

**TC.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARI İLE
KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜNÜN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Tayyibe YAMAN AKPINAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

Konya-2019

TC.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARI İLE
KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜNÜN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Tayyibe YAMAN AKPINAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

Konya-2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tayyibe YAMAN AKPINAR
	Numarası	158301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atf yapıldığını bildiririm.

18./06/2019

Tayyibe YAMAN AKPINAR
İmzası

T. Yaman



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tayyibe YAMAN AKPINAR
	Numarası	158301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 21/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Şahin KESİCİ	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla GİRGİN BÜYÜKBAYRAKTAR	

Teşekkür

“Gökyüzü gibi bir şey çocukluk, hiç kaybolmuyor”

Araştırma sürecinin her aşamasında bilgisi ve deneyimi ile yardımlarını esirgemeyen, değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN' a teşekkürlerimi sunarım. Bu vesileyle yüksek lisans eğitimimde emeği olan ve süreçte bana katkıları bulunan değerli hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sırasında bana her zaman güzel arkadaşlıklarıyla destek olan, çalışmamın tüm aşamalarında yaşadığım sıkıntı ve mutlulukları paylaşan arkadaşlarıma ve çalışmam boyunca desteğini benden esirgemeyen eşime teşekkür ederim.

Son olarak aileme teşekkür ederim; varlıklarına ve yaşattıkları güzel anılara.

Mayıs- 2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tayyibe YAMAN AKPINAR
	Numarası	158301051014
	Ana Bilim	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özet

Bu araştırmanın temel amacı, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toplama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu değişkenler cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumdur.

Araştırmanın çalışma grubunu 20 yaş ve üzeri 614 yetişkin birey oluşturmuştur. Katılımcılara öncelikle “Risk Faktörlerinin Belirleme Listesi” uygulanmıştır. Araştırmada çocukluk dönemi mutluluk anılarını belirlemek amacıyla “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği” ve kendini toplama gücü düzeyini belirlemek amacıyla “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon yöntemleri kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın kaynağını saptamak amacıyla tukey HSD uygulanmıştır. Veriler .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; yetişkin bireylerin kendini toplama gücü cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yetişkin bireylerin kendini toplama gücü



d¼zeylerinin medeni durum, yaş ve eğitim durumuna g¼re anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen araştırma bulgularına g¼re evli katılımcıların kendini toplama g¼c¼ d¼zeylerinin bekar katılımcılara g¼re anlamlı d¼zeyde y¼ksektir. 41 ve ¼zeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toplama g¼c¼ d¼zeyleri 20-25; 26-30 ve 31-35 yaş grubundaki katılımcılara g¼re anlamlı d¼zeyde y¼ksektir. Lisans ¼st¼ mezunu grubundaki katılımcıların kendini toplama g¼c¼ d¼zeyleri lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı d¼zeyde y¼ksektir.

Ayrıca çocukluk d¼nemi mutluluk anıları ile kendini toplama g¼c¼ arasında pozitif y¼nde ve anlamlı bir ilişki olduğunu g¼r¼lm¼řtur.

Araştırmadan elde edilen bulgular literat¼r eşliğinde tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda ¼neriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kendini Toplama G¼c¼, Çocukluk D¼nemi Mutluluk Anıları, Yetişkin



Öğrencinin	Adı Soyadı	Tayyibe YAMAN AKPINAR
	Numarası	158301051014
	Ana Bilim	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	The Examination of Relationship Between the Early Memories of Warmth and Resilience in Terms of Various Variables

Summary

The main purpose of this study is to examine resilience with early memories of warmth in terms of various variables. These variables are gender, age, educational level and marital status.

The study group consisted of 614 adults aged 20 years and older. Firstly, “The List of Determining Risk Factors” was applied to the participants. In the study, “Early Memories of Warmth and Safeness Scale” was used to determine the memories of happiness in childhood. “Resilience Scale” was used to determine resilience in the study. The Personal Information Form prepared by the researcher was applied to collect information about the research variables. In the analysis of the data, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and correlation methods were used. When the F value was found to be significant, tukey HSD was used to determine the source of the difference. Data were tested at .05 significance level.

According to research results; the resilience of adults with traumatic experience does not differ significantly according to gender. The early memories of warmth of adults with traumatic experiences does not differ significantly according to marital status, gender, age and educational status. Resilience levels of adult individuals with traumatic experiences were found to differ significantly according to marital status,



age and educational status. According to the research findings, the level of resilience of married participants is significantly higher than single participants. According to the findings of the study, the level of resilience of the participants in the 41 and over age group was significantly higher than the participants in the 20-25 age group. Resilience levels of the 41 and over age group were significantly higher than the participants in the 26-30 age group. Resilience levels of the 41 and over age group were significantly higher than the participants in the 31-35 age group. According to the research findings, resilience level of the participants in the master and doctoral graduate group was significantly higher than the participants in the university group.

