, takdiri ve sevmesi olarak ifade edilmektedir. Durumsal benlik saygısı ise, bir bireyin başkaları üzerinde etkili olma ve onlar tarafından takdir edilme, onaylanma, yetkin ve kontrollü hissetme ihtiyacı olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda durumsal benlik saygısı daha geçici olup, gerçek dünyaya ve laboratuvar manipülasyonlarına karşı daha duyarlıdır (Tunç, 2011).

Görülmektedir ki, benlik saygısı sadece bir kez belirlenebilen, algıları ve davranışları bir yönde şekillendiren sabit bir nitelik değildir. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri değişebilir. Bunun yanı sıra, genel benlik saygısı ile durumsal (özel) benlik saygısı arasındaki farklılık doğrultusunda, bir birey, bir yaşam alanında ya da bir durumda bir düzeyde benlik saygısına, başka bir alanda ya da durumda farklı düzeyde benlik saygısına sahip olabilir (Mruk, 2006; Neff ve Vonk, 2009). Durumsal olarak benlik saygısının azalması, sadece belli konularda ortaya çıkar. Örneğin birey; ebeveyn, konuşmacı vb. olarak kendisine güvenebilir; fakat iş konusunda başarısızlığa uğrayacağını düşünebilir. Bir diğeri ise kendisini sosyal ilişkilerde yeteneksiz görebilir; fakat iş alanında güçlü ve becerikli hissedebilir. Kişiliğe bağlı bir özellik olarak benlik saygısında ise, erken yaşlarda terk edilme, suistimal vb. yaşanan travmalar rol oynar (McKay ve Fanning, 1998). Bunların dışında diğeri başka faktörler de benlik saygısı düzey ve istikrarını etkileyebilir, onun karmaşık bir şekilde başkalaşmasına neden olabilir.

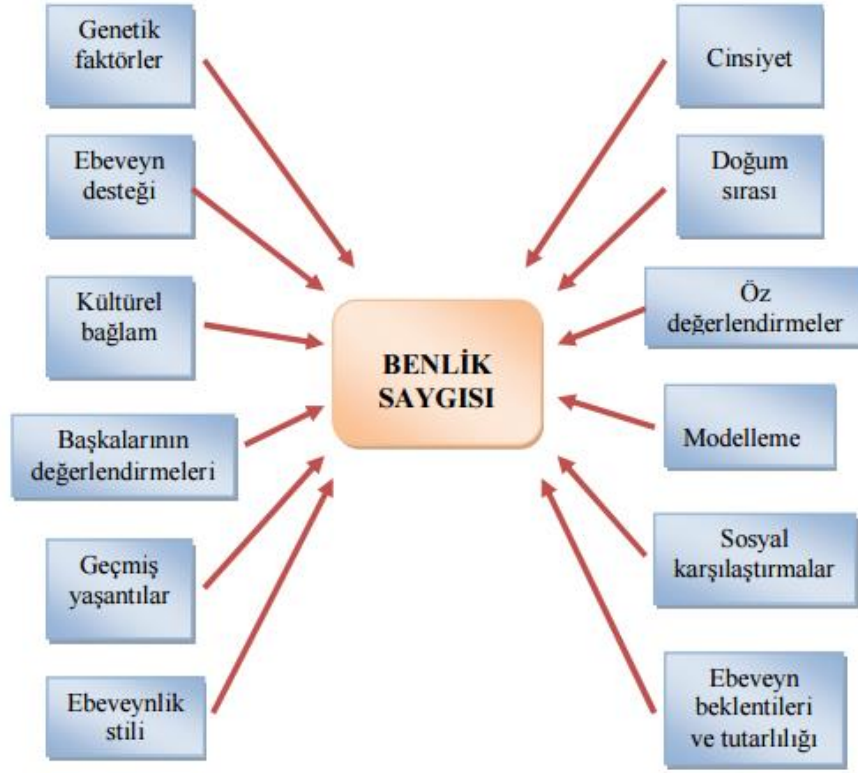
2.2.4.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısının temelinde, evrimsel düşüncenin bazı öngörülleri bulunmaktadır. Bu öngörüllere göre ilkin, benlik saygısı değişkenlik göstermelidir. İkincisi, benlik saygısı kalıtsal olmalıdır (Campbell ve Foster, 2006). Dolayısıyla benlik saygısındaki değişimin kısmen genetik, kısmen de durumsal faktörlerden etkilendiğini söylemek mümkündür. Benlik saygısını etkileyen faktörler şöyle ifade edilmiştir:

- Genetik faktörler (Doğan, 2014),
- Anne-babanın desteği ve kabulü: Aile çevresi ile etkileşimlerin, benlik saygısı gelişiminde birincil kaynak olduğu kabul edilmektedir. Anne-babanın negatif davranışlarının ve destek sağlamamasının, düşük benlik saygısında önemli rolü vardır. Bu bağlamda, eğer çocuk olduğu gibi kabul edilir ve davranışları diğeri yetişkinleri memnun etmekten ziyade kendi gelişimini amaçlaması açısından değerlendirilirse, çocuğun organik ihtiyaçları ile çevrenin beklentileri uyumlu bir birliktelik gösterir (Doğan, 2014).
- Anne-babanın beklentileri ve tutarlılığı: İyi tanımlanmış beklentiler ve sınırlar, çocuklarda pozitif benlik saygısı gelişimi ile ilişkili anne-baba tutumudur. Yüksek ama imkansız olmayan beklentiler, açık değer standartları sağlar (Mruk, 2006).

- Ebeveynlik stili: Ebeveynlik stili, aile ilişkileri kalıpları ve aile yapısı, çocuğun benlik saygısını etkilemektedir (Neiss ve diğ., 2002). Çocukla ilişkide, onun temel olarak bir insan olduğunun kabulünü içeren saygılı davranış, pozitif bir ebeveyn tutumudur. Otoriter ya da aşırı hoşgörülü olmak yerine, demokratik ya da otoritatif (yetkin, saygı uyandıran, sözünü geçirir, güvenilir) ebeveynlik stiline, çocuklarda benlik saygısının gelişimine daha çok yardım ettiği ifade edilmektedir (Mruk, 2006).
- Doğum sırası: İlk doğan çocuk olmanın, pozitif benlik saygısı gelişimini bir dereceye kadar etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, kardeşi olmayan çocukların, kardeşi olanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olma eğilimleri söz konusudur. Doğum sırası ile benlik saygısı arasında basit bir nedensel ilişki olmamasına rağmen genel anlayış, ilk ve tek çocukların, daha sonra doğanlara kıyasla ebeveynlerinden daha fazla ilgi ve iletişim aldıkları yönündedir. Bununla birlikte benlik saygısı için, iletişimin niteliğinin, niceliğinden daha önemli olduğu da unutulmamalıdır (Mruk, 2006).
- Modelleme: Yaşamın zorlukları ile dürüstçe ve açıkça yüzleşen, kaçınmak yerine mücadele etmeye çalışan ebeveynler, çocuklarına benlik saygısı yanlısı problem çözme stratejilerini öğreten bir model olurlar. Zorluklarla uğraşmaktan kaçınanlar ise, yaşam sorunları ile mücadelede negatif bir rota ortaya koyarlar (Mruk, 2006).

Yukarıda belirtilen faktörlere ek olarak; Freud'un savunma mekanizmalarının, benlik saygısını destekleyen stratejiler olarak hizmet ettiği (Baumeister ve diğ., 2003; Kundu ve Rani, 2007) ve bireyin içinde bulunduğu kültürel bağlam, etnik grup, sosyal sınıf ve cinsiyetin de benlik saygısını etkilediği (Mruk, 2006) ifade edilmektedir.



Şekil 1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Kaynak: Mruk, 2006.

Mruk (2006), benlik saygısını geliştirme tekniklerini de şöyle ifade etmiştir:

- Kabul görmek ve önemsenmek,
- Pozitif ve tutarlı geribildirim,
- Bilişsel yeniden yapılanma aracılığıyla pozitif öz-bildirimi geliştirmek,
- İddialılık eğitimi ile benlik saygısını geliştirmek,
- Benlik saygısını modelleme yoluyla arttırmak,
- Benlik saygısı bazı önemli dönüm noktalarında kendiliğinden değişebildiğinden, önce bu dönüm noktalarını tanımlamak, daha sonra da tedavi edici bir şekilde pozitif benlik saygısı anlarına çevirmek ve bireylerin, benlik saygısının yaşamlarında oynadığı rolün farkına varmalarını sağlamak,

Problemleri nasıl daha iyi çözebileceğini bilmek bireyin başarılı olma şansını arttıracığından, problem çözme yeteneklerini geliştirerek benlik saygısını desteklemek.

2.2.5. Benlik Saygısının Etkileri

Bireyin benlik saygısı sadece bir sonuç değil; aynı zamanda yaşamındaki büyük başarı ve başarısızlıklarının nedenidir (Baumeister ve diğ., 2003). Benlik saygısı pek çok psikolojik yapıdan etkilenirken, çok sayıda psikolojik yapıyı da etkiler (Eryılmaz, 2009). Kendilik değeri, bireyin kişiliğinin özünü biçimlendirir, beceri ve yeteneklerine anlam verir. Bireyin kendisine karşı tutum ve yargıları, hayatını tüm yönleri ile nasıl yaşadığını doğrudan etkilemekte; onun yenilikçiliğini, bütünlüğünü, istikrarını ve hatta lider mi yoksa takipçi mi olacağını belirlemektedir (Tunç, 2011). Bu etkileri, yüksek ve düşük benlik saygısı bağlamında şöyle ifade etmek mümkündür:

Yüksek benlik saygısı;

- Pozitif duygulanım, öznel iyilik (Neiss ve diğ., 2002; Trzesniewski ve diğ., 2003; Kundu ve Rani, 2007),
- Mutluluk (Mruk, 2006),
- İyimsellik (Neff ve Vonk),
- Daha net bir benlik kavramı (Kundu ve Rani, 2007),
- Motivasyon (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005),
- Yeni fikirlere açık, kişilerarası ve grup ilişkilerinde başarılı, rahat, girişken, yaratıcı ve araştırmacı olma (Tunç, 2011),
- Gerçekçi amaçlar belirleme ve sorumluluk alma (Tunç, 2011),
- Otonomi (Tunç, 2011),
- Benlik imajı tehditlerine karşı esnek olma ve negatif geribildirim bir tehditten ziyade bir meydan okuma olarak algılama (Kundu ve Rani, 2007),
- Yaşam kalitesinin artması (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005),
- Akılcılık, sezgisellik, değişiklikleri yönetebilme becerisi, yanlışları kabul etme ve düzeltmeye istekli olma, hayırseverlik ve işbirlikçilik (Tunç, 2011),
- Önemli yaşam görevlerinde başarılı olma (Trzesniewski ve diğ., 2003; Campbell ve Foster, 2006),
- Toplumda aktif görevler alma (Tunç, 2011),
- Başarısızlık olasılığına rağmen, amaçlara ulaşma yolunda daha çok risk almak için kendine güven (Tunç, 2011),

- Stres ve travmaları yorumlamada başarılı, mücadelede faal olma (Trzesniewski ve diğ., 2003; Bardel ve diğ., 2010),
- Baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi (Neiss ve diğ., 2002:352; Mruk, 2006),
- Yeterli sosyal ağlar (Neiss ve diğ., 2002:352; Trzesniewski ve diğ., 2003), popülerlik ve cana yakınlık (Baumeister ve diğ., 2003) ile ilişkilidir.

Ayrıca;

- Anne-babaların benlik saygısı düzeyleri, çocuk yetiştirme tutumlarını etkilemektedir. Bu bağlamda, yüksek benlik saygısına sahip annelerin, demokratik çocuk yetiştirme tutumunu benimsedikleri ifade edilmektedir (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005).
- Benlik saygısı, zaman içinde veya bir kimlik olarak benliği ve öz-birliği koruduğu için, insanların benlik saygısı ihtiyacı içinde oldukları düşünülür. Bu durumda bir kalkan gibi davranan benlik saygısı, çevreden gelen aşağılamalara karşı benliği savunur ve onun bütünlüğünü daha stresli zamanlar boyunca korur (Mruk, 2006).

Düşük benlik saygısı;

- Mental rahatsızlıklar, psikolojik sağlığın azalması (Tunç, 2011),
- Depresyon (Taysi, 2000; Neiss ve diğ. 2002; Trzesniewski ve diğ., 2003; Neff ve Vonk, 2009),
- Kaygı (Taysi, 2000; Neiss ve diğ., 2002; Neff ve Vonk, 2009),
- Olumsuz şemaları kullanma, benlik ile ilgili pozitif bilgileri kabul etmeme, başkalarının perspektifini görmeme (Tunç, 2011),
- Yeme bozuklukları (Tunç, 2011),
- Utangaçlık (Tunç, 2011),
- Başkalarına karşı korku, düşmanlık ve güvensizlik (Tunç, 2011),
- Yalnızlık (Neiss ve diğ., 2002),
- Motivasyon eksikliği (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005),
- Rasyonel olmama, katılık, yenilik ve bilinmeyen korkusu, uygun olmayan uyum ya da uygun olmayan isyankarlık, savunmacılık, çok fazla yumuşak başlılık ya da aşırı denetimci davranışlar (Tunç, 2011),

- Başarı ve prestij arayışında reddedilme korkusu, riskten kaçma ve durumları kendisi için zorlaştırma (Tunç, 2011),
- Kolay umutsuzluğa kapılma, suçluluk duyguları, intihar davranışları (Çetinkaya ve Başbakkal),
- Rol çatışması ve rol belirsizliğinin zararlı etkilerine daha reaktif; ancak, bu stresörlerle mücadelede muhtemelen daha pasif olma (Tunç, 2011),
- İş ve akademik performansın azalması (Tunç, 2011),
- Geribildirim geçerli veya kendinde hata bulmaya yönelik olduğuna inanma ve daha duyarlı olma (Duffy ve diğ., 2000),
- Alkol ve madde bağımlılığı (Tunç, 2011),
- Durumsallıktan etkilenme olasılığı daha yüksek olduğundan, düşünce ve eylemlerinin doğruluğu hakkında kararsız kalma, rehberlik edecek sosyal ipuçlarına bel bağlama, diğerlerinin onayına daha fazla ihtiyaç duyma ve bunun sonucunda onların tutum ve davranışlarını kabul etme ya da etkisinde olma gibi öz-sunum stratejilerini kullanma (Duffy ve diğ., 2000),
- İnsanların kendinden emin, girişimci insanlarla iletişim kurmayı istemesi ve özgüveni olmayan insanlardan kaçınması nedeniyle daha negatif, itici sosyal etkileşimler ve stresli yaşam olayları içinde olma ve daha az sosyal destek alma (Baumeister ve diğ., 2003) ile ilişkilidir.

Yüksek benlik saygısının pozitif yetenekler ve nitelikler ile ilişkisinin, onun önemli bir psikolojik kavram olmasında büyük rolü vardır. Bununla birlikte benlik saygısı üzerindeki çağdaş araştırmalar, bu kavramın bütün formlarının pozitif olmadığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla, yüksek benlik saygısının karma bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir. Kernis ve arkadaşları (1989), 'yüksek fakat istikrarlı olmayan benlik saygısı'na sahip olan bireylerin çok yüksek düşmanlık ve kızgınlık eğilimi gösterirken, 'yüksek ve istikrarlı benlik saygısı'na sahip olanların bu eğilimlerinin düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla yüksek benlik saygısı, iki uç nokta olarak hem şiddet içeren hem de içermeyen davranışlarla bağlantılı, heterojen bir kategori olarak görülebilir. Yüksek ve istikrarlı benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini kabulü ve onaylaması ne olursa olsun aynı kaldığından, bu bireyler benliklerinin tehdit edilmesinden etkilenmeyebilirler. Tersine, yüksek fakat istikrarsız benlik saygısına sahip bireylerin kaybedecek çok şeyi olduğundan, benlik saygısındaki en ufak bir düşme duygusundan

incinebilirler. Böylece bu bireyler, benlik tehdidine karşı abartılmış bir duyarlılık üretebilirler ve bu duyarlılık, büyük ölçüde düşmanlığa yol açabilir (Bushman ve Baumeister, 1998; Gözaydın, 2017).

Baumeister ve arkadaşları (2003), yüksek benlik saygısının heterojenliğini, benlik saygısı yüksek olan bazı bireyler narsistken, bazılarının narsist olmaması ile ifade etmişlerdir. Buna göre, narsist bireylerin kolayca istikrarsız olma eğilimleri dolayısıyla, narsistik bir şekilde yüksek benlik saygısı sağlıklı değildir. Bushman ve Baumeister (1998) de, benliğe ilişkin abartılmış, gösterişli ya da gerekçesiz olumlu düşünceleri, suda yansıyan kendi görüntüsüne aşık olan Yunan mitoloji karakteri Narcissus'un şerefine Freud tarafından üretilen bir terim olan 'narsizm' ile ilişkili görmüşlerdir. Yazarlar ayrıca narsizmin, tehdit edilmiş benlik ile saldırganlık arasındaki bağlantının incelenmesine bir başka yaklaşım sunduğunu da öne sürmüşlerdir. Bu görüşü destekler şekilde Mruk (2006), yüksek benlik saygısının, narsizm ve fiziksel şiddet gibi antisosyal davranış kategorileri ile ilişkili olabileceğini; Neff ve Vonk (2009), narsistlerin şişirilmiş benliklerinin kolayca incindiğini ve bu bireylerin sosyal onay için doyumsuz ihtiyaçlarının genellikle ilişkisel problemlere yol açtığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Barry ve arkadaşları (2007), narsizm ile suç arasında; Ang ve Yusof (2005) da narsizm ile saldırgan davranışlar arasında anlamlı ilişkiler bulgulamışlardır.

Öte yandan psikolojide eskiden beri süregelen baskın görüş, sahip oldukları aşağılık duygusunun, bireylerin kendilerinden daha iyi durumda bulunanlara zarar vermek istemelerine neden olması dolayısıyla, düşük benlik saygısının saldırgan davranışlara zemin hazırladığını ifade etmektedir (Doğan, 2014). Sprot ve Doob (2000), Fergusson ve Horwood (2002) ve Donnellan ve arkadaşları (2005) da, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, saldırgan ya da anti-sosyal davranışlar açısından risk altında olduğunu öne sürerek bu görüşü desteklemektedirler. Ancak görünen odur ki, bu görüşe; Baumeister, Smart, Boden (1996), Bushman ve Baumeister (1998) ve Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs (2003) tarafından meydan okunmuştur. Bushman ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmadan elde edilen sonuçlara göre de, düşük benlik saygısına sahip bireyler saldırgan çıkmamışlardır. Tam tersine, yüksek benlik saygısına sahip narsistlerin, hak ettiklerini düşündükleri bir hayranlık iddiası peşinde ve sosyal çevrelerine hükmetmeye istekli oldukları; etkileşim ortakları işbirliği yapmadığında ise

saldırılanlaşabildikleri bulgulanmıştır. Ostrowsky (2010) de, kendilerine güveni olmayan, zor durumlarda başarısızlık beklentisi içinde bulunan düşük benlik saygısına sahip bireylerin, cesaret ve risk almayı gerektiren şiddet içeren davranışları büyük olasılıkla göstermeyeceklerini ifade etmiştir (Doğan, 2014).