In addition, there was a positive and significant relationship between Early Memories of Warmth and resilience.

The findings of the study were discussed in the light of the literature and recommendations were made in line with the results.

Keywords: Resilience, Early Memories of Warmth, Adult

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Özet.....	ii
Summary.....	iiiv
Kısaltmalar.....	viii
Giriş.....	1
I. BÖLÜM – GİRİŞ.....	4
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Sınırlılıklar.....	6
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Tanımlar.....	6
II. BÖLÜM – KURAMSAL TEMEL.....	7
2.1. Çocukluk Dönemi Anıları.....	7
2.1.1. Çocukluk Dönemi Anılarına Kuramsal Yaklaşımlar.....	8
2.1.1.1. Psikanalitik Kuram.....	8
2.1.1.2. Narratif (Öyküsel) Yaklaşım.....	12
2.1.1.3. Ayrılma Bireyleşme Kuramı.....	13
2.1.1.4. Bağlanma Kuramı.....	16
2.1.1.5. Şema Odaklı Yaklaşım.....	19
2.1.1.6. Bireysel Psikoloji Kuramı.....	22
2.2. Kendini Toparlama Gücü.....	25
2.2.1. Kendini Toparlama Gücünü Etkileyen Faktörler.....	27
2.2.1.1. Risk Faktörleri.....	27
2.2.1.2. Koruyucu Faktörler.....	28
2.2.2. Kendini Toparlama Gücüne Sahip Bireylerin Özellikleri.....	29
III. BÖLÜM – KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	31
3.1. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	31
3.2. Kendini Toparlama Gücü İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	33
IV. BÖLÜM – YÖNTEM.....	38
4.1. Araştırmanın Modeli.....	38

4.2. Çalışma Grubu	38
4.3. Veri Toplama Araçları	40
4.3.1. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi	41
4.3.2. Kişisel Bilgi Formu	41
4.3.3. Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği.....	41
4.3.4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	41
4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	42
4.4.1. Verilerin Toplanması	42
4.4.2. Verilerin Analizi.....	43
V. BÖLÜM – BULGULAR.....	44
VI. BÖLÜM – TARTIŞMA VE YORUM	54
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
Sonuçlar	63
Öneriler	64
Kaynakça	66
Ekler.....	79

Kisaltmalar

Akt: Aktaran

ÇDMHAÖ: Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Ed: Editör

KTGÖ: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği



Tablolar Listesi

Tablo- 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları ..	40
Tablo- 2: Medeni Durum Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	44
Tablo- 3: Medeni Durum Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	45
Tablo- 4: Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	45
Tablo- 5: Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	46
Tablo- 6: Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarının Yaşa Göre İstatistiksel Verileri	46
Tablo- 7: Yaş Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	47
Tablo- 8: Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Yaşa Göre İstatistiksel Verileri	48
Tablo- 9: Yaş Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	48
Tablo- 10: Yaş Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	49
Tablo- 11: Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İstatistiksel Verileri	50
Tablo- 12: Eğitim Durumu Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	51
Tablo- 13: Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İstatistiksel Verileri	51
Tablo- 14: Eğitim Durumu Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	52
Tablo- 15: Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları	52
Tablo- 16: Araştırmaya Katılan Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi	53

Şekiller Listesi

Şekil- 1: Katılımcıların Risk Faktörlerini Belirleme Listesi'ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	39
--	----



GİRİŞ

Pozitif psikoloji, hayatı yaşamaya değer kılanının ne olduğuyla ilgilenir ve amacı hayatı daha doyurucu hale getirmektir. Csikszentmihalyi (2009), pozitif psikolojiye göre kişilerin güçlü tarafları geliştirildiğinde, ruh sağlıklarını korumaları ve uyum sorunlarını gidermenin kolaylaşacağını vurgular ve pozitif psikolojinin insan doğasının eksiksiz anlaşılmasını hedeflediğini söyler. Güçlü olmayı ve olumlu özellikleri içeren pozitif psikoloji kişinin uyum sağlamayı kolaylaştıran mekanizmalarının neler olduğu üzerinde durarak kişiyi dayanıklı ve güçlü kılan özellikleri ortaya koyar (Eryılmaz, 2013). Akademik alan yazını incelendiğinde pozitif psikoloji yaklaşımının kapsamına giren umut, iyimserlik, yaratıcılık, affedicilik, travma sonrası gelişim, yaşam doyumu gibi pek çok terimin olduğu görülmektedir; kendini toparlama gücü de bu terimlerden biridir.

İnsanlar yaşamları boyunca zorlu durumlarla karşılaşabilmektedir. Bunlar; sevilen birinin ölümü, işsizlik, hastalıklar, terör saldırıları, fiziksel ve sözel şiddet, ihmal ve istismarlar, doğal afetler, boşanma, ayrılık, depresyon gibi sarsıcı durumlardır. Garmezy (1991); Luthar (1991); Werner (1995); Luthar, Cicchetti ve Becker (2000); Masten'a (2001) göre, insanlar bu tür olaylar karşısında bir duygu yoğunluğu yaşayabilmektedir. Başlangıçta şok, inkar gibi travmatik tepkiler verirken, zamanla bu tür durumlara uyum sağlayabilmektedirler. Burada en temel faktör, söz konusu olan süreç içerisinde kendini toparlama gücüdür. Kendini toparlama gücü de bireylerin aktif çabasına bağlıdır (Akt., Basım ve Çetin, 2011). Bireyler yaşadıkları güçlükler karşısında kendini toparlama gücü sayesinde, önceki durumlarına dönebilmekte ve yeniden uyum sağlayabilmektedir.

Geniş ve kavramsal bir konu olan kendini toparlama gücü, olumsuz düşünceleri pozitif olanlar ile değiştirip adaptasyonu sağlama sürecini ifade etmektedir (Masten ve Obradovic, 2006). Hemen herkes yaşamın olumlu duygularla renklenmesi ve zenginleşmesini ister (Güler ve Dönmez, 2011). Kendini toparlama gücü, bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında yeniden adapte olup mutlu hissedebilmeleri için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Luthar ve diğerleri (2000), kendini toparlama gücünün olumlu adaptasyonu içeren dinamik bir süreç olduğunu ifade eder. Bu tanım kapsamında iki kritik

noktadan söz edilmektedir: (1) önemli bir tehde veya gelişim dönemlerini sekteye uğratabilecek olumsuzluklara maruz kalma ve (2) gelişim sürecinde yaşanan olumsuzluklara rağmen olumlu adaptasyonun sağlanması.

Şiddet, doğal afet, yoksulluk, terör, bozuk aile yapısı gibi olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan bireyler, uyum problemleri yaşayabilecekleri göz önüne alınarak risk grubunda değerlendirilmektedirler (Kararımak, 2006; Ak ve Kesici, 2018). Bireylerin stres ve olumsuzluklar karşısındaki gösterdikleri kendini toplama gücü, doğuştan gelen (kişilik özellikleri gibi) ve çevreden kaynaklanan faktörlere (aile, okul ve sosyal çevre gibi) bağlı olarak değişmektedir (Kararımak, 2006).

İnsanların psikolojik ve sosyal gelişimleri için çocukluk çağının, önemli bir dönem olduğunu ve bireylerin yaşamları boyunca bu döneminden etkilediğini psikoloji kuramlarının pek çoğu belirtmektedir (Eryavuz, 2006). Bu durumda aileler bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimi için belirleyici olan kişilerdir.

Çocukların sağlıklı birer birey olarak yetişmesinde en önemli katkıyı sağlayan kurum ailedir (Zeren, Yengil, Çelikel, Arık ve Arslan, 2012). Sağlıklı aile fonksiyonları, sosyal ve duygusal yönden sağlıklı bireylerin yetişmesi için gereklidir. Çünkü çocuğun ilk sosyal çevresi ailesidir (Kaya ve Eroğlu, 2013). Çocuklar aileleriyle olumlu ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Aileler çocukların ruhsal açıdan mutlu ve bedensel açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için ihtiyacı olan bakımı, korumayı, sevgi dolu bir ortamda yaşama ve yetiştirme hakkını sağlamakla sorumludur. Fakat aileler, çocuğun gelişimi için gereken ilgi ve desteği zaman zaman sağlayamayabilirler (Polat, 2001).

Cheng ve Furnham (2004); DeHart, Pelham ve Tennen (2006); Mikulincer ve Shaver (2004), güvenli, sıcak ve destekleyici aile ortamının çocuğun özgüvenini ve mutluluğunu artırdığını, psikolojik sorunlara yatkınlığını ise azalttığını vurgulamaktadır (Akt., Richter, Gilbert ve McEvan, 2009). Bifulco ve Moran (1998); Parker (1983); Perris (1994); Rohner (2004), ihmal edici, reddedici ve kötüleyici aile ortamlarının psikolojik sorunlara yatkınlığı artırdığını ifade etmektedir (Akt., Richter, Gilbert ve McEvan, 2009). Zulliger (1996), çocukluğun korku, kaygı ve endişe gibi olumsuz yaşantılarla geçirilmesinin bireyde zekâ gelişimini olumsuz etkilediğini ve bireyin bazı psikolojik sıkıntılar yaşamasına neden olduğunu ifade etmektedir (Akt., Manap, 2015). Anne babalar hem çocuğun bedenini sağlıklı olması

için bakım verme hem de kişilik gelişiminin sağlıklı olması için çocuğu desteklemek sağlıklı ortamlar oluşturmakla sorumlu kişilerdir.