2.2.6. Benlik Saygısının Gelişimi

Çocuk doğduğu andan itibaren hiçbir yaşantısı ve deneyimi yoktur bu yüzden düşünme yeteneği henüz gelişmemiştir. Düşünme yeteneği süreci, iki yaş civarında kazanılmaya başlanır (Ataman, 2004). Zamanının çoğunu çocuk uyumakla ve de karnının doyurulmasıyla geçirir. Çocuğa karşı gösterilen yaklaşım tarzı, çocuğun ailesi için taşıdığı önem konusunda bizlere fikir verir. Öpülmesi, okşanması, oynanması, uyutulması, karnın doyurulması gibi kendisine gösterilen davranış şekllinden çocuk etkilenir. Anne ve baba çocuklarına bu davranışları göstererek, onunla ilgilendiklerini, onu sevdiklerini iletmış olurlar ve çocukta bu mesajı alır. Ancak her çocuk böyle bir mesaj almayabilir. Çocuklarını öpmeyen, karnını tam olarak doyurmayan, ağladığında yatıştırmak için çaba harcamayan, sevgilerini göstermekten kaçınan aileler de bulunmaktadır. Bu yaklaşıma maruz kalan çocuk kendisini çok değerli bulmayabilir ve önemsiz hissedebilir. Çocukların yaşantı kazanmalarını sağlayacak, ailelerinden başka bir çevresi olmadığı için, kendilerine gösterilmiş olunan tavırlar yoluyla kendisine ait bir resim, bir imaj oluşturmaya başlar. Benlik bilinci 1 yaşına gelindiğinde yavaş yavaş oluşmaya başlamaktadır. Daha büyük yaştaki çocuğun kendisine ait oldukça iyi gelişmiş bir “ben” kavramı bulunmaktadır. Bu kavram hem onu diğer kişilerden ve nesnelere ayırır, hem de duygu, istek, yetenek, korku ve diğer kişilik özelliklerini de kapsayan ona özgü bir kavram olma özelliğine sahiptir (Cüceloğlu, 1991).

Yukarıda belirttiğimiz gibi yeni doğan bir çocuğun kendisine has bir benlik kavramı bulunmamaktadır. Dış dünyaya ve diğer kişilere bağımlı olarak bütün varlığını oluşturur. Çocuk büyümesiyle birlikte kendisi ile ilgili duyguları değişim gösterir. Diğer kişilerden ve etrafında bulunan nesnelere farkını anlar. Kendine has duyguları, istekleri, korkuları ve yetenekleri vardır. Bütün bu yapı taşları bir gün benlik duygusunu kapsar. Bebeklik döneminde uyumsal görevler başlar. Yeni doğan kendinin ve diğer bireyler arasındaki farklılığın olduğuna ilişkin kavramları kazanır. Bunun sonucu beden imgesi gelişmeye balar. Dil becerileri de oldukça önemlidir, çünkü benliği ile ilgili

ifadeleri dil becerileri ile kullanmaya başlar. Toplumsal ortamın gereklerine kademeli olarak uyum sağlama süreci sonucunda, çocuk kişilik dediğimiz insanın kendine has özelliklerini içeren yapıyı geliştirir (Gürel, 2007)

Benlik duygusunun gelişmesi bütün bu unsurlar arasında en önemli noktalardan biridir. Çünkü çocuğun kendisini algılaması hem içsel hem de dışsal etmenlerin etkisiyle oluşmaktadır. Çocukların benlik kavramını kullanmasına ilişkin değerlendirmelerde bulunmak ve fikir edinmek zordur çünkü çok farklı yollarla değerlendirme yöntemleri bulunmaktadır. Beden imajı kişinin dış dünya ile olan ilişkilerinde duyuşsal ve bilişsel bir etken olarak öne çıkar. Beden imgesi, çocuğun beden bölümleri ve beden bölümleri arasındaki ilişkilere ait bilgi düzeyi olarak kabul edilebilir (parmakların el ayasına bağlı olduğunu bilmek). Siegel ve arkadaşları 1970 de yapmış oldukları çalışmayla ortaya koydukları benzer açıdan açıklanabilir. Buna göre beden imgesi, bireyin uzamsal olarak mekanda kapsadığı alana ilişkin zihinsel görünümüdür. Mills, beden imgesinin beden parçalarına ilişkin bilgi, bu parçaların birbiri ile olan ilişkisi, bu parçaların teker teker ya da birlikte amaçlı etkinlikler için nasıl kullanıldığını ve parçaların çocuğun çevresi ile nasıl ilişki içinde olduğunu kapsayan bilgilerin tümü, beden imgesini oluşturur, demektedir (Gürel, 2007).

Benlik gelişimi, doğuştan itibaren başlar ve benliğin biçimlenmesinde ve gelişmesinde ilk yaşantıların rolü oldukça önemlidir. Çocuk doğuştan “ben” ile “ben olmayanı” ayırt edemez. Bunların ayırımının yapılmaya başlamasıyla ve bedensel varlığın algılanmasıyla benlik gelişimi başlar. Bireyin gelişimi süresince benlik; fiziksel, psikolojik ve toplumsal unsurların etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Baymur, 1994).

Yaşadığımız her olay, her şey benliğe bir şeyler katar. Doğumla birlikte getirdiğimiz özelliklerimiz hakkındaki düşüncelerimiz, benlik kavramının birçok görünümü üzerinde etkilidir. Üç- dört yaşlarında benliği artık iyice güçlenen çocuk, birçok kez denemeler yapmış, sonuçlarını izleyebilmiş, dışındaki sayısız nesnelere ve olayları içine aktarabilmiş, ilkel özdeşlemelerle birleştirebilmiştir. Çocuklar kendi varlıklarını keşfettikten sonra benlikleri için model ararlar. Ardından seçtikleri modeli taklit ederek benzemeye çalışırlar (Cansever, 1976). Okul öncesi yıllarında çocuklar

model olarak anne ve babalarını seçip, onların hal ve hareketlerini, tutumlarını, konuşmalarını ve birçok özelliklerini taklit etmeye çalışırlar.

Benlik kavramı toplumsal etkileşimle gelişim gösterir ve temelinde çevreden alınan geri bildirimlere dayanır. Bazı çocukların görme yetisi zedelenmiş olabilir. Ancak bu çocuklara gerekli yaşam alanı sağlanır ve onların yaşantısı geniş tutulursa, benliğin gelişim süreci gören bebeklerde nasılsa görme engelli bebeklerde de aynı aşamaları gösterebilmektedir (Türk, 2007).

Eğer çocuklar olumlu tutum görüp destekleyici bir ortamda büyürse, nelere değer verip nelere değer vermemesi gerektiğinin farkına varır. Ayrıca amacının ne olduğunu kavrar ve böylelikle de benliğini kazanmış olur. Kazandığı benlik sayesinde bütün davranışlarını bu benlik üzerine inşa etmeye başlar. Çocuğun önem verdiği insanlarla etkileşimi doğrultusunda benliği gelişir. Eğer çocuğun yetiştiği çevre benlik gelişimine engel oluyorsa, çocuk bu durumdan olumsuz yönde etkilenir. Özerk ve olgun bir benlik gelişimi uygun çevresel şartlar ve uygun kalıtsal koşulları barındıran bireylerde gelişir (Gürel, 2007).

Ergenlik döneminde ki benlik gelişimi çocukluk döneminden biraz daha farklı özellikler taşımaktadır. Ergenlik döneminin kesin yaş sınırları konusunda, tam bir görüş birliği bulunmamaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı'nda ergenlik, 12-24 yaşları arasındaki gruptur. UNESCO ergenlik çağını, 15-25 yaşları olarak tanımlamaktadır. Birleşmiş Milletler Örgütü'ne göre ise, gençlik çağı 12-25 yaşları arasındadır (Kulaksızoğlu, 2000). Beş yıllık kalkınma planlarında ülkemizdeki ergenlik dönemindeki gençlik 12-25 yaş dilimleri arasındaki nüfus olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte ergenliğin 12-18 yaş ile sınırlayanlar olduğu gibi 12-20, 12-22 yaş arası olarak ifade edenler de bulunmaktadır (Gander ve Gardiner 2004). “Kökünü Latince büyüme, olgunlaşma anlamında “adolescere” sözcüğünden gelen ve tüm kültürlerde kritik bir gelişme dönemi olarak kabul edilen adölesan döneminin dilimizde ergenlik, delikanlılık, gençlik gibi karşılıkları vardır. Bu dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır” (Geçtan,1984)

Genellikle ergenlik dönemi, ortalama 12-21 yaşları arası olarak kabul edilmektedir (Yörükoğlu, 2004). Ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan

gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir. Ergenlik döneminde gençlerin benlik gelişimleri sürekli olarak iniş çıkışlar gösterebilmektedir. Çocuklukta bir benlik gelişimi sağlanır, ancak büyüdükçe ve çevresindeki unsurlar değişip hayatına yeni yaşantılar kazandırdıkça kendine daha uygun yeni bir benlik geliştirme süreci başlar. 'Nasıl birisi olduğu', 'ne olmak istediği', 'kimi model alacağı' gibi durumları sürekli sorgulamaktadır. Ergen ulaşmak istediği, benzemek istediği bir ideal benlik oluşturur. Bunu özdeşimler kurarak gerçekleştirir. Ergen beğendiği ve kabul gören bir benlik geliştirdiğinde mutluluk duyar, ancak ideal bene ulaşamadığında ise bu durum mutsuzluk yaratmaktadır. Horney, ego idealinden ana-baba imgesinin bir kalıntısı olarak söz eder ve kusursuzluğa karşın, hayranlığın anlatımı olduğunu belirtir (Geçtan,1984). Ergenlikte genç, bir takım baskı ve güdülerle karşılaşır. Bu baskı ve güdüler kendini tanımlamaya ve bir benlik oluşturmaya zorlar onu (Kulaksızoğlu, 2000). Ergenlik döneminde ve sonrasında ortaya çıkan nedenler ve sonuçların bu kimlik ya da benlik gelişimi ile ilişki içinde olduğunu söyleyebiliriz.

Ergenlik dönemi büyük değişimlerin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerin benzemek istedikleri kişiler değişmektedir. Ergenlerin hem kendisini hem başkalarını algılama ölçütleri, benlik yaşantıları, talepleri ve rol beklentileri büyük değişimler sarsıntılar geçirmektedir

Benlik kavramı ergenlik döneminde gelişirken benlik algısına bazı etmenlerin etkisi söz konusudur. Bu etmenlerin bazıları ergenin bedensel özellikleri, okul başarısı, duyguları, sosyal statü, okul ve ailedir. Ergen kendisini bedensel olarak yetersiz hissederse (kendisini çekici bulmaması) bu durum, kendisine karşı tutum ve algılamalarını olumsuz yönde etkilemektedir. Kültürel normlarında etkisi ile benlik algısı olumsuz yönde etkilenen ergen de, aşağılık duyguları oluşabilmektedir. Çekici bir görünüme sahip olmak ise ergenin beden imajının olumlu yönde etkiler ve genelde gencin kendisi hakkında daha olumlu fikir sahibi olmasına neden olur. Bedeninde oluşan kritik değişiklikleri ergenin özümsemesi zaman alacaktır. Biyolojik değişiklikler konusunda ergenler bilgilendirilmemiş olurlarsa, olumsuz tepkilerin görülme ihtimali daha fazladır. (Aydın, 2005).

Fiziksel görünüm gibi görme ve işitmede yaşanan engellilik gibi yetersizlikler de ergende olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Bu ve benzeri durumlarda ergenlerin

kendine güveni azalabilmekte, aşağılık duyguları hissedebilmektedirler. Okul başarısında bir düşme söz konusuysa veya okul yaşantısındaki bazı istenmeyen olaylar yaşadıysa (olumsuz öğretmen, arkadaş tutumları) bunlar da ergenin benlik algılamasında olumsuzluğa yol açabilmektedir. Yaşadıkları duygularda ergenleri etkilemektedir. Ergen hayatından zevk alıyorsa, mutlu olabiliyorsa bu durumda olumlu benlik algılaması geliştirmektedir. Aynı zamanda arkadaş ortamlarında popüler olup beğenilen ergenlerin benlik algılamalarının, popüler olmayan, istenmeyen ve dışlanan ergenlere göre daha olumlu olduğu belirtilmektedir (Ersek, 1992). Oyunlarda hiç lider olamayan ergenler öfke, üzüntü ve başarısızlık duygularını çok daha sık ve yoğun olarak yaşamakta, benlik algılamaları da olumsuz olmaktadır. Ergenlerin kişiliğinin gelişmesinde ailesel tutumlar ve davranışlar da oldukça önemli bir yere sahiptir (Gürel, 2007). Ebeveynler tarafından katı-cezalandırıcı tutumlar gence fazla uygulanıyor ise çocukta kendilik algılaması zarar görmektedir. Bunun yanında ailenin bireye verdiği güç miktarı dengeli ise çocukta kendine güven duygusu yüksek olmakta ve olumlu bir benlik algısı geliştirmektedir. Ailenin sosyo-ekonomik durumu da benlik algısı üzerinde oldukça etkilidir. Bir gencin sosyo-ekonomik statüsü akranlarına oranla düşüğe, benlik algısı olumsuz etkilenebilir. Bütün bunların yanında koşulsuz olumlu kabul tüm bireylerin benlik yapılarını güçlendiren bir tutum şeklidir. Bu yüzden ergenlere de her koşulda kabul edici bir tutumla yaklaşma gerekli ve oldukça önemlidir (Erbil ve diğ., 2006).

2.2.7. Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çalışmalar

Bireyin kullanmış olduğu dil becerileri, benlik kavramının gelişim düzeyine yansıdığı, yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Hem yetişkinlerde hem de genç bireylerde benlik saygısı üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Aynı zamanda benlik saygısı etkileyen pek çok değişken de bu araştırmalara dahil edilerek çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

Jevis ergenlik döneminde olan gören ve görmeyen bireylerle birlikte bir araştırma yapmayı amaçlamıştır. Araştırmada Görme yetisinin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek esas olmuştur. Gören ve görmeyen ergenlik çağındaki çocukları karşılaştırdığında, görmeyen bireylerin benlik saygılarıyla ilgili anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Görmeyen bireyler de kendileriyle ilgili tutumlarında orta yollu bir değerlendirme söz konusu olmadığı gözlemlenmiştir. Bu çocuklar kendileriyle ilgili ya

çok olumlu ya da çok olumsuz değerlendirmeler yapmaktadırlar. Hatta bu çocuklara çevrelerindeki insanların etkileri bile bu orta düzeydeki değerlendirmeyi değiştirmemektedir. Bu etki olumlu da olsa, olumsuz da olsa total körlerde orta yolu bulmanın mümkün olmadığı görülmektedir. Ailelerinden ya da arkadaşlarından gelen olumlu tepkiler olabilir, ya da bu tepkiler olumsuz da olabilir. Ancak araştırma sonucuna göre deneklerin kendileriyle ilgili tutumları ya çok olumlu ya da çok olumsuzdur. Bir orta yollu değerlendirme yapmadıklarını ortaya konulmuştur bu araştırmada (Gürel, 2007)

Şehiraltı (1985) adolesan dönemindeki gençlerin benlik kavramı üzerine araştırma yapmıştır. Araştırma yaşları 15-17 olan yarısı erkek yarısı kız olacak 100 genç bireyle gerçekleştirildi. Denelere Q-Sort Testi ve Eysenck kişilik envanteri uygulandı. Araştırma sonucunda benlik kavramı ile insanlar tarafından benimsenip kabul edilme arasında anlamlılık saptanamadı. Gerçek ideal benlik kavramı farkları ve dışa dönük olmak arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır, ancak bu ilişki ters bir ilişki şeklinde olduğu ortaya konulmuştur (Şehiraltı, 1985)

Özgün (1987), ergenlerin benlik kavramını araştırmıştır çalışmasında. Araştırmada 13-15 ve 16-18 olarak iki farklı grup oluşturuldu. Çalışmaya 120 birey katıldı. Deneklere Offer'in öz benlik anketi uygulandı. Araştırma sonuçlarında kızlar erkeklere göre daha sorumluluktan kaçınmayı tercih ederler, ayrıca erkeklerin duygularının incinmesi kızlara göre daha zordur. Gençlerin yaşları arttıkça, uyum düzeylerinde bir azalma söz konudur. Genel olarak araştırmaya katılan bireylerin hissettikleri çok büyük problemler yoktur, ancak bulgulara göre hiç problemsiz sıkıntısız bir ruh halinin olduğunu da söylemek mümkün değildir (Özgün, 1987)

Jervis (1959) gören ve görmeyen çocuklar üzerinde yaptığı bir başka araştırma da yine benlik kavramıyla ilgili çalışmasını gerçekleştirmiştir. Deney grubuna 20 kontrol grubuna 20 tane toplam 40 öğrenci ile çalışmıştır. Öğrencilerin yaşları 17,18,19. Görmeyen öğrencilerin seçerken zekası son derece normal ancak 3 yaşından itibaren görme yetisini kaybeden öğrencileri seçmiştir. Gören öğrencilerin görme yetisi dışındaki bütün özelliklerini, görmeyen öğrencilerle aynı olmasına dikkat etmiştir. Yani görme yetisi dışında kontrol grubu ve deney grubunun özelliklerini aynı seçmiştir. Chigargo kart eşleştirme testi öğrencilere uygulanmıştır. Öğrencilerin benlik kavramları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yalnız görmeyenlerin gelecekle ilgili daha

endişeli bir tutum sergiledikleri ortaya konulmuştur. Ayrıca görmeyen öğrenciler saldırganlık ve öfkesini dışa yansıtmada kendini kontrol altına alma tutumunda daha yetersiz oldukları, kontrol etmekte daha zorlandıkları ortaya konulmuştur (Bacakoğlu, 2002; Gürel, 2007).

Benlik kavramı ve grup terapisi ilişkisini incelemek adına Johnsan ve Johnsan (1991), 14 tane 12-18 yaşlarında görmeyen ergenle bir araştırma yapmıştır. Bu 14 kişi içinden 7 kişiyi kontrol grubu 7 kişiyi de deney grubu olarak ayırmıştır. Deney grubuna grup danışmanlığından önce ve sonra, Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği” ve “Görmemeye Karşı Tutumlar” verilmiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan sonuca göre grup danışmanlığı ve benlik kavramı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Grup danışmanlığı benlik kavramını artırıcı etki göstermektedir. Hatta görmemekle ilgili tutumda da grup danışmanlığın olumlu etkisi olduğu araştırmanın sonucunda ortaya konulmaktadır (Bacakoğlu, 2002; Gürel, 2007)

Meighan ve Haade ergenlerle yaptığı araştırma da cinsiyet, ırk, yaş, etnik özellik ve görme kaybı açısından heterojen iki grup oluşturmuştur. Bu araştırma da Tennessee Benlik Kavramı Skalasını kullanmıştır. Ancak araştırma sonucunda benlik kavramında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Yine Meighan 1971 yılında gören ve görmeyen öğrencilerle birlikte bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma da 120 total görme yetisini kaybetmiş ve 83 az göre yatılı okuyan öğrencilerle çalışmıştır. Tennessee Benlik Kavramı ölçeğini kullanmıştır. Görme yetisini yitirmiş gurup, diğer grupta bulunan gören öğrencilerden benlik kavramının temel boyutlarında olumsuz yönde bir değişim göstermektedir. Ayrıca benlik kavramı ile okul başarısı arasında da bir ilişkiye araştırma da saptanamamıştır (Sharma, 2003).