Çocukların yetiştiği aile ortamı, ana-baba-çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri, onların ruh sağlığını ve kişilik gelişimini etkileyen etmenler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Ebeveyn – çocuk ilişkisinin niteliği bireyin daha sonraki yıllarda psikolojik sağlığının belirleyicilerinden biridir (Akın, Uysal ve Çitemel, 2013; Akın, 2015). Ayrıca anne babanın çocuğa karşı sergilediği tutum, çocuğun annesini ve babasını nasıl gördüğünü de etkilemektedir.

Sağlıklı aile ilişkilerinin sağlıklı kişiliklerin gelişiminde önemli olduğunu vurgulayan araştırmalar; çocuğun aile bireyleriyle olan ilişkilerinin, diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturduğunu; huzursuz aile ortamının çocuğu olumsuz etkilediği ileriki yaşlarda psikopatolojik yatkınlığa yol açtığını göstermektedir (Dirik, Karancı ve Yorulmaz, 2004). Anne babanın tutumu, çocuğun hayata bakış açısını şekillendirmektedir. Aile içerisindeki anılar mutlu ise bu durum çocuğun sağlıklı kişilik geliştirmesine katkı sağlar. Aile ortamında değer gören, desteklenen, ihtiyaçları karşılanan çocukların olumlu kişilik özellikleri geliştirmeleri beklenmektedir dolayısıyla kendini toplama gücünün yüksek olması olasıdır.

I. BÖLÜM

1. KURAMSAL TEMEL

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toplama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada, çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kendini toplama gücü; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkin bireylerin kendini toplama gücü medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerin kendini toplama gücü cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkin bireylerin kendini toplama gücü yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Yetişkin bireylerin kendini toplama gücü eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kendini toplama gücü arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Sevilen birisinin kaybedilmesi, işten çıkarılma, sağlık problemleri gibi zorlu hayat tecrübeleri yaşamda her an karşılaşılabileceğimiz türden yaşantılardır. Bireyin yaşam boyunca karşılaştığı zorlu hayat tecrübelerine zaman içerisinde uyum sağlayabilmesi doğrudan kendini toparlama gücü ile ilgilidir.

Ülkemizde kendini toparlama gücü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların örneklemini genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir (Işık, 2016). Bu araştırmanın örneklemini yetişkin bireyler oluşturmaktadır.

Yine ülkemizde kendini toparlama gücü ile ilgili çalışmalara bakıldığında, sosyal destek, benlik saygısı, kaygı, karar stratejileri, mükemmeliyetçilik, olumlu duygular, temas engelleri, umutsuzluk, öğrenilmiş güçlülük, mutluluk, iş doyumu, sosyal bağlılık, örgütsel bağlılık, aile işlevleri, örgütsel değişim, olumlu örgütsel davranış, aile yükü, yalnızlık, çatışma çözme, yaşamda anlam, özyeterlik, duygusal dışavurum, benlik kurgusu, öz anlayış, duygusal zeka, umut, bağlanma stilleri, psikolojik belirtiler, kontrol odağı, iyimserlik, başa çıkma, koruyucu faktörler, yaşam doyumu, ana-baba tutumu gibi değişkenlere yer verildiği görülmektedir (Işık, 2016). Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili bir çalışmanın olmadığı görülmektedir.

Kendini toparlama gücü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların önemli bir kısmında risk faktörlerine yer verilmediği görülmektedir (Işık, 2016). Kuramsal olarak kendini toparlama gücü kavramının yapısını doğru şekilde ortaya koyabilmek amacıyla bu çalışmada risk grubu ile çalışılmıştır.

Luthar vd. (2000), kendini toparlama gücüne nasıl katkıda bulunulabileceğini anlamının alan yazına katkılar sunacağı gibi kendini toparlama gücü düşük olan bireyler için uygun önleme ve müdahale stratejilerinin tasarlanmasını sağlayacağını ifade etmektedir.

Ülkemizde çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Travmatik olaylara karşı tutum, stres, kaygı, öfke gibi durumların üstesinden gelebilmek için çocukluk anılarını ortaya koyabilmek, literatüre ve bireye katkı sağlayacaktır. Çünkü bireyin ruh sağlığını korumak ve

uyum bozukluklarını gidermek için bireyin güçlü yanlarına odaklanmanın etkili bir yaklaşım olduğu bilinmektedir (Csikszentmihalyi, 2009).

Araştırmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlandığından araştırma, hem ruh sağlığı alanında çalışan bireyler hem de aileler için kapsamlı bilgi sunacaktır.

1.3. Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen çocukluk dönemi mutluluk anıları “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen kendini toparlama gücü “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın çalışma grubu yetişkin bireylerle sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde araştırmada kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları: Ülker (2016), anı kavramını “kişinin yaşadığı bir olayı bilincinde bekletip sonra ortaya çıkardığı bir süreç” olarak tanımlamaktadır. Çocukluk dönemi mutluluk anıları ise bireyin çocukluğunu mutlu anılarla hatırlamasıyla ilişkilidir.

Kendini Toparlama Gücü: Kişinin yaşadığı stresli olaydan önce kendisinde var olan yetkinliklere tekrar dönebilme yetisidir (Garmezy, 1993).

II. BÖLÜM

2. Konu ile İlgili Kuramsal ve Kavramsal Açıklamalar

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Çocukluk Dönemi Anıları

Bilişsel bir süreç olan anı, bireyin yaşadığı bir olayı bilincinde bekletip daha sonra ortaya çıkarmasıdır. Çocukluk dönemi anıları bireyin hayatında çok ayrı bir öneme sahiptir. Kişilik gelişiminin yaşamın ilk yıllarında temellendirildiği göz önünde bulundurulduğunda, çocukluk anılarının ne denli öneme sahip olduğu da anlaşılmaktadır. Bireyler anılarında, aile bireyleri ve yakın çevresiyle ilgili pek çok bilgi buldururlar. İnsanların diğerleriyle olan ilk etkileşimleri hakkında bilgi sahibi olmak, onların şundaki davranışlarını anlamak için en önemli bir kaynaktır (Ülker, 2016).

Bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminde çocukluk döneminin önemli olduğu ve bu dönemin kişinin tüm yaşamını etkilediği bilinmektedir (Eryavuz, 2006). Çocukluk döneminde anne babanın çocuğa yönelik tutum ve davranışları onun yetişkinliğinde belirleyici olmaktadır (Deniz, 2017). Çocukluk yaşantıları kişinin hayatını etkilediği gibi anılarında da yer edinmektedir. Aile bireyleri, çocukluk döneminin ilk gizli anılarını oluştururlar.

Freud'a göre, çocuklar anne-babalarıyla olumlu ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar (Akın vd., 2013). Çocuğun bulunduğu ortamlardaki her türlü etkileşimi onun yargı ve değerler sisteminin oluşmasına katkı sağlar. Bu etkileşim onun kendisi ve çevresi hakkındaki duygularını, düşüncelerini ve algılarını yapılandırmaktadır (Sarıca, 2013). Çocuk çevresindekilerin kendisine karşı sergilediği tutum ve davranışlar aracılığı ile hem kendisi hem de başkalarının duyguları ve isteklerinin farkına varmaktadır. Aslında, çocuğun kişiliğini şekillendiren sosyal ortamda yaşadığı olaylar ve durumlardır (Cüceloğlu, 2008). Cheng ve Furnham (2004); DeHart, Pelham ve Tennen (2006); Mikulincer ve Shaver (2004) göre, çocuğun yetiştiği aile ortamının güvenli, destekleyici ve sıcak olması kişide mutluluk ve özgüveni artırırken, kendini toplama gücünü de desteklemektedir (Akt., Richter, Gilbert ve McEvan, 2009).

Erdoğdu'ya (2006) göre, çocukların yetiştiği aile ortamı, aile içi ilişkiler ve ailenin ocuk yetiştirme yöntemleri, çocukların ruh sağlığını ve kişilik gelişimini etkileyen önemli etmenlerdendir. Özellikle ocuk tarafından algılanan anne baba yaklaşımı, çocuğun nasıl bir kişilik geliştireceğinin önemli bir göstergesidir (Akt., Akın vd., 2013). Aile bireyleri ile ocuk arasındaki sağlıklı ilişkilerin, sağlıklı kişiliklerin gelişiminde katkısını vurgulayan araştırmalarda; çocuğun aile bireyleri ile olan ilişkileri, diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimseyeceği tutum ve davranışların temelini oluşturduğu; iletişimi sıkıntılı aile ortamının çocuğu olumsuz etkileyerek uyum ve davranış sorunlarına yol açtığı ifade edilmektedir (Yavuzer, 2018).