Boy uzunluğu akranlarına göre kısa olan çocuklardan bazıları bu durumu ciddi bir problem olarak nitelendirebilir. Hatta çocuğun benlik kavramını olumsuz yönde etkileyebilir. Turpoğlu (1988) konuyla ilgili, 13-17 yaş arası çocuklarda boy kısalığının benlik kavramına olan etkisini araştırmıştır. Boyu kısa olan 35 çocukla, boyu normal uzunlukta olan 44 çocuk araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucuna göre çocukların boyunun kısa olması benlik kavramını olumsuz bir şekilde etkilemediği saptanmıştır. Çocukların benlik kavramı yaşa göre değişmediği, ancak ailelerin eğitim seviyesinin iyi olmasına pozitif bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Çocuklarda olan boy kısalığının

sosyal ilişkileri de olumsuz etkilemediği araştırmada ortaya konulmuştur (Turpoğlu, 1988).

Yüksekkaya (1995) üniversite öğrencilerinde benlik saygısını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Ege Üniversitesinden değişik fakültelerden toplam 240 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrencilere rosenberg benlik saygısı envanteri uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin benlik saygı düzeyleri yükseğe yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin demografik özelliklerine göre de benlik saygısında anlamlı farklılıkların görüldüğü saptanmıştır (Yüksekkaya, 1995)

Şenol (1989) araştırmasını yurt dışından dönen ergenlik çağındaki çocukların benlik kavramı üzerine gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan denekler kontrol grubu 200, deney grubu 200 olmak üzere toplam 400 kişidir. Öğrencilerin yaşları 13-15 dilimindedir. Yurt dışından gelmiş ergenlik dönemindeki öğrenciler beden imajlarıyla ilgili olumlu bir algıya sahiptirler. Ayrıca sosyal ilişkileri gelişmiş durumdadır. Ancak bu gençler engellemelere karşı tolerans gösterme eğilimleri düşüktür ve sorumluluk gerektiren durumlarda çevreye uyumda zorluk yaşayabilmektedirler (Şenol, 1989)

Demir (2013) benlik saygısının din ile ilişkisi üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma Bursa ilinde bulunan okullardan tesadüfi örnekleme yöntemine göre 600 tane öğrenci seçilerek gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı olarak dini başa çıkma tarzları ölçeği, başa çıkma ölçeği, rosenberg benlik saygısı ölçeği, dindarlık ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile dindarlık seviyesi arasında olumsuz bir ilişki saptanmıştır. Buna göre öğrencilerde dindarlık seviyesi yüksekse benlik saygısı düşük, dindarlık seviyesi düşükse benlik saygısı yüksek olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ve olumlu dini başa çıkma arasında ise pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca araştırmada kızların benlik saygıları erkeklere göre daha düşük düzeydedir (Demir, 2013).

Bacakoğlu (1996) gören ve görmeyen çocuklarda benlik kavramı ve aile tutumu arasındaki ilişki ilgili araştırma yapmıştır. Çalışmanın sonucunda benlik kavramı açısından gören denekler ve görmeyen denekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca gören ailelerin gören ve görmeyen çocuklara olan tutumlarına bakıldığında, görmeyen çocukların ailelerinde kabul red düzeyleri daha yüksektir.

Çocuğun benlik kavramı ve annenin tutumu anlamsız düzeydedir. Görmeyen çocuğun benlik kavramı ve aile tutumu arasında acıma boyutunda olumsuz bir ilişki vardır. Annelerin her iki grupta da çocuklarının benlik kavramını değerlendirme durumunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Bacakoğlu, 1996; Gürel, 2007)

Bacakoğlu (2002) rasyonel düşüncenin gelişiminde ve benlik kavramında RDE programının etkisi üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada Rasyonel Duygusal Eğitim in açılım olan RED programının görmeyen çocukların benlik kavramında ve onların rasyonel düşüncelerinin gelişiminde ki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 42 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu öğrencilerin ortalama yaşları 12dir. Araştırma ön-son test modeliyle gerçekleştirilmiştir. Kazinova ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan düşünce envanteri uygulandı. Ayrıca Piers-Harris Benlik kavramı ölçeği uygulanmıştır. Bir eğitim programı gerçekleştirildi. Bu programa göre oturumlar toplam 13 tane olacak ve her bir oturum 1 saat sürecek şekilde düzenlendi. Hafta da da 3 oturum yapılması planlandı. Araştırma sonucunda öğrencilerde benlik kavramlarının ve rasyonel düşüncelerinin gelişmesinin Rasyonel Duygusal Eğitim programının (RED) oldukça etkili olduğu ortaya konulmuştur (Bacakoğlu, 2002; Gürel, 2007)

Satılmış (1988), ortaya koyduğu araştırmasında yetiştirme yurdunda yaşayan çocukların benlik saygısını ve benlik saygısının alt boyutlarını da incelemiştir. Çalışma 14-18 yaşları arasındaki ergenlik çağındaki çocuklardan 178 ile gerçekleştirilmiştir. Yetiştirme yurdunda kalan, yani deney grubu dediğimiz grup 80 kişi; aileleriyle birlikte kalan, yani kontrol grubu dediğimiz grup 98 kişidir. Ergenlere benlik saygısı envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre aileleriyle yaşayan ergenlerin benlik saygıları ile, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin depresif duygu durumlarını, aileleriyle birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda kızların psikomatik belirtiler gösterme eğilimleri erkeklere göre daha yüksek düzeydedir (Satılmış, 1988).

2.3.İletişim

‘Communis’ sözcüğünden türetilmiş olan bir sözcüktür iletişim. Bu sözcük latince kökenli bir sözcüktür. İletişimin genel anlamda, bilgi, düşünce, tutum, duygu, davranışların sözlü veya sözsüz, yazılı veya yazısız kaynaktan hedefe doğru iletilmesi olarak tanımlanabilir. (Tutar ve Yılmaz, 2003). İletişim eyleminde bir amaç söz konusudur. Oluşturulan mesajlar bilinçli bir şekilde iletilmesi gerçekleştirilir. İletişim çok geniş ve bir o kadar da karmaşık bir kavramdır. Bu terimi kullanan disiplinler arasında iletişimin tanımına ilişkin net bir fikir birliği yoktur. Sosyolog Thomas Luckman ‘İletişim bütün insanlar için her şey anlamına gelir’ diyerek iletişimin öneminden bahsetmiştir (Krauss ve Fussell, 1996).

Yabancı dilde ki karşılığı communication olan iletişim insanlar arasında his ve bilgilerin aktarılmasına yardımcı olur. İnsanlar arasında bilgi alış verişini sağlar. Duygu, düşünme, anlama, yorumlama, düşündürme gibi eylemlerin gerçekleşmesinde aktif rol oynar. İnsanların kendilerini ifade etmelerini ve kendini ifade eden insanları anlamayı sağlar (Eroğlu ve diğ., 2013).

2.3.1. İletişim Süreci ve Temel Öğeleri

İletişimde süreklilik vazgeçilmez bir unsurdur. Sürekliliği olan bir olguyu incelemek de oldukça zordur. Alanında yetkin, dilbilimciler, semiologlar, psikologlar gibi uzmanlar iletişim konusunda farklı noktalara değinirler. İletişimde gönderme ve alma iletişimin temelini oluşturduğunu söyleyebiliriz. İletişimde yaşanan olumsuzlukların birçoğunda da bu alanda gerçekleşen eksiklikler yer almaktadır. kaynaklanmaktadır. Kaliteli ve etkili bir iletişimin gerçekleşmesini istiyorsak bu eksiklikleri en aza indirmemiz gerekmektedir. Etkili bir iletişimin oluşmasında süreçte çok önemlidir. İletişimde 3 temel öge vardır. Bunlar, ‘Kaynak ve hedef, ileti (mesaj), kanal ve araçtır (Oskay, 2007; Zıllıoğlu, 2007, Bıçakcı, 2008; Gökçe, 2006) Bu etmenlerin bulunması, iletişimde olumlu ya da olumsuz değişiklikler meydana getirecektir. Örneğin geribildirim. İletişimde geribildirim oluyorsa, iletişim daha kuvvetli ve sağlıklı bir hal alacaktır. Bu şekilde kendini ifade eden birey, fikirlerinin düşüncelerinin dinlenip önemsendiğini bilir. Buna göre de karşı taraf konuştuğunda da benzer geribildirimleri karşı tarafa yollar.

2.3.2. İletişim Türleri

2.3.2.1. Kişi İçi İletişim (İçsel İletişim)

İnsanların kendi içinde gerçekleştirdiği iletişim türüdür. Aslında yine iki farklı birim arasında gerçekleşen iletişim türüne benzemektedir. Ancak burada birey bunlar kendi kendisiyle gerçekleştirir. Yani mesajı verende, alanda, yorumlayanda kendisidir. Birey kendi iç dünyasına odaklanır. Duyguları hisleri, tutum ve davranışları ile ilgili iletileri kendi benliğine yönlendirir. Burada da bu mesajları yorumlar (Ulukan, 2012)

2.3.2.2. Kişilerarası İletişim

Bu iletişim de kaynak da hedefte insandır. İnsanlar arasında gerçekleştirilen iletişimdir. Bireyin varlığını devam ettirebilmesi için bu iletişime ihtiyacı vardır. İnsan toplumsal bir varlık olduğu için diğer insanlarla iletişim kurmaya mecburdur. Bu yüzden de insanların bulunduğu bir alanda, belli değerlerin paylaşıldığı durumlarda bu iletişim önem kazanmaktadır. Ayrıca kişilerarası iletişim zamanla belli değişimlere de uğrayabilir. Bu çağın getirilerine, kültüre ve topluma göre daha çok biçimlenmektedir. Kişilerarası iletişim, bireylerin birbirlerini anlamak ve birbirleriyle olan ilişkilerini düzenlemek için oluşan bir süreç olarak da tanımlanabilir. Klasik yaklaşım daha çok iletişimi toplumsallığın bir yansıması olarak değerlendirir. İnsan türünün özelliğinden yola çıkarak bu tanı yapılır. Ancak şunu belirtmek gerekir, kişilerarası iletişim salt toplumsal amaçlar için oluşturulan bir etkinlik değildir. Ayrıca kişisel de bir süreçtir (Oskay, 2005; İnceoğlu, 2011)

Kişilerarası iletişim etkinliğinin gerçekleşmesinde öz kavramı oldukça önemlidir. Öz kavramı kişinin nasıl bir birey olduğuyla ilgili düşüncelerin tamamı olarak tanımlanabilir. Öz kavramlar sosyal ilişkiler içinde aile, okul, arkadaş çevresi gibi yerlerde paylaşılır. Bu kavramlar kişiye özgü kavramlardır. Hem sosyal ilişkilerimiz sonucunda edindiğimiz dönütlerle, hem de kendimiz hakkındaki düşüncelerimizin sonucunda öz kavramları büyük ölçüde şekillenir. Birey öz kavramının gerekliliğini değerlendirdiği durumlar, kişilerarası iletişimde yararlanılan süreçlerdendir. Ayrıca bireyin gelişim süreci ve kendisini diğer insanlara nasıl anlattığı da kişilerarası iletişim sürecinde yararlanılan süreçlerdendir (Telman ve Ünsal, 2005)

İletişim süreci içerisinde bazı sosyo-psikolojik değerlerde, iletişim sürecinde doğrudan etkili olabilir. Buna örnek olarak uyma davranışlarını söyleyebiliriz. İnsanların kullandığı 3 çeşit uyma davranışı bulunmaktadır. İlk uyma davranışı 'itaat' yani boyun eğme dediğimiz uyma davranışdır. Örneğin evlilikte bir erkek ve bir kadın toplum önünde bu eylemlerini meşrulaştırmak isterler. Aslında zorunluluk olmayan eylem zorunluluk gibi olur. Kadın ve erkek de sorgulamadan eleştirmeden topluma aykırı gitmemek adına bu eylemi gerçekleştirir (Bıçakcı, 2008)

Bir diğer uyma davranışı 'özdeşleşme'dir. İnsanlar iletişim hainde olduğu sosyal çevrede ki tutum ve davranışlara göre eylemlerini seçer. Bu süreç içinde bireylerin saygı duyduğu bir özne olur. Birey bu kişiye benzemek ister. Daha çok duygusal ağırlıklı bir uyma davranışdır özdeşleştirme. Çünkü birey bugün benzemek istediği kişinin yerine yarın başka birini koyabilir ve ona benzemeye çalışabilir. Bu yüzden düşünsellikten ziyade daha çok duygusallığın ağır bastığı bir davranış türüdür. Özdeşleştirmeden sonra 'benimseme' davranışı gerçekleşmektedir. Bu uyma davranışının düşünsel yönü ağır basmaktadır. Birey doğru olduğuna inandığı görüşü benimseyip ona göre davranışlarını şekillendirir (Bıçakcı, 2008).

2.3.2.3. Sözlü İletişim

Günün her anında, hayatın her alanında iletişim kurmak için kullanılan yöntem olan sözlü iletişim fiziki olarak yapılan görüşmelerde ve muhtelif alanlarda iletişim kurmamızı sağlamaktadır (Erdoğan 2005)

Sözlü iletişimin yerine getirdiği işlevleri kısaca özetlersek (Erdoğan 2005):

- Birçok şeyi temsil edebilir. Bu bir fiziksel obje ya da kişide ki duygu durumu da olabilir. Bu şekilde iletişimi sağlar.
- Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında ve hedeflerinin gerçekleşmesinde önemli bir araç olmaktadır.
- Toplumsal bir varlık olan insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini düzenlemektedir.
- Bireyin hem kişiliğinin gelişimine hem de kimliğinin gelişimine yardımcı olur.
- Bireyin hem kendi kendini anlamasına, hem de çevresini anlamasına ve anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır.

2.3.2.4. Sözsüz İletişim

İnsanlar sözlü iletişimi geliştirmeden önce ilk anlaşma aracı olarak beden dilini kullanmışlardır. Kelimeler yerine beden dilini kullanarak kendilerini ifade etmeye çalışmışlardır. Aynı şekilde karşısındaki insanları da beden dilinden gelen iletilerle anlamaya çalışmışlardır. Sözcükleri içermeyen bilgi veya ifade alış verişine dayalı bir iletişim türüdür. Sözcükler kullanılmadan ilişki başlar, kurulur ve devam eder (Erdoğan, 2005)

Sözsüz iletişimde birçok görsel göstergeler kullanılmaktadır. Bunlar mimikler, beden hareketleri, jestler, yüz ifadeleri gibi unsurlardır. Sözlü iletişimde ifade edilebilecek birçok mesajın yerini bu görsel göstergeler alabilir. Ya da sözlü iletişimin daha anlaşılır ve vurgulu olmasını sağlamak amacıyla sözlü iletişimin yanında kullanılabilirler. Kişinin yüz beden şekli, el kol hareketleri, duruşu ve hatta oturuş şekli bile sözsüz iletişim öğeleri olarak tanımlanabilir. Sözsüz iletişimde kullanılan bu görsel eylemlerin bazıları dürtüsel olarak yapılırken bazıları da öğrenme ya da taklit yoluyla kazanılmaktadır (Gökçe, 2006)

Sözsüz iletişim sosyal ilişkilerde duygu ve tavırları düzene koyar. Ayrıca sözlü kurduğumuz iletişimi destekler ve pekiştirir. Bir konuyu anlatmaya çalıştığımız zaman bazen doğru kelimeleri bulamayabiliriz. Ya da kelimeler bu durumu yeterince iyi ifade etmeye yetmeyebilir. Yapacağımız bir yüz ifadesi ya da el kol gösterimi bu durumu çok daha iyi ifade etmemizi sağlayacaktır. Sözsüz iletişim bazen de destek olmaktan ziyade sözlü iletişimin yerini alır. Sözsüz iletişimin mesajlarının sözlü iletişime göre daha güvenilirdir (Cüceloğlu 2010). Uzmanlar bazı kişilerin yalan söylediklerini beden dilinden anlayabilmektedir.

Beden dili evrensel özellikleri olan bir unsurdur. Beden dili için kültürden bağımsızdır diyemeyiz, ancak tamamen kültüre bağlıdır da diyemeyiz. Bazı özellikleriyle beden dili kültüre bağlıdır. Örneğin, kullandığımız herhangi bir jest bazı kültürlerde farklı anlamlara gelebilir. Kullanılan farklı jestler ise bazen aynı anlama da gelebilmektedir. Bu yüzden farklı kültürden gelen kişilerin beden diliyle iletişim kurduklarında bazı sorunlar ya da eksiklikler oluşabilir (Cangil 2004) Sözsüz iletişimde doğru bir değerlendirmek yapmak istiyorsak, beden dil işaretleri kendi başlarına ayrı ayrı değerlendirilmemeli. Bu

işaretler bir bütün olarak konuşma içinde değerlendirilmelidir. Beden dilinin bazı bölümleri ve fonksiyonları arasında ki uyuma da dikkat edilmelidir. Ayrıca beden dilsel mesajların uyumuna da dikkat etmek gerekir. Bunlar bilgileri daha doğru değerlendirmede bizlere yardımcı olacak unsurlardır (Schober, 2003)

Etkili iletişim için dikkat edilmesi gereken sözsüz mesajlar şu şekilde gruplamaktadır (Korkut, 2004):

- Beden durusu, beden hareketleri ve jestler gibi bedensel davranışlar
- Göz iletişimi, bakma gibi göz hareketleri
- Gülümseme, kas çatma, kas kaldırma, dudak bükme gibi yüz ifadeleri
- Sesin tonu, yüksekliği, sözcükler arasındaki boşluk, vurgulama, duraklama, sessizlik ve akıcılık gibi sesle ilgili davranışlar
- Nefesin artması, kızarma, solma, göz bebeklerinin büyümesi gibi gözlenebilir otomatik fizyolojik tepkiler
- Boy, kilo, ten ve sağlıkla ilgili görünüm gibi fiziksel özellikler
- İletişim süresince kişinin tercih ettiği mesafe
- Kıyafet ve üzerine çeki düzen verilmesi gibi genel görünüş

2.3.2.5. Sözsüz İletişim Yolları

❖ *Beden Dili*

İletişimi en çok oldukça etkili olan beden dili vurgu ve ses tonlamalarında ve hatta sözcüklerden bile daha fazla iletişimi etkilemektedir. Bu doğru bir şekilde kullanıldığı zaman sosyal ilişkilerimizi olumlu yönde etkileyecektir (Harbacı ve diğ., 2013) Uygun bir şekilde kullanılmadığında ise iletişimde ciddi sorunlara neden olabilir

Yüz ifadeleri beden dilinde en dikkat çeken alandır. Çünkü insan yüzü konuşma esnasında birçok anlamı ifade edebilir. Göz hareketleri, kaşların pozisyonu, ağzın açılıp kapanması gibi yüzümüzdeki birçok kısım beden dilinde oldukça etkili bir iletişim sağlar. El kol hareketleri de yüz ifadelerinden sonra en dikkat çeken alandır (Harbacı ve diğ., 2013)

❖ *Yüz İletişimi*

Yüz ifadeleri beden dilinin en önemli alanıdır. Çünkü yüz şeklimiz çok fazla ve farklı anlamlar ifade edebilecek bir bedensel alanımızdır. Yapılan araştırmalarda 250 bin farklı anlamı yüzün yansıtmaya olanağı olduğu ortaya konulmuştur. Bu da iletişim sürecinde bizlere çok farklı ve geniş bir yelpaze sunmaktadır. Kaş pozisyonu, ağız şekli, göz hareketleri, burun deliği gibi yüzümüzdeki alanlar, iletişimde en belirgin anlamları ifade etmemize yarayan unsurlardır. Yüz ifadeleri beden dilindeki diğer alanlara göre daha az kültürler arası farklılık göstermektedir. Mutlu, şaşkın, üzgün, kızgın, heyecanlı olmamız gibi duygularımızın ifade edilmesinde benzer ifadeler kullanılmaktadır. Kültüre özgü bazı değişiklikler de vardır, ancak beden dilinde bu farklılıklar en az yüz ifadelerinde olduğu görülmektedir. Neşeli olduğumuz zaman veya kızgın olduğumuz zaman bunu en ağızımız ve gözlerimiz ile ifade ederiz. Şaşırdığımız durumları ise en iyi gözlerimiz ile ifade ederiz (Gökçe, 2006; Zıllıoğlu, 2007).