2.1.1. Çocukluk Dönemi Anılarına Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu olan, Freud ocuk- ebeveyn ilişkileri ve çocukluk yaşantılarının yetişkinlik dönemine etkisi hakkında detaylı bir kuram oluşturan ilk kişidir. Freud kişiliğin oluşmasında en büyük etkenin çocukluk dönemi yaşantıları olduğunu ifade etmiştir (Akt., Eryavuz, 2006).

Kişilik insanı diğerlerinden farklı kılan; bireyin doğuştan getirdiği ile sonradan kazandıklarının bütünüdür ve insanı tüm yönleriyle kapsar. Duygular, ilgiler, yetenekler, mizaç, sosyal, fiziksel ve bilişsel özellikler, karakter ve değerler, inançlar, tutumlar gibi tüm özellikler kişiliği oluşturmaktadır (Senemoğlu, 2011).

Freud'a göre yeni doğan bir bebek belli dönemlerden geçerek kişiliğini geliştirir (Cüceloğlu, 2008). İlk ocukluk yıllarındaki yaşantılarının da kişilik gelişiminde çok önemli olduğunu vurgular. Erken ocukluk yılları, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimi üzerinde önemli etkisinin olduğu yıllardır (Richter, Gilbert ve McEwan, 2009; iekler ve Pirpir, 2015). İlk ocukluk dönemi birçok faktörden etkilenen bir yapıya sahiptir (Yaman, Danacı ve Eran, 2015). Psikoanalitik kurama göre, sağlıklı gelişim için, her dönemde bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmasına ihtiyaç vardır. Dönemin temel ihtiyaı karşılanmadığında kişilik gelişimi engellenir.

Kişilik gelişimini Freud çeşitli aşamalarla açıklamıştır. Bu aşamalara psikoseksüel aşamalar adı verilmiştir (Akt., Cüceloğlu, 2008). Doğumdan

yetişkinliğe kadar olan her psikoseksüel gelişim aşaması, belli bir kritik gelişimi kapsamaktadır. Gelişim dönemindeki temel ihtiyaçlar karşılanmadığında, o döneme aşırı bağımlılık oluşmakta ve bu bağımlılık sonraki aşamada meydana gelecek kişilik gelişimini engellemektedir. Freud'a göre, ilk dönemlerde bireyin ihtiyaçlarının karşılanması engellenirse birey, daha ileri yaşlarda, bu ihtiyaçlarla ilgili olarak normal olmayan bazı davranış biçimleri gösterir (Senemoğlu, 2011). Çocukların anne ve babalarıyla etkileşimlerinin niteliği, onların ihtiyaçlarını karşılamalarına ve gelişim dönemlerini sağlıklı olarak atlatalmalarına yardım eder.

Freud'un psikoanalitik kuramı, psikoseksüel gelişimin her biri yeni bir sosyalleşme sorunuyla nitelenen beş temel dönemden oluşmaktadır. Psikoseksüel aşamalar, bedenin belirli bir organının adıyla tanımlanır (Akt., Cüceloğlu, 2008). Bu dönemler:

a. Oral (Ağız) Dönem

Psikoseksüel gelişimin ilk basamağı olan 0-1 yaş arasındaki oral dönemde bebekler etrafını azıyla tanımaya çalışır. Bu dönemde temel haz kaynağı bağımlı bir davranış olan emmedir. Freud, anne ya da bakım veren tarafından çocuğun memeden erken kesilmesinin, ya da aksine çok uzun emzirilmesinin, onun bu döneme bağımlı olmasına neden olacağını vurgulamaktadır (Senemoğlu, 2011). Oral saplantılar sonucu bireyler hayatının daha sonraki dönemlerinde kişilik sorunları, başkalarına güvenmemek, başkalarının sevgisini reddetmek ve kişisel ilişkilerden korkmak veya bu tür yakın ilişkileri kuramamak gibi kişilik sorunları ile karşılaşabilir. Annenin bu dönemdeki rolü çok önemlidir. Bebek ihtiyaçları düzenli bir şekilde karşılandığında dış dünyaya yönelik güven duygusu geliştirir. Bebek için kendisiyle dış dünya arasındaki sınır belirginleştikçe, anneyi onu doyuran, güven veren kişi olarak tanımaya başlar ve böylece anne bebeğin ilk sevgi objesi olur. Bu dönem başarılı bir şekilde tamamlandığında yani anne ile bebek arasında sıcak, güven veren ve sevecen bir ilişki oluştuğunda bebeğin yaşamı boyunca benzer nitelikte ilişkiler kurması beklenir (Gençtan, 1995). Psikoseksüel gelişimin sağlıklı olabilmesi için oral dönemde genellikle ilk bakım veren kişi olan annenin rolü önemlidir. Bu dönemin sağlıklı atlatabilmesi için anne bebek arasında güvene dayalı ilişkinin kurulması ve annenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olması gerekmektedir.