İnsanlar iletişim sürecinde birbirlerini anlamaya çalışırlar. Bu süreç içinde isteyerek ya da istemeyerek birbirlerine bazı iletiler gönderirler. İletişim sürecinde sadece kültürel ve toplumsal kodlar değil, kişilerin birbirleriyle olan ilişki düzeyleri de yüz ifadelerinin yorumlanmasında önem kazanır. İnsanların birbirleriyle ilgili düşünce ve yargıları da aynı şekilde iletişimde yüz ifadelerinin yorumlanmasında önemlidir (Zıllıoğlu, 2007)

❖ *Jestler ve Mimikler*

Jest ve mimikler duygu ve düşüncelerimizi daha iyi ifade etmek için kullandığımız unsurlardır. Duygu ve düşüncelerimizi daha somut bir hale getirmemizde baş, el, kol, ayak vb organlarımız bizlere yardımcı olurlar. Özellikle ellerimiz ve kollarımız jestlerin kullanımında iletişimde bizlere yardımcı olan organlarımızdır. Duygularımızı güzel bir şekilde ifade etmemizde hem bir sembol hem de bir sözlü iletişime yardımcı olan bir araç görevindedir. Mimiklerimiz yüz kaslarımız ile anlamlar oluşturduğumuz durumlarda bizlere yardımcı olurlar (Gökçe, 2006)

Bir mekanda bulunan iki bireyin 5 bin sözsüz bilgi iletisini sadece 1 saniyede birbiriyle paylaşabildikleri öne sürülmektedir. Sözlü iletişimle bunu gerçekleştirmek mümkün değildir. Ayrıca sözlü iletişimde de anlatılmak istenen duygulara jestler ve mimikler destek olarak karşı tarafın daha doğru ve hızlı bir şekilde konuşanı anlamasını sağlar. İnsanlar bu jest ve mimiklerin bazılarını da farkında olmadan yaparlar. Bu durum

psikologlara göre insanların bilinçaltındaki bazı saklamak istediği duyguları açığa çıkarmaktadır (Zıllıoğlu, 2007)

İnsanlar sözlü iletişimin olmadığı çağlarda, iletişim için öncelikle ellerini kullanmaya çalışırlardır. İsteklerini, duygularını ve düşüncelerini el işaretleriyle anlatmaya çalışmışlardır. Ayrıca el kol hareketleri sözlü iletişime ritim ve vurgu katar. İfade edilen düşüncelerin duygusal alanını ortaya koyar. El hareketleriyle vurgulama iletişim sürecinde çok fazla kullanılır. Örneğin yukarıdan aşağıya doğru yapılan jestler üstünlük kurma çabasını ifade eder. Bunun yanı sıra daha çok akıcı yapılan jestlerde vardır. Bu jestler açıklama yapma gereksinimi gösterebilir veya semapatik görünme çabasını da gösterebilmektedir (Gökçe, 2006; Fiske 2014)

Jestler aynı zamanda bazı toplumsal davranış kurallarında etkin bir şekilde kullanılırlar. Bir kişiyle karşıladığımız zaman onunla tokalaşmamız, bir konserde alkış tutmamız, bir büyüğümüz geldiğinde ayağa kalkmamız bu alandaki jestlere örnek olarak verilebilir. Bu davranışların gerektirdiği uygun ortamlarda yapılması özel bir dikkat çekmez. Aksine yapılmaması çevredeki algılayan kişiler tarafından dikkat çeker. Bu davranış için farklı özel bir iletişim değeri biçimlenir. Bazı jestler iletişimi olumsuz yönde etkileyebilir. İletişim kurduğumuz kişinin karşısında kollarımızı kavuşturmamız olumsuz bir algı oluşturur ve iletişimi zorlaştırmaktadır. Ayrıca elinin tersiyle itme davranışı da benzer şekilde iletişim sürecinde olumsuz etkilere neden olabilir (Zıllıoğlu, 2007)

Jestler bazen teatral görünebilir. Yani yapmacık bir hal aldığıında jestler bizim yanlış anlaşılmanıza neden olabilir. Bir iletişim sürecinde sözlü konuşma yerine çok fazla jest kullanılması da iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir (Gürten, 2009). Bu yüzden kullandığımız jest ve mimikleri doğru zamanda kullanmak oldukça önemlidir. Jestlerin, mimiklerin ve sözlerin bir iletişim içinde uyumlu olması da gereklidir.

2.3.2.6. Kişilerarası İletişim Çatışmalarının Nedenleri

Kişilerarası iletişim yazılı, sözlü veya sözsüz duyguların ve düşüncelerin aktarılmasıdır. Etkileşim bu süreçte temel kavramlardan bir tanesidir. İnsanların bireysel özellikleri, birbirine olan yakınlık dereceleri, sosyoekonomik konumlar gibi etmenler iletişimde ve etkileşim sürecinde önem kazanır. Etkileşim bazen bireyler arasında çatışmaları da beraberinde getirebilir. İnsanların birbirlerine olan tutum ve

davranışlarından ve iletişim biçimlerinde memnun kalmamalarından çatışmalar meydana gelmektedir (Bıçakcı, 2008).

İletişimde gerçekleşen çatışmanın birçok nedeni olabilir. İletişim becerisindeki yetersizlik iletişimde çatışmalara neden olabilir. Sosyal ilişkileri yetersiz olan kişiler iletişimde güçlük yaşayabilirler. Sosyal veya fiziki çevreden kaynaklanan etmenler iletişimde sorunlara neden olabilmektedir. Kültürel faktörler çatışma doğurabilir. Doğu kültüründe normal görünen bir durum Batı kültüründe çok farklı değerlendirilebilir. İletişim esnasında mesajların niteliği de çatışmaya neden olabilir. Ayrıca iletişim amacının belirlenmesinde ki yetersizlik ve amacın sapması da iletişimde çatışmalara neden olmaktadır. Amacın sapmasının nedeni, iletişim sürecindeki kişinin doğru kişiye mesajı yöneltmemesinden kaynaklanmaktadır. Kaynak doğru belirlenmediği sürece iletişimde saptamalar meydana gelir (Zıllıoğlu, 2007)

2.3.2.7. Örgüt İçi İletişim

Ortak bir amaç için bir araya gelen insanların örgüt içi ve dışıyla kurdukları bilgi, duygu ve düşünce paylaşım ağı, etkili iletişimle güç kazanır. Bu sayede örgütün devamlılığı, çevreyle etkileşimi ve bu ortak amaca ulaşması mümkün olur. Örgüt içindeki bireylerin birbiriyle iletişiminin güçlü olması ve birimler arası paylaşımın istenilen düzeyde olması; örgütün başarısını hem içeride hem dışarıda arttırmaktadır (Gecikli, Serçeoğlu ve Üst 2011)

2.3.2.8. Kitle İletişimi

Kitle iletişimin ortaya çıkmasında kentleşme, sanayileşme ve teknolojik gelişmeler gibi toplumsal koşullar etkili olmuştur. Bu bakımdan, kitle iletişim kolektif özelliğe sahip bir süreç içindeki uygulamaları kapsamaktadır. Dolayısıyla, kitle iletişim uygulamaları toplumun biçimlenmesinde önemli rol oynar. Bireyler açısından, enformasyon, entegrasyon, sosyal etkileşim ve eğlence rolleri gibi hizmetleri bulunan kitle iletişim uygulamaları, onları, bilgi edinme, problem çözme, kendini eğitime, davranış modelleri bulma, bireysel değerlerini pekiştirme, diğerleriyle özdeşleşme ve sosyal empati kurma gibi nedenlerle kitle iletişim araçlarına yönelmektedirler. Kitle iletişim araçları iletilerin görsel ve işitsel olarak çok sayıda kişiye iletilmesini sağlayan araçlardır. Bunlar; afis, plaket, kitap, gazete, dergi, radyo, televizyon, film, müzik, uydu vb. gibi çeşitli alet ve araçları kapsamaktadır (Baltaş ve Baltaş 2010).

Öte yandan, kitle iletişimi kendine has birtakım problemler doğurmaktadır. Örneğin, kitle iletişim araçları ile aktarılan iletilerin etkisi altında kalan kişiler, farkında olmadan bu iletilerin empoze ettiği kalıpları içselleştirmeye başlarlar. Bir başka problem ise yaygınlaşan kitle iletişim araçlarının etkisiyle, insan-insan ve insan-toplum ilişkileri arasındaki bağı zayıflatıp koparması sonucu ortaya çıkan psikolojik yalnızlıktır (Gökçe, 2006)

2.4 Baş Etme Davranışı

İnsanlar hayatlarında çoğu zaman stresle karşı karşıya gelirler. Bunun kişisel veya çevresel bir çok nedeni olabilir. Başetmeyi bu strese karşı direnç gösterme eğilimi olarak tanımlayabiliriz. Duygu odaklı ve Problem odaklı olmak üzere iki çeşit başetme yöntemi bulunmaktadır. Duyu Odaklı baş etmede istenmeyen olaydan ötürü oluşan olumsuz duygulardan kurtulma söz konusudur daha çok pasif bir yönelimi vardır. Probleme odaklı baş etme ise daha aktiftir, strateji yönelimlidir. İstenmeyen bir olaya aktif bir şekilde çözüm arayışında durumu değiştirme çabası vardır. Duygulara odaklı başetme de kabullenme, sosyal destek almak ve kendi kontrol etmeye yönelik yaklaşımlar söz konusudur (Aşık, 2006)

Baş etme yöntemleri aktif ve pasif olarak ikiye ayrılır. Aktif olanlar probleme yöneliktir, pasif olanlar ise savunmaya yöneliktir. Bu mekanizmalarda kendi içlerinde ikiye ayrılırlar: Fonksiyonel olanlar yani yeterliler ve fonksiyonel olmayanlar yani yetersizler. Eğer bir baş etme mekanizması stres durumunu ortadan kaldırıcı etki gösteriyorsa fonksiyonel yöntemler olarak ifade edilir. Baş etme mekanizması stres durumunu ortadan kaldırmayıp, daha fazla stresin oluşmasına neden oluyorsa fonksiyonel olmayan yöntemler olarak adlandırılır (Aşık, 2006)

a. Uygun Olmayan Davranışlar (Alkol ve madde kullanımı, kaçınma davranışları, intihar ve depresyon)

b. Bilinç Dışı Savunma Mekanizmaları (Reddetme, bastırma gibi)

Fonksiyonel yöntemleri ise üç grupta incelemek mümkündür:

a. Bedene Yönelik (Nefes egzersizleri, spor, doğru beslenme)

b. Duygu ve Düşüncelere Yönelik (duygularını paylaşma, duygularını açık ve net biçimde ifade etme)

c. Duruma Yönelik (problem çözme becerileri, sosyal destekleri kullanma, iletişim becerilerini geliştirme)

2.4.1. Ergen ve Baş Etme Davranışı

Ergenlik döneminin etkileri kişiden kişiye değişmekle birlikte genel itibariyle bu dönem bireyler için zorlu geçen bir dönem özelliği taşır. Bu kritik dönem beraberinde ergenlere birçok sorun getirmektedir. Bu sorunların nedenlerinin, bedensel, toplumsal, cinsel ve psikolojik gelişimlerin ergenlerde oluşturduğu farklılaşmalardan kaynaklandığı söyleyebiliriz. Bu dönemin sağlık geçirilebilmesi açısından başetme davranışları ergenler için oldukça önemli bir yere sahiptir.

Ergenlik döneminde bireyler hem kendi gelişimlerinden kaynaklanan hem de çevrelerindeki gelişimden kaynaklanan birçok taleple yüzleşirler ve karılarına çıkan bu taleplerle baş etmek durumunda kalırlar. Başetme davranışı, ergenin yüzleştiği bu talepleri azaltmak ya da taleplerle başetmek için ergenin bilişsel ya da bilişsel davranışsal tepki üretmesi olarak tanımlanmaktadır. Onlara göre Başetme davranışı ergen gelişimi ve uyumu ile etkileşim içinde bulunan öğelerden biridir. Diğer öğeler ise, talepler, kaynaklar ve tanımlamalardır. Talepler oluşuktan sonra bu talepleri karşılamak için yararlanılabilecek kişilik özellikleri, yetenekler, maddi ve insana ait araçlar ise kaynakları oluşturmaktadır. Örneğin kişilik özellikleri, bilgi beceri, benlik saygısı kişisel kaynaklardandır. Bağlılık, esneklik, anne baba ergen iletişiminin ve çatışma çözme becerilerinin iyi bir şekilde düzenlenmesi aile sistemi kaynaklarındandır. Bazı durumlar çelişi yaratıp talepler ve kaynaklar arasında ki dengeyi bozmaktadır. Bir ergenin akranları sigara içiyorsa ve ergenden de aynı davranışı yapmasını bekliyorlarsa, ancak ergenin anne babası böyle bir şeye karşı çıkıyorsa, bu durum talepler ve kaynaklar arasındaki dengeyi bozacaktır. Başetme davranışı bu durumu bilişsel olarak değerlendirerek tanımlar ve bu tanımlara anlam yükler (Öngen, 2002)

Zorlu atlatılan ergenlik döneminde bireyler bir çeşit risk altındadır. Ergenin yaşam deneyimi azdır, ancak enerjisinin yüksek olması önemli sonuçlara neden olabilecek

tepkilerle sonuçlanmaktadır. İşte bu yüzden başetme bu dönemde oldukça önemlidir çünkü bu dönemde çıkan ve birbiriyle çatışan biyolojik, duygusal ve sosyal taleplere uyum sağlama aracı olarak görev yapar (Aydın, 2005).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Aşağıda sırasıyla, araştırmanın modeline, araştırma grubuna, araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasında izlenecek işlem yoluna ve elde edilecek verilerin istatistiksel analizine yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, değiştirme çabası gösterilmez (Karasar, 2010).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde yaşayan 12-15 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 2017 yılının Şubat ve Mart ayları içerisinde İstanbul ilinde yaşayan 12-15 yaş aralığındaki öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilen 190 öğrenci katılımıyla sağlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada sınanacak olan hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

H₁: Ebeveyni evli olan ergenlerin, ebeveyni boşanmış olan ergenlere göre benlik saygıları daha yüksektir.

H₂: Ebeveyni evli olan ergenlerin genel iletişim becerileri, ebeveyni boşanmış olan ergenlere göre daha gelişmiş durumdadır.

H₃: Ergenlerin ebeveynlerinin evlilik ve boşanmışlık durumu ergenlerin baş etme yollarında farklılıklar meydana getirir.

H_{3a}: Ebeveyni boşanmış olan ergenler işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını daha çok kullanırlar.

H_{3b}: Ebeveyni evli olan ergenler başa çıkma tutumlarını duygu odaklı daha çok kullanırlar.

H₄: Ebeveyni evli ve boşanmış olan ergenlerin benlik saygıları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.

H₅: Ebeveyni evli ve boşanmış olan ergenlerin iletişim becerileri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır

H₆: Ebeveyni evli ve boşanmış olan ergenlerin baş etme davranışları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ergenlerin kendileri ve aileleri ile ilgili verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile bağımsız değişkenlere yönelik bilgiler toplanmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak benlik saygısının ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, iletişim becerilerini ölçmek için S. Balcı tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri ve başa çıkma düzeylerini ölçmek için Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu kullanılmıştır.

3.4.1. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), 63 maddeden oluşur ve 12 alt ölçeği vardır. Ölçek 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Alt ölçeği 10 sorudan oluşur, 4 dereceli likert türündedir. Ayrıca ölçekte 5 soru da ters kodlanmıştır. Denekler 0 ile 6 puan arasında bir puan alırlar her bir alt alan için. Anket formu alt alanlarının kendi arasında farklı değerlendirilmesi bulunmaktadır. Örneğin benlik saygısı puanının yüksek olması, benlik saygısının düşük olduğunu anlamına gelmektedir. Depresyon puanının yüksek olması depresyon düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçek F. Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye uyarlanmış, ayrıca C. Tuğrul tarafından da geçerlilik ve güvenilirliği üzerine çalışmalar yapılmıştır (Ortacıoğlu, 2017).

3.4.2. İletişim Becerileri Envanteri

İletişim becerileri envanteri S. Balcı tarafından ilk kullanılmıştır. Daha sonrasında da bu envanter geliştirilmiştir. Başlangıçta envantere ki maddelerin sayısı 70 ti. Daha sonra üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmayla anket formundaki madde sayısı 45 e indirilmiştir (Ersanlı ve Balcı, 1998).

Envanterdeki maddeler “Her Zaman”, “Genellikle”, “Bazen”, “Nadiren”, “Hiçbir Zaman” şeklinde yanıtlanır. Bu cevaplar da 1,2,3,4,5 olarak numaralandırılır. 1 Hiçbir zaman, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Genellikle, 5 Her zaman şeklinde.

Ersanlı ve Balcı 1998 de envantere son halini vermiştir. Ölçek toplam 45 sorudan oluşur. Bireylerin verdikleri cevaplar genel iletişim becerisini ve iletişim becerisi alt boyutları olan zihinsel, duygusal, davranışsal iletişim becerilerini ortaya koymaktadır. Her alt boyutta 15 tane soru bulunmaktadır. Bunların numaraları:

Zihinsel: 1,3,6,12,15,17,18,20,24,28,30,33,37,43,45

Duygusal: 5,9,11,26,27,29,31,34,35,36,38,39,40,42,44

Davranışsal: 2,4,7,8,10,13,14,16,19,21,22,23,25,32,41

Alınan yüksek puanlar, o iletişim becerisinin bireylerde daha üst seviyede olduğunu ortaya koymaktadır.

Envanter üniversite öğrencilerine uygulandıktan 1 ay sonra 170 kişiye daha tekrar uygulandı. Amaç güvenilirliği test etmektir. Güvenilirlik çalışmasında iki yarım test uygulaması yapılmıştır ve 2 yarı güvenilirlik katsayısı $r=.64$ ve test tekrar test uygulaması ile yapılan güvenilirlik çalışmasında $r=.68$ olarak saptanmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ise $.72$ olarak saptanmıştır. Ardından faktör analizi yapılmış, maddelerin üç boyut altında toplandığı görülmüştür. Bu boyutlar, içerikleri düşünülerek davranışsal, duygusal ve zihinsel iletişim becerileri isimlerini almışlardır. Korkut tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ile yapılan geçerlik çalışmasında da ölçeğin geçerlik katsayısı $.70$ olarak saptanmıştır (Ersanlı ve Balcı, 1998).

3.4.3. Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS -Brief COPE)

Baş Çıkma Stratejileri Kısa Formu, insanların stres yaratacak durumlarda gösterdikleri farklı davranış stillerini göstermektedir. Bu ölçek Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiştir. Bu envanterin 14 tane alt ölçeği bulunmaktadır. Bireylerin formda verdikleri cevaplar ‘asla böyle bir şey yapmam’, ‘çok az böyle yaparım’, ‘orta derecede böyle yaparım’ ve ‘çoğunlukla böyle yaparım’ şeklindedir. Bu cevapların karşılık geldiği her bir soru için; 1,2,3,4 numaraları bulunmaktadır. Her bir numara bir cevaba denk gelmektedir (Karatekin 2013). Alt ölçeklerden 2 ve 8 arasında değişen puanlar alınmaktadır. Alt ölçekler ve özellikleri şu şekildedir:

1. Aktif başa çıkma, stresi veya stresin etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik eyleme geçme sürecidir.
2. Planlama, stres yaratan durumla nasıl başa çıkılacağı üzerine düşünce üretme.
3. Amaca yönelik sosyal destek arama, yönlendirme, yardım, bilgi aramaktır.
4. Duygusal sosyal destek arama, moral destek, sempati ve anlayış sağlamaktır.
5. Duyguları dışa vurma, kişinin yaşadığı strese yoğunlaşıp odaklanması ve duygularını dışa vurmasıdır.
6. Davranışsal uzaklaşma, kişide stresle mücadele etmek için bir gayret bulunmaması, bireyin her hangi bir eylemde gayrette bulunmaması durumu.
7. Dikkatini başka yöne yöneltme, bireyin başka bir şeye odaklanıp dikkatini başka bir alana yoğunlaştırması.
8. Olumlu yönde yeniden yorumlama, stres durumunu olacak şekilde yeniden yorumlayıp oluşturmaktır.
9. Reddetme, stresli durumu kabullenmeyip reddetme durumu
10. Kabullenme, stresli durumun varlığını kabul etmektir.
11. Din, durumu pozitif bir şekilde yorumlayıp, duygusal bir destek bulma durumudur.
12. Madde kullanımı, alkol vb maddelerin kullanımı .
13. Mizah, stres durumu üzerine şaka yapıp bu durumu biraz daha komik bir şekilde gösterme tutumudur.
14. Kendini suçlama, kişinin kendisiyle ilgili eleştirel yargılarda bulunması

C. S. Carver alt ölçeklerdeki iç tutarlığın 50'nin üstünde olduğunu bulmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları şöyledir: aktif başa çıkma.68, planlama.73, olumlu yönde yeniden yorumlama.64, kabullenme .57, mizah .73, din .82, duygusal sosyal destek arama .71, amaca yönelik sosyal destek arama .64, dikkatini başka yöne yöneltme, .71, reddetme .54, duyguları açığa vurma .50, madde kullanımı .90, davranışsal uzaklaşma .65 ve kendini suçlama .69. İlgili literatür dikkate alınarak belirtilmiştir. Ayrıca Carver bir de bu ölçeğin kısa formunu oluşturmuştur.

Başta Çıkma Ölçeği Kısa Formunda yer alan alt boyutlar problem odaklı başta çıkma, duygu odaklı başta çıkma ve işlevsel olmayan başta çıkma şeklinde gruplandırılmıştır. Planlama, Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Etkinlikleri Bırakma ve Kendini Sınırlandırma; Problem Odaklı Başta Çıkma'yı gösterir. Mizahi Yaklaşım, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Kabullenme Duygu Odaklı Başta Çıkma'yı gösterir. Duygulara Odaklanma, Yadsıma (İnkâr), Davranışsal İlgiyi Kesme, Zihinsel İlgiyi Kesme ve Madde Kullanımı İşlevsel Olmayan Başta Çıkma'yı gösterir (Karatekin 2013)

3.4.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada ergenlerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşur. Ayrıca anne-babanın boşanma durumunun çocuklarda herhangi bir farklılık meydana getirdiğini veya getirmediğini belirlemek üzere bu yönde hazırlanmış olan sorulardan oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23.0 for Windows programı kullanılmıştır. Ayrıca Student's t testi, ikiden fazla değişkenler için uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p değerinin 0,05 ten küçük olması durumu olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLARI

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın alt problemlerini cevaplamak üzere önceki bölümde açıklanan veri toplama araçları ve uygulanan ölçüm araçlarına dayalı olarak, elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntemlerle analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Bulguların ve yorumların verilişinde alt problemlerin sırası izlenmiş ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. 1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

		Ailenin Evlilik Durumu				
		Boşanmış		Evli		
		Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %	
Cinsiyet	Erkek	26	28,90%	35	35,00%	
	Kadın	64	71,10%	65	65,00%	
Yaş	12	7	7,80%	1	1,00%	
	13	19	21,10%	22	22,00%	
	14	35	38,90%	64	64,00%	
	15	29	32,20%	13	13,00%	

Tablo 2.1.'de araştırmaya katılan olguların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımını göstermektedir. Buna göre araştırmaya katılan çocuklardan anne babası boşanmış olanların %28,9 u erkek, %71,1 i kızdır. Anne babası evli olanların %35,0 ı erkek, %65,0 ı kadındır. Yine araştırmada anne babası boşanmış olan ergenlik çağındaki çocukların %21 i 13, %38,9 u 14 ve %32,2 si 15 yaşlarındadır. Ebeveyni boşanmış olan ergenlik çağındaki çocukların %22,0 ı 13, %64,0 ı 14 ve %13,0 ı 15 yaşındadır.

Tablo 2. 2. Ergenlerin Ailelerine Yönelik Sosyo-Demografik Özelliklerin Frekans Dağılımı

		Medeni Durum			
		Boşanmış		Evli	
		Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %
Anne-Babanın boşanma süresi	0-6 ay	2	2,2%	0	0,0%
	6 ay-1 yıl	7	7,8%	0	0,0%
	1-2 yıl	16	17,8%	0	0,0%
	2-3 yıl	33	36,7%	0	0,0%
	Daha fazla	32	35,6%	0	0,0%
Çocuğun şuan yaşadığı kişi	Anne ve babamla	0	0,0%	100	100,0%
	Annemle	79	87,8%	0	0,0%
	Babamla	10	11,1%	0	0,0%
	Akrabalarımle	1	1,1%	0	0,0%
Çocuğun babasını görme sıklığı	Her gün görüyorum	10	11,1%	100	100,0%
	Haftada bir kez görüyorum	33	36,7%	0	0,0%
	İki ayda bir görüyorum	2	2,2%	0	0,0%
	Ayda bir görüyorum	16	17,8%	0	0,0%
	Yılda bir görüyorum	5	5,6%	0	0,0%
	Hiç görmüyorum	9	10,0%	0	0,0%
	İki haftada bir kez görüyorum	15	16,7%	0	0,0%
Çocuğun Annesini görme sıklığı	Her gün görüyorum	79	87,8%	100	100,0%
	Haftada bir kez görüyorum	5	5,6%	0	0,0%
	Ayda bir görüyorum	2	2,2%	0	0,0%
	Yılda bir görüyorum	1	1,1%	0	0,0%
	Hiç görmüyorum	2	2,2%	0	0,0%
	İki haftada bir görüyorum	1	1,1%	0	0,0%
Annenin eğitim durumu	İlkokul mezunu	5	5,6%	29	29,0%
	Lise mezunu	36	40,0%	45	45,0%
	Üniversite mezunu	42	46,7%	25	25,0%
	Yüksek lisans mezunu ve üstü	7	7,8%	1	1,0%
Babanın eğitim durumu	İlkokul mezunu	1	1,1%	23	23,0%
	Lise mezunu	43	47,8%	44	44,0%
	Üniversite mezunu	37	41,1%	28	28,0%
	Yüksek lisans mezunu ve üstü	9	10,0%	5	5,0%
Ailede çocuk ile birlikte yaşayan birey sayısı	2 kişi	19	21,1%	0	0,0%
	3 kişi	22	24,4%	22	22,0%
	4 kişi	34	37,8%	56	56,0%
	5 kişi	12	13,3%	19	19,0%
	6 ve üstü	3	3,3%	3	3,0%
Aylık haneye giren gelir sayısı	1000-1500 arası	1	1,1%	0	0,0%
	1500-2000 arası	3	3,3%	2	2,0%
	2000-2500 arası	13	14,4%	18	18,0%
	2500-3000 arası	10	11,1%	18	18,0%
	3000 ve üstü	63	70,0%	62	62,0%

Tablo 2.2’de araştırmaya katılan çocukların, ailelerine yönelik özelliklerin frekans dağılımı göstermektedir. Çocukların anne babalarının boşanma süreleri incelendiğinde, %2,2 sinin 0-6 ay, %7,8 inin 6-12 ay, %17,8 inin 1-2 yıl, %36,7 sinin 2-3 yıl, %35,6 sının daha uzun süredir ayrı olduğu saptanmıştır. Anne ve babası boşanmış olan çocukların %87,8 i annesiyle, %11,1 i babasıyla birlikte yaşamayı tercih etmektedir. Ebeveyni ayrı olan çocukların babalarını haftada bir görme sıklığı %36,7, annelerini haftada bir görme sıklığı %5,6 dır. Çocuklar genelde annelerinde kalmayı tercih ettiklerinden babalarını haftada bir yada belli aralıklarla görme oranı daha yüksek çıkmıştır. Anne babası boşanmış çocukların %40,0 ı annesi lise mezunu, %46,7 si ise üniversite mezunu; %47,8 i babası lise mezunu, %41,1 i üniversite mezunudur. Anne babası evli olan çocukların ise %44,0 ı annesi lise mezunu, %28,0 ı üniversite mezunu, babası %44,0 ı lise mezunu, %28,0 ı üniversite mezunudur. Anne babası boşanmış olan ailelerde 4 kişi olanlar %37,8 dir. Araştırmada genelde aileye aylık giren gelir miktarı 3000 in üzerindedir. Anne babası boşanmış olan ailelerde 3000 in üzerinde aylık haneye giren gelir oranı %70,0 dir, anne babası ayrı olanlarda ise %62,0 dır.

Tablo 2. 3. Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu ve İletişim Becerileri Envanterine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

		Soru Sayısı	Cronbach’s Alpha	
Başa Stratejileri Formu	Çıkma Kısa	Araşsal Sosyal Destek Kullanma	2	0,685
		Mizahi yaklaşım	2	0,698
		Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	2	0,836
		Madde kullanımı	2	0,682
		Kabullenme	2	0,825
		Diğer etkinlikleri bırakma	2	0,642
		Dine yönelme	2	0,632
		Yâdsıma	2	0,645
		Davranışsal olarak ilgiyi kesme	2	0,665
		Zihinsel olarak ilgiyi kesme	2	0,626
		Kendini sınırlandırma	2	0,661
		Olumlu yeniden yorumlama	2	0,655
		Duygusal sosyal destek kullanma	2	0,612
		Planlama	2	0,656
Başa Çıkma Stratejileri Genel		28	0,683	
İletişim Becerileri Envanteri	Becerileri	Zihinsel	15	0,645
		Duygusal	15	0,641
		Davranışsal	15	0,632
		İletişim Becerileri Envanteri Genel	45	0,652

Tablo 2.3'te Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu ve İletişim Becerileri Envanterine ait güvenilirlik analizi sonuçları gösterilmektedir. Araştırma kapsamında 190 ergen ile yapılan çalışmada iç tutarlık katsayısı olarak alfa değeri İletişim Becerileri Genel Envanterinde 0,652, Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formunda ise ortalama 0,683 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. 4. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Fark

		Anne Babanın Evlilik Durumu			t	p
		N	Ort.	S.S		
Araçsal sosyal destek kullanma	Boşanmış	90	5,09	1,80	-1,235	,218
	Evli	100	5,39	1,56		
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	Boşanmış	90	4,99	1,88	-,640	,523
	Evli	100	5,15	1,59		
Mizahi Yaklaşımı	Boşanmış	90	3,80	1,73	-0,638	,524
	Evli	100	3,97	1,91		
Madde kullanımı	Boşanmış	90	2,70	1,46	4,244	,000
	Evli	100	2,06	,37		
Kabullenme	Boşanmış	90	5,57	1,73	-1,08	,281
	Evli	100	5,82	1,50		
Diğer etkinlikleri bırakma	Boşanmış	90	5,16	1,51	2,689	,008
	Evli	100	4,59	1,39		
Dine yönelme	Boşanmış	90	5,37	1,78	-4,344	,000
	Evli	100	6,43	1,60		
Yadsıma	Boşanmış	90	3,92	1,69	,998	,319
	Evli	100	3,69	1,52		
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	Boşanmış	90	3,42	1,42	3,559	,000
	Evli	100	2,74	1,22		
Zihinsel olarak ilgiyi kesme	Boşanmış	90	4,96	1,64	0,239	,812
	Evli	100	4,90	1,57		
Kendini sınırlandırma	Boşanmış	90	4,87	1,45	-0,441	,659
	Evli	100	4,96	1,46		
Olumlu yeniden yorumlama	Boşanmış	90	5,07	1,70	-3,290	,001
	Evli	100	5,81	1,41		
Duygusal sosyal destek kullanma	Boşanmış	90	5,00	1,90	-2,090	,038
	Evli	100	5,52	1,53		
Planlama	Boşanmış	90	5,58	1,48	-3,570	,000
	Evli	100	6,28	1,22		

Tablo 2.4.'te Başa çıkma stratejileri alt boyut puan ortalamalarının boşanmış aile çocukları ile evli aile çocukları arasındaki fark olup olmadığı istatistiksel testlerde bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından; Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Duyguları Kullanma ve Ortaya koyma, Mizahi

yaklaşım, Kabullenme, Yadsıma, Zihinsel olarak ilgiyi kesme ve Kendini sınırlandırma puan ortalamaları ergenlerde anne ve babalarının evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir söylemle Anne ve Babaların evli veya boşanmış olması ergen çocukların bu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Başa çıkma stratejileri alt boyut puanlarından; Madde kullanımı, Diğer etkinlikleri bırakma ve Davranışsal olarak ilgiyi kesme ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu anlamlı farka göre madde kullanımı ortalaması boşanmış aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır (2,70). Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme puan ortalamaları yine boşanmış aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Planlama puan ortalamaları ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bu alt boyutların puan ortalamaları anne babası evli olan ergenlerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Örneğin Dine Yönelme ortalama puanı anne babası evli olan ergenlerde 6,43 iken boşanmış olanlarda 5,37'dir.

Tablo 2. 5. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Farkı

		Anne Babanın Evlilik Durumu			t	p
		N	Ort.	S.S		
Zihinsel	Boşanmış	90	39,02	5,66	-0,676	,500
	Evli	100	39,55	5,10		
Duygusal	Boşanmış	90	41,10	5,58	-2,370	,019
	Evli	100	42,93	5,07		
Davranışsal	Boşanmış	90	39,29	5,97	2,114	,036
	Evli	100	37,61	4,96		
İletişim Becerileri Envanteri Genel	Boşanmış	90	119,41	12,95	-0,380	,704
	Evli	100	120,09	11,65		

Tablo 2.5'te İletişim Becerileri alt boyut ve genel puan ortalamalarının boşanmış aile çocukları ile evli aile çocukları arasındaki fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Zihinsel ve Genel İletişim Becerileri puan

ortalamaları ergenlerde anne ve babanın evlilik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer bir söylem ile anne babanın evli veya boşanmış olması bu puanların farklılaşmasında önemli bir neden olmamıştır. İletişim Becerileri alt boyutlarında Duygusal ve Davranışsal puan ortalaması ergenlerde anne ve babanın evlilik durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Boşanmış aile çocuklarından Davranışsal İletişimsel Becerileri daha yüksek (39,29) iken Duygusal İletişim Becerilerinde anne babası evli olan çocukların daha yüksek (42,93) olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. 6. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Boşanmış Aile Çocukları İle Evli Aile Çocukları Arasındaki Farkı

		Anne Babanın Evlilik Durumu			t	p
		N	Ort.	S.S		
Benlik Saygısı	Boşanmış	90	1,55	1,04	5,486	,000
	Evli	100	,81	,83		
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Boşanmış	90	3,59	1,11	0,879	,381
	Evli	100	3,45	1,07		
İnsanlara Güven Duyma	Boşanmış	90	1,86	1,01	3,027	,003
	Evli	100	1,45	,83		
Eleştiriye Duyarlılık	Boşanmış	90	1,79	1,09	-0,334	,739
	Evli	100	1,84	1,02		
Depresif Duygulanım	Boşanmış	90	2,40	1,31	5,284	,000
	Evli	100	1,43	1,22		
Hayalperestlik	Boşanmış	90	1,83	1,35	-1,910	,057
	Evli	100	2,23	1,49		
Psikosomatik Belirtiler	Boşanmış	90	4,13	2,25	3,912	,000
	Evli	100	2,80	2,42		
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Boşanmış	90	1,27	1,01	-0,368	,714
	Evli	100	1,32	,98		
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	Boşanmış	90	,88	,76	2,064	,040
	Evli	100	,65	,76		
Ana-Baba İlgisi	Boşanmış	90	1,72	1,47	2,998	,003
	Evli	100	1,17	1,05		
Babayla İlişki	Boşanmış	90	1,49	1,52	-0,442	,659
	Evli	100	1,58	1,33		
Psişik İzolasyon	Boşanmış	90	1,10	,79	3,217	,002
	Evli	100	,73	,79		

Tablo 2.6.'de Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri alt boyut puan ortalamalarının boşanmış aile çocukları ile evli aile çocukları arasındaki fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Rosenberg benlik saygısı ölçek alt boyutlarından Kendilik kavramının sürekliliği, Eleştiriye Duyarlılık, Hayalperestlik,

Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme ve Babayla İlişki ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Benlik Saygısı, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Psikosomatik Belirtiler, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi ve Psişik İzolasyon alt boyut puanları ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bu alt boyut puanlarının ortalaması boşanmış aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Örneğin Depresif Duygulanım puan ortalaması, Boşanmış aile çocuklarında 2,40 iken evli anne babası olan ergenlerde 1,43'dür.