b. Anal Dönem

Freud'a göre gelişimin ikinci dönemi anal dönemdir ve bu dönem 1- 3 yaşlarını kapsamaktadır. Kişiliğin şekillenmesinde haz kaynağı olan idrar ve dışkı çıkarma ile ilgili anal bölgedir. Bu gelişim dönemi çeşitli olguları kapsamaktadır. Bunlar; kişisel gücün fark edilmesi, bağımsızlığın öğrenilmesi, öfke duygusunun ve saldırganlık gibi davranışların nasıl ifade edilebileceğinin öğrenilmesi gibi olgulardır. Anne- babanın sahip olduğu disiplin kalıplarının ve davranışlarının çocuğun kişilik gelişiminde belirgin etkileri bulunmaktadır (Corey, 2008). Tuvalet eğitiminde hoşgörüsüz, sınırlı ve cezalandırma yoluyla eğitimi veren anne-baba ya da bakıcılar, çocuğun bu dönemde bağımlılık geliştirmesine neden olurlar (Senemoğlu, 2011). Gençtan anal dönemden şu şekilde bahsetmektedir;

“Anal dönemin anne ve çocuk arasında uyumlu ilişkilerle sürdürülebildiği durumlarda ise, özerk bir insan olarak özgürce seçim yapabilme, bağımsızlığını sürdürebilme, suçluluk duymaksızın girişimde bulunabilme, olaylar karşısında kararsızlığa kapılmadan eyleme geçme ve bu eylemlerin sonuçlarını olduğu gibi kabul edebilme, dik kafalı olmadan ya da aşırı ödünler vermeden diğer insanlarla iş birliği yapabilme yetenekleri kazanılır” (Gençtan, 1995).

c. Fallik Dönem

Freud'a göre 3-6 yaş arası fallik dönemdir. Bu dönemde çocuk genital organına dokunmaktan zevk almaya başlar. Karşı cins ebeveynine abartılı sevgi gösterisinde bulunur (Senemoğlu, 2011). Erkek çocuğun fallik dönemi, daha çok anneye ilgi göstermesi Oedipus karmaşası olarak adlandırılırken, kız çocuğunun fallik dönemi ise, babanın onayını ve sevgisi almak için çaba gösterdiği Electra karmaşası olarak isimlendirilmektedir. Anne- babanın çocukta ortaya çıkan cinselliğe karşı verdiği sözlü ya da sözsüz tepki, çocuğun geliştirdiği cinsel davranışlar ve duygular üzerinde etkili olmaktadır (Corey, 2008). Fallik dönemde çocuklar, yetişkinleri modelleyerek cinsiyet rollerini kazanmaya başlar ve yetişkinlerin değerler sistemini algılayabildikleri ölçüde içselleştirirler (Senemoğlu, 2011). Bu dönemde çocukların sağlıklı cinsel gelişimleri için anne- babaların sıcak ve sevgi dolu davranmaları gerekir.

d. Gizil (Örtük/ Latency) Dönem

Gizil dönem 6-12 yaşlarını kapsamaktadır. Bu dönem çocuğun kendini oyuna verdiği dönemdir, cinsel dürtüsü gizlidir, çocuk cinsiyetle ilgili konuları konuşmaktan hoşlanmaz (Cüceloğlu, 2008). Aynı zamanda çocuğun sosyalleştiği ve dışa açıldığı bir dönemdir. (Corey, 2008). İlkokul çağındaki bu çocuklar, cinsiyet rol kimliğine güçlü bir ilgi duymaya başlarlar ve ev dışında arkadaşlarına sevgi gösterilerini yöneltirler. Bu dönem ergenlik dönemi öncesindeki durgunluk olarak dönemidir (Senemoğlu, 2011).

e. Genital Dönem

Freud'a göre genital dönem fırtınadır. 12-13 yaşlarından sonra başlar. Hızlı fiziksel gelişme ve buluğa ermeyle içsel cinsel dürtülerin arttığı bu dönemde fallik dönemin eski dürtüleri canlanmaktadır. Birey cinsel organları ve duyguları arasında bir bağ olduğunu fark etmeye başlamıştır ve karşıt cinsler arasında romantik ilişkilerin doğmasına bu dönemde rastlanır (Cüceloğlu, 2008). Ayrıca ergen bu dönemde ebeveynleriyle ilişkilerini düzenlemek, çatışmalarını çözmek ihtiyacıdır. Psikoanalitik kurama göre, eğer herhangi bir döneme aşırı bağımlılık oluşmamışsa, ergenin temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla bu dönemde sorunları çözümlenebilir (Senemoğlu, 2011).