Tablo 2. 7. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Farkı

		Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetleri				
		N	Ort.	S.S	t	p
Araçsal sosyal destek kullanma	Erkek	26	4,24	1,12	-1,563	,002
	Kadın	64	5,11	1,11		
Mizahi Yaklaşımı	Erkek	26	3,98	1,66	1,245	,442
	Kadın	64	3,24	1,56		
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	Erkek	26	4,51	1,45	-2,341	,128
	Kadın	64	5,02	1,63		
Madde kullanımı	Erkek	26	2,32	1,19	0,838	,522
	Kadın	64	2,07	1,03		
Kabullenme	Erkek	26	5,24	1,42	1,121	,478
	Kadın	64	5,13	1,51		
Diğer etkinlikleri bırakma	Erkek	26	4,25	1,12	-1,354	,006
	Kadın	64	4,92	1,23		
Dine yönelme	Erkek	26	5,42	1,37	-0,247	,745
	Kadın	64	5,51	1,26		
Yadsıma	Erkek	26	3,04	1,47	0,785	,698
	Kadın	64	3,47	1,25		
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	Erkek	26	3,01	1,12	0,356	,882
	Kadın	64	2,87	1,36		
Zihinsel olarak ilgiyi kesme	Erkek	26	4,18	1,47	1,756	,653
	Kadın	64	4,36	1,52		
Kendini sınırlandırma	Erkek	26	4,29	1,39	-1,998	,434
	Kadın	64	4,76	1,47		
Olumlu yeniden yorumlama	Erkek	26	5,15	1,50	0,588	,674
	Kadın	64	5,03	1,54		
Duygusal sosyal destek kullanma	Erkek	26	4,89	1,62	-1,278	,973
	Kadın	64	5,11	1,36		
Planlama	Erkek	26	5,93	1,14	1,115	,238
	Kadın	64	5,67	1,12		

Tablo 2.7.'de Başa Çıkma Stratejileri alt boyut puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetlerine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerde bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından; Mizahi Yaklaşımı, Madde Kullanımı, Kabullenme, Dine Yönelme, Yadsıma, Davranışsal olarak ilgiyi kesme, Zihinsel olarak ilgiyi kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Planlama puan ortalamaları araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetin durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Araçsal Sosyal Destek Kullanma ve Diğer Etkinlikleri Bırakma puan ortalamaları araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetin durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Kızlarda bu alanın puan ortalamaları, erkeklere göre daha yüksektir.

Tablo 2. 8. Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Farkı

		Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetleri				
		N	Ort.	S.S	t	p
Araçsal sosyal destek kullanma	Erkek	35	4,45	1,03	-2,301	,014
	Kadın	65	5,33	1,10		
Mizahi Yaklaşımı	Erkek	35	4,12	1,69	2,017	,854
	Kadın	65	3,65	1,52		
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	Erkek	35	4,69	1,35	-2,714	,004
	Kadın	65	5,31	1,53		
Madde kullanımı	Erkek	35	2,47	1,09	1,358	,963
	Kadın	65	2,21	1,01		
Kabullenme	Erkek	35	5,57	1,24	1,632	,524
	Kadın	65	5,33	1,15		
Diğer etkinlikleri bırakma	Erkek	35	4,53	1,12	-1,558	,003
	Kadın	65	5,01	1,22		
Dine yönelme	Erkek	35	5,58	1,32	-2,232	,741
	Kadın	65	5,63	1,30		
Yadsıma	Erkek	35	3,22	1,41	0,984	,665
	Kadın	65	3,49	1,32		
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	Erkek	35	3,26	1,27	0,825	,814
	Kadın	65	3,01	1,23		
Zihinsel olarak ilgiyi kesme	Erkek	35	4,29	1,27	1,664	,663
	Kadın	65	4,57	1,42		
Kendini sınırlandırma	Erkek	35	4,45	1,37	-1,374	,544
	Kadın	65	4,82	1,57		
Olumlu yeniden yorumlama	Erkek	35	5,24	1,64	0,855	,746
	Kadın	65	5,13	1,47		
Duygusal sosyal destek kullanma	Erkek	35	4,99	1,53	-2,236	,387
	Kadın	65	5,27	1,31		
Planlama	Erkek	35	6,01	1,27	1,745	,832
	Kadın	65	5,86	1,20		

Tablo 2.8’de Başa Çıkma Stratejileri alt boyut puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi evli ergenlerin cinsiyetlerine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerde bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından; Mizahi Yaklaşımı, Madde Kullanımı, Kabullenme, Dine Yönelme, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Zihinsel olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Planlama puan ortalamaları araştırmaya katılan ailesi evli ergenlerin cinsiyetin durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Duygulara Odaklanma ve Ortaya koyma ve Diğer Etkinlikleri Bırakma puan ortalamaları araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetin durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bu alanların puan ortalamalarının kızlarda, erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. 9. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı

		Cinsiyet			t	p
		N	Ort.	S.S		
Zihinsel	Erkek	26	37,25	5,33	1,258	,756
	Kadın	64	38,12	5,24		
Duygusal	Erkek	26	42,96	5,44	1,741	,003
	Kadın	64	40,32	5,17		
Davranışsal	Erkek	26	36,35	5,36	1,569	,344
	Kadın	64	37,93	5,65		
İletişim Becerileri Envanteri Genel	Erkek	26	120,38	12,87	1,667	,289
	Kadın	64	116,35	12,07		

Tablo 2.9’de İletişim Becerileri alt boyut ve genel puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Zihinsel, Davranışsal ve Genel İletişim Becerileri puan ortalamaları ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). İletişim Becerileri alt boyutlarında Duygusal puan ortalaması ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak

anlamli farklilik gostermitir ($p<0,05$). Erkek çocuklarda Duygusal alt boyut puan ortalaması 42,96 iken Kız çocuklarında 40,32'dir.

Tablo 2. 10. İletişim Becerileri Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı

		Cinsiyet			t	p
		N	Ort.	S.S		
Zihinsel	Erkek	35	39,98	5,47	0,976	,477
	Kadın	65	39,47	5,33		
Duygusal	Erkek	35	44,21	5,73	1,983	,012
	Kadın	65	42,63	5,24		
Davranışsal	Erkek	35	38,74	5,12	0,768	,723
	Kadın	65	39,63	5,66		
İletişim Becerileri Envanteri Genel	Erkek	35	122,84	12,75	1,645	,246
	Kadın	65	120,47	12,32		

Tablo 2.10'de İletişim Becerileri alt boyut ve genel puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Zihinsel, Davranışsal ve Genel İletişim Becerileri puan ortalamaları ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). İletişim Becerileri alt boyutlarında Duygusal puan ortalaması ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Kız çocuklarda Duygusal İletişim alt boyut puan ortalaması 5,24 iken Erkek çocuklarında 5,73'tür.

Tablo 2. 11. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Boşanmış Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı

		Cinsiyet			t	p
		N	Ort.	S.S		
Benlik Saygısı	Erkek	26	1,12	1,09	-2,745	,002
	Kadın	64	1,14	1,26		
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Erkek	26	3,13	1,07	-1,419	,412
	Kadın	64	3,46	0,95		
İnsanlara Güven Duyma	Erkek	26	1,75	0,83	-0,357	,434
	Kadın	64	1,84	1,06		
Eleştiriye Duyarlılık	Erkek	26	1,76	1,22	-1,853	,756
	Kadın	64	1,88	1,12		
Depresif Duygulanım	Erkek	26	1,68	1,32	1,743	,223
	Kadın	64	1,86	1,39		
Hayalperestlik	Erkek	26	1,59	1,33	-2,697	,122
	Kadın	64	2,16	1,31		
Psikosomatik Belirtiler	Erkek	26	2,54	1,74	-2,452	,001
	Kadın	64	2,97	1,89		
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Erkek	26	1,26	0,78	-1,342	,745
	Kadın	64	1,31	1,02		
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	Erkek	26	1,83	0,87	1,345	,289
	Kadın	64	1,74	0,76		
Ana-Baba İlgisi	Erkek	26	1,14	1,01	-1,116	,687
	Kadın	64	1,25	1,12		
Babayla İlişki	Erkek	26	1,34	1,25	-0,963	,357
	Kadın	64	1,47	1,14		
Psişik İzolasyon	Erkek	26	1,17	0,79	-1,488	,289
	Kadın	64	1,02	0,87		

Tablo 2.11’de Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri alt boyut puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı ölçek alt boyutlarından Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmaya Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Benlik saygısı ve Psikosomatik Belirtiler ortalaması ailesi boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bu alt boyutların ortalama puanları kız çocuklarında, erkek çocuklarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. 12. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri Alt Boyut Puan Ortalamalarının Araştırmaya Katılan Ailesi Evli Ergenlerin Cinsiyetine Göre Farkı

		Cinsiyet			t	p
		N	Ort.	S.S		
Benlik Saygısı	Erkek	35	1,32	1,12	-1,965	,003
	Kadın	65	1,45	1,35		
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Erkek	35	3,24	1,17	-0,632	,814
	Kadın	65	3,38	1,25		
İnsanlara Güven Duyma	Erkek	35	1,65	1,34	-0,523	,547
	Kadın	65	1,76	1,13		
Eleştiriye Duyarlılık	Erkek	35	1,66	1,12	-1,112	,632
	Kadın	65	1,85	1,22		
Depresif Duygulanım	Erkek	35	1,47	1,42	1,236	,785
	Kadın	65	1,69	1,34		
Hayalperestlik	Erkek	35	1,67	1,37	-1,998	,002
	Kadın	65	2,01	1,39		
Psikosomatik Belirtiler	Erkek	35	2,23	1,66	-2,735	,011
	Kadın	65	3,38	1,74		
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Erkek	35	1,64	1,58	-0,823	,714
	Kadın	65	1,31	1,02		
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	Erkek	35	1,85	1,01	1,247	,478
	Kadın	65	1,71	1,12		
Ana-Baba İlgisi	Erkek	35	1,45	1,32	-1,341	,336
	Kadın	65	1,57	1,42		
Babayla İlişki	Erkek	35	1,73	1,35	-0,524	,614
	Kadın	65	1,79	1,38		
Psişik İzolasyon	Erkek	35	1,77	0,87	-1,558	,758
	Kadın	65	1,97	0,96		

Tablo 2.12’de Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri alt boyut puan ortalamalarının araştırmaya katılan ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre fark olup olmadığı istatistiksel testlerden bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı ölçek alt boyutlarından Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif duygulanım, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmaya Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Benlik Saygısı, Hayalperestlik ve Psikosomatik Belirtiler ortalaması ailesi evli ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$) Bu alt boyutun puan ortalamaları da kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha yüksektir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Ergenlik döneminde bireyler ailelerine çok fazla ihtiyaç duyarlar. Çünkü çocukların yaşadıkları bu zorlu dönemde en büyük destek her zaman ailelerinden gelecektir. Bireyler bir yandan aile ve sosyal ilişkilerle ilgili problemler, akademik alandaki olası eksiklikler, cinsellik ve sağlık ile ilgili problemlerle uğraşırken; bir yandan da ergenlik döneminin getirdiği yeni hayat tarzları keşfedip bireysel ve toplumsal kimliği oluşturma süreci içine girerler (Durualp, 2014). Ergenlik döneminde gençler hayatlarında bazı kararlar verme sürecine girerler. Bu kararlar onlar için ciddi ve kritik olarak nitelendirilebilir. Ayrıca ergenlik döneminde ergen; ailesinde, okulunda veya yakın çevresinde kimi zaman halen bir çocuk gibi görünürken, kimi zaman ise çok olgun bir yetişkin olması beklenir. Yanlış kararlar gelecek dönemde yaşantılarında olumsuz izlere sebep olurken, doğru kararlar yaşamlarında huzurlu, ferah, mutlu bir iz bırakacaktır (Cüceloğlu, 1991). Bütün bunların yanında ergenin kendi benliğini bulması da önemli gelişim basamaklarından bir tanesidir. Eğer ergenlik çağındaki bireyler ailesiyle iletişimi güçlü ve kendisini bu bütünün bir parçası olarak hissederse, çocuktaki değerli olma duygusu da büyük ölçüde gelişim gösterecektir. Ailede ölüm, ayrılık ya da boşanma gibi bir parçalanma durumu olduğunda çocuğun ebeveynlerinden uzaklaşması, özellikle denetiminden ve kültüründen uzaklaşarak aile dışı çevre faktörlerinin etkisi altında kalmasına neden olmaktadır (Şentürk, 2006). Boşanma, genç bireylerin kişilik gelişiminde önemli farklılıklara neden olabilen bir unsurdur. Sönmez (2001) yılında yaptığı çalışmada ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri evli olan ergenlik çağındaki çocukların benlik saygılarını karşılaştırmıştır. Ergenlerin 85'inin ebeveyni boşanmış, 85'inin ebeveyni evli olmak üzere 170 kişi ile çalışma tamamlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyni boşanmış olan ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik saygıları, ebeveyni evli olan ergenlik çağındaki çocuklara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Sönmez, 2001)

Ebeveyni boşanmış ve evli olan ergenler ile gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada, annesi babası boşanmış olan ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu ergenlerin benlik saygıları, iletişim becerileri ve baş etme yollarının uygun ölçeklerle incelenip, karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmamıza katılan ergenlik

çağındaki çocukların Benlik Saygıları, İletişim Becerilerin ve Baş Etme Yolları puan ortalamalarında, bu çocukların ailelerinin evlilik ve boşanmışlık durumlarına ve cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında yer alan ergenlerin %52,6'sının anne-babası evli iken %47,4'nün anne-babası boşanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan ergenlerin %67,9'u kadın, %32'si erkektir.

Çalışmamızda anne babası boşanmış ergenlerle, anne babası boşanmamış ergenlerin Rosenberg Benlik Saygısı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ayrıca Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği alt boyutlarından, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Psikosomatik Belirtiler, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi ve Psişik İzolasyon ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bu alt boyut puanlarının ortalaması boşanmış ailelerin ergen çocuklarında, evli ailelerin ergen çocuklarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çelikoğlu (1997), boşanmanın çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirdiği doktora çalışmasında 12-16 yaş arasında olan 100 çocuğa Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğini uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda ergenlik dönemindeki boşanmış aile çocuklarının benlik saygısı puan ortalamaları ile evli aile çocuklarının benlik saygısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan ergenlerde, Rosenberg Benlik Saygısı alt ölçeklerinden Depresif Duygulanım, Psişik İzolasyon, Psikosomatik Belirtiler gibi alanların puan ortalamalarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır (Çelikoğlu, 1997). Karakuş (2003) İzmir ilinin merkezindeki bazı okullardan seçilmiş olan 131 kız ve 113 erkekten oluşan toplam 244 öğrenci ile ailelerin boşanmasının, çocukların depresyon düzeyine ve okul başarısına olan etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre ailelerin boşanmış ya da evli olma durumları ile çocukların depresyon düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur. Bu bulgular çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermemektedir (Karakuş 2003)

S. Sonay Güçray (1989) yaptığı çalışmada anne babasından birinden ya da ikisinden ayrı yuvada yaşayan 9-11 yaş arası çocukların benlik saygılarını incelemiştir. Ailesi birlikte olan ve ailesi ile yaşayan çocukların Benlik Saygılarının puan ortalamaları

ile yuvada ailelerinden ayrı yaşayan çocukların Benlik Saygıları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Güçray, 1989). Amato ve Keith, (1991) anne babası boşanmış ve anne babası ile birlikte yaşayan çocuklarla ilgili bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada psikolojik ve sosyal uyum, benlik kavramı ve okul başarısı gibi değişkenler ortaya konularak, ailelerin boşanmışlık ve birliktelik durumlarının bu değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Paul R. Amato ve Bruce Keith ortaya koydukları araştırma sonucuna göre anne babası birlikte olan aile çocuklarının psikolojik - sosyal uyumları ve akademik başarıları daha yüksek düzeydedir. Aynı şekilde anne babası birlikte olan çocukların Benlik Saygısı puan ortalamaları, anne babası ayrı olan çocuklara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu da Paul R. Amato ve Bruce Keith'in araştırmasında, anne babası birlikte olan çocukların benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Amato ve Keith, (1991). Kuyucu (2007), İzmir ilinde bulunan 6 lisedeki öğrencilerle, benlik saygısı üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yeşim Kuyucu boşanmış ailedeki çocukların bilişsel çarpıtmalarıyla benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği bu araştırmada; geçimli ailelerdeki çocukların Benlik Saygısı puan ortalamaları ile geçimsiz ve boşanmış ailelerdeki çocukların Benlik Saygısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulamıştır. Geçimli ailedeki çocukların Benlik Saygısı puan ortalamaları, geçimsiz ve boşanmış ailedeki çocuklara göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre geçimli ailede ki çocukların benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğu ileri sürülmektedir (Kuyucu, 2007). Bu bulgular çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Anne baba birlikteliği olan ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeüi alt boyutlarından Benlik Saygısı ve Psikosomatik Belirtiler puan ortalaması, annesi ve babası boşanmış olan ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bu alt boyutların puan ortalamalarının kız çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aslıhan (1998) Adana ilindeki resmi ilköğretim okullarında 6, 7 ve 8. Sınıftaki tam ve parçalanmış aileye sahip öğrencilerin benlik saygısı, depresyon düzeyleri ve akademik başarılarıyla ilgili bir araştırma ortaya koymuştur. Aslıhan'ın bu çalışmada boşanmış aileye sahip ergenlerin Benlik Saygısı puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. M. N. Aslıhan'ın çalışmasında ortaya koyduğu gibi, bizim

çalışmamızda da boşanmış aileye sahip çocukların benlik saygıları puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu alanda önemli bir çalışmada Michael E. Lamb tarafından yapılmıştır. Lamb (1981) babaların çocuk gelişimindeki rolü üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmayı gerçekleştirirken farklı kültürlerde baba modellerini de çalışmasında konu almıştır. Lamb'ın araştırmasının sonucuna göre ebeveynlerin boşanması sonucunda bir baba yoksunluğu durumunda erkek çocuklarda benlik saygısını olumsuz etkilediği görülmüştür (Lamb, 1981). Özkardeş (1994) İstanbul ilinde bulunan 12 okuldan 120 öğrenci seçti. Bu öğrencilerin yarısı baba yoksunluğu çeken diğer yarısı ise böyle bir sorun yaşamayan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilere Piers- Harris Benlik Kavramı Envanterini uygulamıştır. Sonuçlara göre kız öğrencilerde ve erkek öğrencilerde baba yoksunluğunun benlik saygısı ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Baba yoksunluğu yaşayan kız ve erkek çocuklarında Benlik Saygısı puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır (Özkardeş, 1994). Bu sonuçlar bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Araştırmamızda ebeveyn ayrılığı ya da eksikliği yaşayan ergenlik dönemindeki hem kız hem erkek çocukların benlik saygı düzeyleri olumsuz etkilenmektedir. Bu araştırmalara ek olarak bizim araştırmamızda ebeveyn ayrılığı yaşayan kız çocuklarının Benlik Saygısı puan ortalamaları, ebeveyn ayrılığı yaşayan erkek çocuklarına göre daha yüksek düzeydedir.

Çalışmamızda Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından Madde kullanımı, Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Planlama ergenlerde anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu anlamlı farka göre madde kullanımı puan ortalaması boşanmış aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme puan ortalamaları yine boşanmış aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma ve Planlama puan ortalamaları evli aile çocuklarında daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bunların yanı sıra Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından Araçsal Sosyal Destek kullanma ve Diğer Etkinlikleri Bırakma anne babası boşanmış ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Anne babası boşanmış olan kızların Araçsal Sosyal Destek ve Diğer Etkinlikleri Bırakma puan ortalamaları anne babası boşanmış erkeklere göre daha yüksektir. Başa Çıkma Stratejileri alt boyutlarından Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Duygulara Odaklanma anne babası evli olan ergenlerin cinsiyetine göre istatistiksel anlamlı farklılık göstermiştir. Anne babası evli olan kızların Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Diğer Etkinlikleri Bırakma ve Duygulara Odaklanma puan ortalamaları, anne babası evli olan erkeklere göre daha yüksektir. Kurt (2013) un anne babası boşanmış olan 14-18 yaşları arasındaki ergenlerle yaptığı çalışmada, anne babası boşanmış olan ergenlik çağındaki çocukların cinsiyetleri ile başa çıkma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Kurt 2013). Bu araştırmanın sonucu bizim araştırmamızla paralellik göstermemektedir.

Çalışmamızda İletişim Becerileri alt boyutlarında Duygusal ve Davranışsal puan ortalaması ergenlerde anne ve babanın evlilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Boşanmış aile çocuklarında Davranışsal İletişimsel Becerileri puan ortalamaları daha yüksek iken, Duygusal İletişim becerileri puan ortalamalarını, anne babası evli olan çocuklarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca İletişim Becerileri alt boyutlarında anne babası boşanmış ve evli olan ergenlerde, çocukların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Boşanmış ailelerin erkek çocuklarının boşanmış ailelerin kızlarına göre Duygusal İletişim Becerileri puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Evli ailelerin erkek çocuklarının, evli ailelerin kız çocuklarına göre Duygusal İletişim Becerileri puan ortalamaları daha yüksektir. Talibzade (2015) ortaya koyduğu araştırmada boşanmış ve evli ailelere sahip ergenlik çağındaki çocukların iletişim becerilerini incelemiştir. Araştırma için İstanbul iline bağlı lise ve ortaokulda okuyan 127 ailesi boşanmış, 127 tane ailesi evli öğrenci seçilmiştir. Seçkisiz örneklemeyle oluşturulan toplam 254 öğrenciye İletişim Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, anne babası boşanmış olan ergenlerin zihinsel İletişim Becerileri puan ortalamaları, anne babası evli olan ergenlere göre daha yüksektir. Ayrıca anne babası boşanmış olan ergenlerin Duygusal İletişim Becerileri puan ortalamaları, anne babası evli olan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. N.

Tablizada'nin çalışmasında ergenlerin ailelerinin evli veya boşanmış olma durumlarının, ergenlerin Genel İletişim Becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Anne babası boşanmış olan ergenlerin Genel İletişim Becerileri puan ortalamaları, anne babası evli olan ergenlere göre daha yüksektir (Tablizada 2015). Bu araştırmanın sonuçları bizim araştırmamızla uyumlu değildir.

Afifi ve meslektaşları (2007), ebeveynin ergen bireye boşanma sürecini yansıtmaya biçiminin hem ebeveyn hem de ergen bireyin iyi olma hali ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, 118 ebeveynin uygun olmayan boşanma süreci yansımalarının ergenlerin iyilik halini açıkladığı bulunmuştur. Ergen bireylerde düşük düzeyde sosyal destek olması, boşanmanın stresinin ciddiyetinin artması ve durumu kontrol etmede güçlük yaşama gibi durumların, ergenlerin stres algısı ve iletişim becerileri ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır (Afifi, 2007). Bizim çalışmamızda ise ebeveyni boşanmış ergenler ile ebeveyni evli olan ergenlerin Genel İletişim Becerileri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak Duygusal ve Davranışsal İletişim Becerileri puan ortalamalarında hem cinsiyet değişkenine göre, hem de anne babanın evlilik durumuna göre istatistiksel anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Boşanmış ebeveyn çocuklarının davranışsal iletişim becerilerini evli olanlara göre daha çok tercih kullandıklarını; evli olan ebeveyn çocuklarının da duygusal iletişim becerilerini boşanmış olanlara göre daha çok kullandıklarını ortaya konulabilir.

Çalışmamızda ailenin boşanma durumu ve ergenlerin cinsiyetleri ile benlik saygısı, iletişim becerileri ve baş etme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, yaş, ailenin gelir durumu, anne ve babanın eğitim durumu, kardeş sayısı ve boşanma süresi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar ile bu sonuçlar kapsamında geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın temel amacına uygun olarak, annesi babası boşanmış olan ergenlik çağındaki 12-15 yaş grubu çocukların benlik saygıları, iletişim becerileri ve baş etme yolları uygun ölçeklerle incelenmiştir.

Araştırmada anne babası boşanmış olan çocukların madde kullanım düzeylerinin anne babası evli olan ergenlere göre daha fazladır. Bununla birlikte anne babası boşanmış olan ergenlerin etkinliklere devam etmeme ve davranışsal açıdan ilgisini kesmeye yönelik tutumlarının anne babası evli ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu anne babası boşanmış olan ergenlerin işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını kullandıklarını gösterir. Araştırma hipoteziyle uyumludur.

Anne babası evli olan ergenlerin anne babası ayrı olan ergenlere göre dine yönelme ve duygusal olarak sosyal destek kullanma, olumlu yeniden yorumlama ile planlamaya ilişkin davranışları gösterme durumları daha yüksek düzeydedir. Bu da anne babası evli olan ergenlerin daha çok duygu odaklı başa çıkma tutumları sergilediklerini göstermektedir. Ortaya koyduğumuz hipotezi kanıtlar niteliktedir.

Araştırmamızda anne babası evli ve boşanmış ergenler arasında duygusal ve davranışsal iletişim becerileri bazında farklılık meydana geldiği görülmektedir. Anne babası boşanmış olan ergenlerin davranışsal iletişim becerilerinin anne babası evli olanlara göre, anne babası evli ergenlerin ise duygusal iletişim becerilerinin anne babası boşanmış ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Genel iletişim becerisi alanında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu yüzden araştırmada bu konuyla ilgili hipoteze kanıtlanmamıştır. Anne babanın evli veya boşanmış olma durumu ergenlerin benlik saygılarında farklılık meydana getirmektedir. Bu konuda ki araştırma hipotezi kanıtlanmıştır. Anne babası evli olan çocukların benlik saygılarının, insanlara güven duyma düzeylerinin, anne-babanın onlara olan ilgilerinin anne babası boşanmış olan ergenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca anne babası evli olan ergenlerin depresif duygulanımlarının, psikosomatik belirtilerinin, tartışmalara

katılabilme düzeylerinin ve psikik izolasyonlarının anne babası boşanmış olan ergenlere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ebeveynleri evli ve boşanmış olan ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, iletişim becerilerinin ve benlik saygılarının araştırma hipotezinde de belirtildiği gibi cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği bulgusuna rastlanılmıştır. Bu sonuç çerçevesinde ebeveynleri boşanmış olan ergenlik çağındaki kız çocukların, ebeveyni boşanmış erkek çocuklarına göre daha fazla araçsal sosyal destek kullandıkları ve yine erkeklere göre daha fazla diğer etkinlikleri bırakma davranışını gösterdikleri ortaya konulmuştur. Ebeveyni evli olan ergenlik çağındaki kız çocuklarının ise ebeveyni evli erkek çocuklarına göre araçsal sosyal destek, diğer etkinlikleri bırakma ve duygulara odaklanma ortaya koyma başa çıkma tutumlarını daha fazla kullandıkları görülür. Cinsiyetin iletişim becerileri düzeyinde de farklılık meydana getirdiği gözlemlenmiştir. Ebeveyni evli olan erkek çocukların da ebeveyni boşanmış olan erkek çocukların da duygusal iletişim becerilerinin kızlara göre daha çok kullandıkları görülmüştür. Ebeveyni boşanmış olan kız çocuklarının, ebeveyni boşanmış erkek çocuklarına göre benlik saygıları daha düşük ve psikomatik belirtiler gösterme eğilimi daha fazladır. Araştırmamızda ebeveynleri evli olan kız çocuklarının ebeveyni evli olan erkek çocuklarına göre benlik saygısı daha düşük, hayalperestlik durumları ve psikomatik belirtiler gösterme eğilimleri ise daha fazladır.

5.2. Öneriler

1. Bu araştırma 12-15 yaş ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna karşın bu araştırmaya dayalı olarak diğer gelişim dönemlerindeki bireylerde benlik saygısı, iletişim becerileri ile baş etme yolları ilgili bir değişimin ve farklılaşmanın olup olmadığını söylemek mümkün değildir. Bu yüzden ileride yapılacak araştırmalarda yaş aralığının geniş tutulması ve farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin karşılaştırılması daha sağlıklı ve bütüncül sonuçlar alınmasına yardımcı olabilir.
2. Bu araştırmada benlik saygısı ve iletişim becerileri ile baş etme yolları, yaş, cinsiyet, gelir durumu, boşanma süresi gibi demografik değişkenler açısından incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda aileyle ilgili diğer demografik değişkenlerin ele alınması boşanma sonrasında ergenlerin benlik saygısı ve

iletişim becerileri ile baş etme yollarının psikolojik sağlıkları ile arasındaki ilişkilerini anlamada daha fazla yardımcı olacaktır. Ayrıca, anne/baba tutumları, aile içi iletişim becerileri, problem çözme becerileri gibi boşanma sonrasında olumlu uyumu geliştirecek kaynakların ne düzeyde farklılıklar yaratacağının bilinmesi açısından önemlidir. Ayrıca bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, akademik başarıları da araştırılabilir.

3. Ergenlerin gelişim dönemi özellikleri dikkate alındığında boşanma sürecini yaşamış ebeveynlere ve öğrencilere yardımcı olmak da önemli bir kaynak oluşturması açısından ilgili araştırmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.
4. Boşanma durumunda ergenlerin boşanma durumuna olumlu uyum göstermesinde benlik saygısı ve iletişim becerileri ile baş etme yollarının önemi inceleyen tarama modelinde çalışmaların yapılması özellikle ebeveyn çatışması, ebeveyn desteği, ebeveyn kontrolü, çocuğun bireysel özellikleri gibi ergenlerin yılmazlık düzeylerinde farklılıklar meydana getirecek faktörlerin ortaya çıkarılması sağlanabilir.
5. Boşanma sürecinde olan ebeveyne ve çocuklara psikosoyal destek verilebilir. Bu şekilde Ergenlerde görülebilecek riskli davranışların azalması sağlanmış olur. Aynı şekilde ebeveyninde bilgilendirilmesi, çocuğa yaklaşım şeklini belirleyeceğinden oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Afifi, T., McManus, T., Hutchinson, S., & Baker, B. (2007). Inappropriate parental divorce disclosures, the factors that prompt them, and their impact on parents' and adolescents' well-being. *Communication Monographs*, s. 78-102
- Amato, P. & Booth, A., 'The Consequences Of Divorce For Attitudes Toward And Gender Roles', *Journal Of Family Issues*, 1991, s. 306-322
- Amato, P.R. ve Keith, B. (1991). 'Parental Divorce and The Well – Being Of Children:A Meta – Analysis'. *Psychological Bulletin*, s. 26 – 46.
- Ang, R.P., Yusof, N., 'The Relationship Between Aggression, Narcissism, And Self-Esteem İn Asian Children And Adolescents', *Current Psychology*, 2005, s. 113–122
- Arıkan, Ç., 'Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması', Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, 1996
- Arpacı, F. ve Tokyürek, Ş, 'Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi', *Akademik Bakış Dergisi*, 2012, s. 1-15
- ASAGEM, 'Tek Ebeveynli Aileler'. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2011
- Aslıhan, N. M., 'Parçalanmış Veya Tam Aileye Sahip Çocukların Öz Kavramı, Depresyon Düzeyleri Ve Akademik Başarılarının Yaş Ve Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması'. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1998
- Aşık E., 'Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Ergenlik Sorunları ve Başetmeleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, 2006
- Ataman, A., 'Gelişim Ve Öğrenme', Ankara, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 2004
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C., 'Psikolojiye Giriş' (Çeviren: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), İstanbul, Sosyal Yayınları, 1995

- Aydın, B., ‘Çocuk Ve Ergen Psikolojisi’, Ankara: Atlas Yayınları, 2005
- Aydın, M., ‘Eğitim Yönetimi’, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi, 2007
- Bacakoğlu, N., ‘Görmeyen Engellilerde Benlik Kavramının Gelişmesinde Aile Tutumunun Etkisi’ Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1996.
- Bacakoğlu, H. A., ‘Görmeyen Çocuklarda Benlik Kavramı ve Rasyonel Düşüncenin Gelişiminde Rasyonel Duygusal Eğitimin Etkisi’. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2002.
- Bacanlı, H., ‘Sosyal İlişkilerde Benlik Kendini Ayarlamamın Psikolojisi’, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2004.
- Bakırcıoğlu, R., ‘İlköğretim, Ortaöğretim Ve Yükseköğretimde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma’. Ankara: Turhan Basımevi, 2005.
- Baltaş, Z. ve Baltaş A., ‘Bedenin Dili’ İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010.
- Bardel, C. Falk, Y., ‘The Role Of The Second Language İn Third Language Acquisition: The Case Of Germanic Syntax’, Second Language Research 23(4), 2010, s. 459–484b
- Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M., ‘Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem’. Psychological Review, 103(1), 1996, s. 5-33.
- Baumeister, Roy F., Campbell, Jennifer D., Krueger, Joachim I. ve Vohs, Kathleen D., ‘Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles’, Psychological Science In The Public Interest, 4, 2003, s.1-44.
- Baymur, F., ‘Genel Psikoloji’. İstanbul: İnkılâp Kitapevi, 1994.
- Bıçakçı, İ. ‘İletişim ve Halkla İlişkiler’ İstanbul: Mediacat Kitapları, 2008.
- Bushman B. Baumeister R., ‘Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Directand Displaced Aggression: Does Self-Loveor Self-Hate Lead to Violence?’, Journal of Personality andSocial Psychology, 1998,75(1), s. 219-229

- Burger, Jerry M. 'Kişilik', Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Psikoloji, 1.Basım, 2006.
- Campbell, W. K., Foster, C. A. ' Narcissism And Commitment In Romantic Relationships: An Investment Model Analysis', Personality And Social Psychology Bulletin, 28, 2006, s. 484–495 .
- Cangil B. E., 'Beden Dili ve Kültürlerarası İletişim' Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 2004, s. 69-78
- Cansever G., 'İçimdeki Ben: Freud Görüşünün Açıklanması. İstanbul: Çağlayan Basımevi, 1976
- Cesur, S., 'Çocuk ve Ergenlerde Ahlak Gelişimi ve Eğitimi'. G. Şendil (ed.). Çantay Kitabevi, İstanbul, 2003.
- Cüceloğlu, D., 'İnsan ve Davranışı', İstanbul: Remzi Kitabevi, 1991.
- Cüceloğlu, D., 'İnsan ve Davranışı', İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
- Cüceloğlu, D., 'İnsan İnsana', İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010
- Çakır, Y. Palabıyıköğlu, R., 'Gençlerde Sosyal Destek, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması', Kriz Dergisi, 5, 1997, s.15–24.
- Çelikoğlu, C., 'Boşanmanın Çocukların Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi', Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 1997.
- Çetinkaya B., Başbakkal Z., "Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeylerinin ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi", Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 21(2), 2005, s. 4757.
- Demir Ş. Ç., 'Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma' Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Bursa, 2013.
- Doğan, S. Ö., 'İlköğretim Öğrencilerinin Aile Bağları Ve Ailede Şiddet Görme Durumunun Benlik Saygısı Üzerine Etkisi', Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014

- Doğru, N., Peker, R., ‘Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi’, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(2), 2004, s.315-328.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., ‘Low Self-Esteem Is Related To Aggression, Antisocial Behavior, And Delinquency’. Psychological Science, 16(4), 2005, s. 328-335.
- Dowdney, L., ‘Childhood Bereavement Parental Death’, Journal Of Child Psychology And Psychiatry And Allied Disciplines, 41 (7), 2000, s. 819-830
- Duffy, R. D., Lent, R. W., ‘Test Of A Social Cognitive Model Of Work Satisfaction In Teachers’, Journal of Vocational Behavior, 75(2), 2000, s.212-223
- Durualp, E., ‘Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Cinsiyet ve Sınıfa Göre İncelenmesi. The Journal of Academic Social Science Studies, 26, 2014, s. 13-25.
- Erbil N., Divan Z., Önder P., ‘Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi’ Aile ve Toplum, Aile ve Toplum Dergisi, 3, s. 7-15
- Erdoğan, İ., ‘İletişimi Anlamak’. Ankara: Pozitif Matbaacılık, 2005
- Erikçi, M., ‘Ana-Baba Yoksunluğunun 9-15 Yaş Grubu Çocuklarının Benlik Kavramı Üzerindeki Etkilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi’, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, 2005.
- Eroğlu, A.R.Ç., Türk, S.B., ‘Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Öfke İfade Tarzları İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’, Journal Of Human Sciences, 10 (1), 2013, s. 1422-1439
- Eroğlu E., Ataizi M., Yüksel N.A., Yüksel H., ‘Etkili İletişim Teknikleri’ Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayını: 2013.
- Ersanlı, K., Balcı, S. “İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10 (2), 1998 s. 7-12.
- Ersek İ., ‘İşitme Engelli Öğrencilerin Benlik Kavramlarının İncelenmesi’ Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992

- Eryılmaz, A., 'Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi'. Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.7 (4), 2009, s. 975- 989.
- Fergusson, D. M. ve Horwood, L. J. 'Male And Female Offending Trajectories', Development And Psychopathology, 14, 2002, s. 159-177
- Fiske J., 'İletişim Çalışmalarına Giriş' Ankara :Pharmakon Yayınevi, 2014.
- Gailliot MT1, Schmeichel BJ, Baumeister RF., 'Self-Regulatory Processes Defend Against The Threat Of Death: Effects Of Self-Control Depletion And Trait Self-Control On Thoughts And Fears of Dying', J Pers Soc Psychol. 2006, 91(1) s. 49-62.
- Gander, M. Gardiner, H., 'Çocuk Ve Ergen Gelişimi'. (Çev: Ali Dönmez). İmge Kitapevi. Ankara, 2004.
- Geçikli, F., Serçeoğlu, N., Üst, Ç. (2011). Örgüt İçi İletişim ve İletişim Tatmini Konaklama İşletmelerinde Bir Uygulama. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi (33), s. 163-184.
- Geçtan, E., Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar', Ankara: Maya Matbaacılık. 1984.
- Geçtan, E., 'Psikanaliz ve Sonrası', İstanbul: Metis Yayınları, 2010.
- Gorbett K. Kruczek, T., 'Family Factors Predicting Social Self-Esteem in Young Adults', The Family Journal 16(1). 2008, s..58-65 ·
- Gökçe, O., 'İletişim Bilimi: İnsan İlişkilerinin Anatomisi. Ankara: Siyasal Kitabevi, 2006.
- Gözaydın, Z., 'Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017
- Greenwald, A. G., Banaji, M. R. 'Implicit Social Cognition:Attitudes, Self-Esteem, And Stereotypes', Psychological Review, 102, 1995, s. 4-27.

- Güçray, S. 'Çocuk Yuvasında Ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10, 11 Yaş Çocuklarının Özsaygı gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler', Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1989.
- Güleç, C., Köroğlu, E., 'Psikiyatri Temel Kitabı', Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997.
- Güler, H. 'Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi', Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017
- Gürten E., 'Sahne Sanatlarında Yönetim ve Etkili İletişim' İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2009
- Gürel Ö., 'Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması' Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007
- Harbaci İ., Ülker A., Bulut S., Atıcı R., Habacı Z., 'Beden Dilinin Eğitim Öğretim Üzerine Etkileri' Turkish Studies 2013, s. 1639-1655
- Humphreys, T., 'Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven', (Çev: T. Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 2002.
- İnceoğlu M., 'Tutum Algı İletişim' Ankara, Siyasal Kitabevi, 2011.
- Kakavoulis, A. 'Family And Sex Education: A Survey Of Parental Attitudes', Sex Education,1(2), 2001, s. 163-174
- Karakuş, S., 'Anne Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansımaları', Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim İlimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2003.
- Karatekin H., 'Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi' Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2013
- Karasar, N., 'Bilimsel Araştırma Yöntemi', Ankara: Nobel Yayınları, 2010
- Kasatura, İ., 'Kişilik ve Özgüven' İstanbul: Evrim Yayınevi, 1998.

- Kılıçcı, Y., 'Okulda ruh Sağlığı', Ankara: Şafak Ofset-Ti Po Matbaacılık, 1992.
- Kılınç, H., 'İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi', (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2011
- Koçak, E., "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2008.
- Korkut, F. 'Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma' Ankara: Anı Yayıncılık, 2004.
- Köknel, Ö. 'İnsanı Anlamak'. İstanbul: Altın Kitaplar, 1997
- Krauss M. Robert ve Susan R. Fussell. 'Social Psychological Models of Interpersonal Communication' New York: Guilford Pres, 1996
- Kulaksızoğlu, A., 'Ergenlik Psikolojisi'. Ankara: Remzi Kitabevi, 2001
- Kurt T. K., 'Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013
- Kuşat, A., "Eğitim ve Dinin Benlik Gelişmesiyle İlgisi", Erciyes Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, Kayseri: 11, 2001, s. 97-104
- Kuyucu Y., 'Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, 2007
- Kundu, Subhash C.-Rani, S., 'Human Resources Self-Esteem Across Gender and Categories: A Study', Industrial Management&Data Systems, 107, 2007, s. 1366-1390
- Lamb, M., 'The Role of Fathers in Child Development, Wiley Interscience, New York, 1981

- Maier, E. H., Lachman M. E. ‘Consequences Of Early Parental Loss And Seperation For Health And Well-Being In Midlife’. *International Journal Of Behavioral Development*, 24 (2), 2000, s. 183
- Makar, E., ‘Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2016
- Mangır, M., Kandemir, F. ‘On Yedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler’, *Aile Ve Toplum. Bilim Kültür Ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 1993, s.50-57
- Mckay M., Fanning P., “Özgüven Ya-ratılması ve Korunması.” Çeviren: Anita Tatlier, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 1998.
- Morganett, S. R., ‘Yaşam Becerileri’. Çev. Sonay Gürçay, Alim Kaya, Mesut Saçkes, Ankara: Pegem Yayıncılık, 2005.
- Mruk, C., ‘Selfesteem Research, Theory, And Practice: Toward A Positive Psychology Of SelfEsteem’, New York: Springer, 2006.
- Neff K.D., ‘Vonk R. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself’. *Journal Of Personality*. 2009, 77, s. 23–50.
- Neiss, M.B., Sedikides, C., Stevenson, J., ‘Self-Esteem: A Behavioral Genetic Perspective’, *European Journal of Personality*, 16, 2002, s. 351-367
- Ortacıoğlu, S., ‘Profesyonel Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi’ *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017 21(1), s. 187-196
- Ostrowsky, M. K. ‘Are Violent People More Likely To Have Low Self-Esteem or High Self-Esteem?’ *Aggression And Violent Behavior*, 15, 2010, s. 69-75.
- Oskay Ü.. ‘İletisim ABC’si’ İstanbul: Der Yayınları, 2005
- Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Basa Çıkma Davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 2002, 27(125), s. 54-61.

- Özgün L., 'Ergenlerde Benlik Kavramı' İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1987
- Özgüven, İ. E., 'Evlilik Ve Aile Terapisi', Ankara, PDREM Yayıncılık, 2014.
- Özkardeş, O. G. 'Baba Yoksunluğunun Benlik Kavramına Etkisi ve Babasız Öğrencilerin Problemlerinin Hangi Alanlarda Yoğunlaştığının Saptanması', Pedagoji Dergisi, (3), 1994, s. 147-186
- Pelham W., Fabiano G., Masetti G. 'Evidence-Based Assessment Of Attention Deficit Hyperactivity Disorder İn Children And Adolescents', J Clin Child Adolesc Psychol. 2005, 34(3), 2005, s. 449-76.
- Plummer, D. M. 'Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir', (Çev: E. Aksay), İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2007.
- Pryor, J. Ve Rodgers, B., 'Değişen Ailelerde Çocuklar: Ebeveyn Ayrılığı Sonrası Yaşam', (Çev: İ. E. Köksaldı). İstanbul: Doruk Yayınları, 2011.
- Pullmann, H, Allik, J., 'Relations of Academic and General Self-Esteem To School' Achievement, Personality and Individual Differences, 45, 2008, s. 559-564.
- Saföz Güven, İ. G. ve Güçray, S.S. 'Ergenlerin Psikolojik Belirtileri ve Genel Sağlık Örüntüleri'. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 30, 2009, s. 119-136.
- Satılmış G., 'Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı' Anadolu Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 1988
- Schmitt D., Allik J.'Simultaneous Administration of The Rosenberg Self-Esteem Scale İn 53 Nations: Exploring The Universal And Culture-Specific Features Of Global Self-Esteem', J Pers Soc Psychol. 89(4), 2005, s. 623-42.
- Schober, O. 'Beden Dili (Davranış Anahtarı)' Süeda Özbent (çev.) İstanbul: Arion Yayınevi, 2003.
- Semerci, Z. B., 'Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı', İstanbul: Alfa Yayınları, 2006.
- Sharma A., 'Achievement of Visually Handicapped', New Delhi-India, Sorun and Souls, 2003

- Siegel, R. G., Galassi, J. P., ve Ware, W. B. 'A Comparison of Two Models For Predicting Mathematics Performance: Social Learning Versus Math Aptitude-anxiety', Journal of Counseling Psychology, 32, 1970, s. 531-538.
- Sönmez F., 'Anne-Babası Boşanmış Ergenlerle, Anne-Babası Boşanmamış Ergenlerin Benlik İmgelerinin Karşılaştırılması, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2001
- Şehiraltı, M., 'Adolesanda benlik kavramı' İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1985
- Şenol N., 'Yurt Dışından Dönmüş Adölesanlarda Benlik Kavramı' İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1989
- Şentürk, A., "Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler" İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi , Malatya, 2006.
- Talibzade, N., 'Boşanmış ve Evli Ebeveyn Sahip Olan Ergenlerin İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması' Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015
- Tan, D., "Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2000.
- Tarhan, N., "Relative Onships Sociometric Status, Sex, Academic Achievement, School Type and Grade Level With loneliness levels Of Secondary School Students", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996.
- Tarhan, N., 'Aile Okulu: Mutlu Aile İçin Makul Çözümler', İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
- Taysi, E. 'Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma', Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.

- Telman N. Ve Ünsal P., 'İnsan İlişkilerinde İletişim' İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2005
- Temel F. Ve Aksoy A. 'Ergen Ve Gelişimi', Nobel Yayın Dağıtım. Acar Matbaacılık. Ankara, 2010.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., ve Robins, R. W. 'Stability Of Self-Esteem Across The Life Span', Journal Of Personality And Social Psychology, 84, 2003, s. 205-220
- Tunç, T. 'Benlik Saygısı Ve Kaygının Çatışma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkileri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği', Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Sakarya. 2011
- Turpoğlu A., 'Boy Kısalığı Gösteren 13-17 Yaş Arası Çocuklarda Benlik Kavramı', İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1988
- Tutar, Yılmaz ve M. Kemal Yılmaz. Genel İletişim. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
- Türk E., 'Spor Takımlarına Katılan ve Katılmayan Görme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi' Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2007
- Ulukan H., 'İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi' Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman, 2012
- Uyanık B. G. ve Akman, B. 'Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi', Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), 2004, s. 175-183.
- Yavuzer, H., 'Ana-Baba Ve Çocuk'. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.
- Yavuzer, H., 'Ana - Baba Ve Çocuk', İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007
- Yavuzer, H., 'Çocuğu Tanımak Ve Anlamak', İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003
- Yavuzer, H., 'Ana-Baba Okulu', 4. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011

- Yıldırım, İ., 'Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri', Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (9), 1998, s. 33–39
- Yiğit H., 'Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi', Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010
- Yörükoğlu, A. 'Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar'. İstanbul: Özgür Yayınları. 2007.
- Yörükoğlu, A. 'Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları' İstanbul: Özgür Yayınları, 1996.
- Yörükoğlu A., 'Çocuk Ruh Sağlığı' İstanbul, Özgür Yayınları, 2004
- Yüksekkaya S., Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1985
- Zılloğlu M., 'İletişim Nedir' İstanbul: Cem Yayınevi, 2007

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz : () K () E

2) Yaşınız :

3) Anne babanız boşandı mı?

() Evet

() Hayır

4) Anne babanız ayrılığı (boşanaltı) ne kadar oldu?

() 0 – 6 ay

() 6 ay – 1 yıl

() 1 – 2 yıl

() 2 – 3 yıl

() Daha fazla (.....)

5) Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?

() Anne ve babamla

() Annemle

() Babamla

() Akrabalarımla

() Yuvada

6) Babanızı ne kadar sıklıkla görüyorsunuz?

() Her gün görüyorum

() Haftada bir kez görüyorum

() İki haftada bir görüyorum

() Ayda bir görüyorum

() Yılda birkaç kez görüyorum

() Hiç görmüyorum

7) Annenizi ne kadar sıklıkla görüyorsunuz?

() Her gün görüyorum

() Haftada bir kez görüyorum

() İki haftada bir görüyorum

() Ayda bir görüyorum

() Yılda birkaç kez görüyorum

() Hiç görmüyorum

8)

Eğitim durumu	Anne	Baba
Okur yazar değil		
İlkokul		
Ortaokul		
Lise		
Üniversite		
Yüksek lisans /doktora		

9) Ailede sizinle beraber toplam kaç kişi yaşıyor?

10) Sizce aşağıdakilerden hangisi ailenizin gelir durumu yansıtıyor?

() kötü () orta () iyi () çok iyi

Ek-2: İletişim Becerileri Envanteri

MADDE	Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1-İnsanları anlamaya çalışırım.					
2-İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.					
3-Düşüncelerimi Başkalarına tam olarak ifade etmekte zorluk çekerim.					
4-Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.					
5-Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.					
6-Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanına toplayabilirim.					
7-Kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.					
8-Karşımdaki kişiye genelde söz hakkı veririm.					
9-Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.					

10- Başkaları konuşurken sabırsızlaşır, onların sözünü keserim.					
11-İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissedirim.					
12-Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.					
13-Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.					
14-Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.					
15-Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmasam bile fikirlerine saygı duyarım.					
16-İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.					
17-Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlemeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.					
18-Yanlış tutum ve davranışlarımı kolaylıkla kabul ederim.					
19-Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.					

20-Dinleyenin anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade edip özetlerim.					
21-İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.					
22- İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.					
23-Tartışma sonunda savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul ederim.					
24-Karşımdaki kişinin bana ters düşen duygu ve düşüncelerini yargılarım.					
25-Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.					
26-Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.					
27-Karşı cinsten birisiyle iletişim kurduğumda rahatsızlık duyarım.					
28-Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.					
29-Özür dilemek bana zor gelir.					

30-Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinirim.					
31-Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.					
32- Dinlerken karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm					
33-İletişim kurduğum kişinin tutumundan çok sorununu anlamaya çalışırım.					
34-Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.					
35-Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum					
36-İletişim kurduğum kişi tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.					
37-Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yaparım.					
38-Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.					
39- Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.					
40- İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler alır ve onlara da bir şeyler verdiğimi hissedirim.					

MADDE	Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
41-İnsanlara cevaplamakta zorlanacakları ani sorular yöneltirim.					
42-Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekerim.					
43-Genellikle insanlara güvenirim.					
44-İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
45-Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.					

Ek-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
A)Çok doğru B)Doğru C)Yanlış D) Çok yanlış
11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?
A)Çok değişir B)Zaman zaman değişir C)Çok az değişir D)Hiç değişmez
12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz olur mu ?
A)Evet, sık sık olur B)Evet, bazen olur C)Evet, nadiren olur D)Hayır, hiç olmaz
13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok cabuk** değiştiğini fark ettim.
A)Doğru B)Yanlış
14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.
A)Doğru B)Yanlış
15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.
A)Doğru B)Yanlış
16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.
A)Doğru B)Yanlış
17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.
A)Doğru B)Yanlış
18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.
A)Doğru B)Yanlış
19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?
A)İnsanların çoğuna güvenilebilir.
B)İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.
20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?
A)Başkalarına yardım etmeye
B)Kendi çıkarlarını düşünmeye
21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?
A)Çok fazla hassas B)Oldukça hassas C)Az hassas D)Hassas değil
22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.
A)Doğru B)Yanlış
23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?
A)Çok fazla B)Oldukça C)Rahatsız olmam
24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?
A)Çok mutlu B)Mutlu C)Pek mutlu değil D)Çok mutsuz
25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.
A)Doğru B)Yanlış
26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?
A)Çok neşeli bir ruh hali içinde B)Oldukça neşeli bir ruh hali içinde
C)Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde D)Oldukça neşesiz ruh halinde
27. Hayattan çok zevk alıyorum.
A)Doğru B)Yanlış
28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.
A)Doğru B)Yanlış
29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?
A)Çok sık B)Sık C)Ara sıra D)Nadiren E)Hiçbir zaman
30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.
A)Doğru B)Yanlış
31. Bana hayalperest denilebilir.
A)Doğru B)Yanlış
32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.
A)Doğru B)Yanlış
33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?
A) Çok sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?
A)Sık sık B)Bazen C)Nadiren D)Hiçbir zaman
44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?
A)Çok incinirim ve rahatsız olurum. B)Biraz incinirim ve rahatsız olurum.
C)Beni pek fazla etkilemez.
45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.
A)Doğru B)Yanlış
46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.
A)Doğru B)Yanlış
47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?
A)Pek çok B)Oldukça C)Çok az D)Hiçbir zaman
48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?
A)Sadece dinlerim B)Arada bir görüş bildiririm
C)Konuşmaya eşit oranda katılırım D)Diğerlerini ikna etmeye çalışırım
49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken **anneniz** arkadaşlarınızı tanıyormuydu ?
A)Hepsini tanırdı B)Çoğunu tanırdı
C)Bazılarını tanırdı D)Hemen hemen hiçbirini tanımadı
50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanıyormuydu ?
A)Hepsini tanırdı B)Çoğunu tanırdı
C)Bazılarını tanırdı D)Hemen hemen hiçbirini tanımadı
51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.
A)Doğru B)Yanlış
52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.
A)Doğru B)Yanlış
53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.
A)Doğru B)Yanlış
54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.
A)Doğru B)Yanlış
55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?
A)Çok ilgilenirler B)Oldukça ilgilenirler C)İlgilenmezler
56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?
A)Ben B)Ağabeyim C)Ablam D)Erkek kardeşim
-
57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanıyormuydu ?
A)Hepsini tanırdı B)Çoğunu tanırdı
C)Bazılarını tanırdı D)Hiçbirini tanımadı
58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?
A)Babamla çok daha fazla B)Babamla biraz daha fazla
C)Her ikisi ile eşit oranda D)Annemle biraz daha fazla
E)Annemle çok daha fazla
59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?
A)Babam çok daha fazla B)Babam biraz daha fazla
C)Her ikisi eşit oranda D)Annem biraz daha fazla
E)Annem çok daha fazla
60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?
A)Babam çok daha fazla B)Babam biraz daha fazla
C)Her ikisi eşit oranda D)Annem biraz daha fazla
E)Annem çok daha fazla
61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?
A)Çok daha fazla olarak babamdan yana B)Biraz fazla olarak babamdan yana
C)Eşit oranda her ikisinden yana D)Biraz fazla olarak annemden yana
E)Çok daha fazla olarak annemden yana
62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?
A)Evet B)Hayır
63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?
A)Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.
B)Çoğu gerçekten beni tanımaz.

Ek-4 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Madde				
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.	1	2	3	4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçerim.	1	2	3	4
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştıırım.	1	2	3	4
6. Allah'tan yardım isterim.	1	2	3	4
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1	2	3	4
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.	1	2	3	4
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1	2	3	4
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	1	2	3	4
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1	2	3	4
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
13. Duygularımı dışarı vururum.	1	2	3	4
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1	2	3	4
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4
17. Sorunu çözmeye odaklanırım ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1	2	3	4
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1	2	3	4
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1	2	3	4
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.	1	2	3	4
21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1	2	3	4
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1	2	3	4
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1	2	3	4
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında İstanbul'da doğdu. İlk orta ve lise eğitimini İstanbul'da tamamladı. 2009 da İstanbul Üniversitesi'ni kazandı. 2013 de İstanbul Üniversitesi'nden mezun oldu. Yüksek lisans eğitimi için Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümüne girdi. Mesleki hayatına özel okulda rehber öğretmen olarak başladı. 2 yıl boyunca rehber öğretmen olarak kariyerine devam etti.

Hasan Hazar TEKİN