Freud, insanların yetişkin bir birey olana dek geçirdiği dönemleri ortaya koymuştur. Çocukluk döneminin tüm yaşamı etkilediğini vurgulamıştır. Her dönemin kendine özgü ihtiyacı doğru şekilde karşılandığında kişi yaşamının o yıllarını mutlu hatırlayacaktır, karşılanmadığı takdirde ise yaşananlar travma olarak kişinin bilinçaltında kalacaktır (Ülker, 2016).

Bilinçaltı farkında olmadığımız arzularımızın, isteklerimizin, dürtülerimizin, duygularımızın, düşüncelerimizin depolandığı büyük hazneyi temsil eder (Cüceloğlu, 2008). Freud'a göre, bilinç tüm aklın ince bir dilimidir, aynı aysbergin su altında kalan büyük bölümü gibi, aklın daha büyük parçası farkındalık düzeyinin altında, bilinçaltında bulunmaktadır (Corey, 2008). Bilinçaltı, baskılanan düşünceleri ve anıları barındırır.

Freud Psikanalitik kuramı ortaya atarak aslında çocukluk ve ergenlik dönemin insan hayatı için önemini de ortaya koymuştur. Psikanalitik kuramdan sonra pek çok araştırmacı çocukluk döneminin önemli bir dönem olduğunu kabul ederek araştırmalarını bu yönde yoğunlaştırmıştır. Günümüze kadar devam eden bu araştırmalar çocuklara yatırımın artmasında önemli bir adım oluşturmuştur (Ülker, 2016).

2.1.1.2. Narratif (Öyküsel) Yaklaşım

Narratif yaklaşım, kişilerarası ilişkilerde dilin ve öykünün önemini vurgular. Karakaş' a (2016) göre, öyküsel terapi, insanların sağlıklı, yetenekli, becerikli ve çözüm üretebilecek, yaşamlarını zenginleştirebilecek yeni hikayeler kurabilecek kapasiteye sahip olduğuna inanan iyimser varsayıma dayanmaktadır. Polkinghorne (2000), narratif yaklaşım için şöyle söylemektedir;

“Narratif yaklaşım Aile Terapisti olan Michael White ve David Epton tarafından geliştirilmiş postmodern bir terapi yaklaşımıdır. Kurucuları; aile terapisinde odağı aile yapısından danışanın hayat olaylarına verdiği anlamlar ve yorumlara kaydıran Palo Alto ekolünden etkilendikleri için Öyküsel Terapi bir aile terapisti geleneği içinden gelmiştir” (Akt., Ülker, 2016).

Narratif yaklaşımda kişinin çocukluk dönemi yaşantılarının kişilik gelişiminde önemli bir gösterge olduğu öne sürülmektedir. Öyküsel terapiye göre kişinin bir durumu kendi açısından nasıl anlamlandırıldığı ve yorumladığı, kişinin nasıl hissedeceğini ve nasıl eylemde bulunacağını belirler (Çelik, 2017). Bu yaklaşımda bireylerin yorumları önemli olduğundan kişiler hem kendilerini şekillendirir hem de sınırlandırır.

Bu yaklaşıma göre bireylerin kendileri ve çevresindeki kişiler hakkında inandıkları öyküler vardır ve birey bazen kendine doğru öyküler anlatırken bazen de yanlış hikayeler ile kendisi ve etrafındaki insanlarla ilgili kalıplar oluşturup kişiliğinde olumsuz yaralar açabilmektedir. Kişinin aile bireyleriyle ilgili oluşturduğu yanlış öyküler çocukluk anılarını mutsuz bir şekilde hatırlamasına neden olabilir. Narratif yaklaşım kişiye geçmişi ve ailesi ile ilgili zihninde oluşturduğu yanlış düşüncelerin kişilik yapısının nasıl olumsuz etkilediğini göstermeyi ve bu amaçla yanlış düşüncelerin yerine getirilen doğru anıların olumlu düşünceler ile sağlıklı bir kişilik oluşturmaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Ülker, 2016).

2.1.1.3. Ayrılma Bireyleşme Kuramı

Ayrılma- bireyleşme kuramı birbirini tamamlayan iki süreci içerir. Kurama göre bebeğin anneden ayrılması ve bireyleşmesi gelişimin sağlıklı olduğunun işaretidir. Mahler (1974), kuramında bebeklerin dış dünyaya göre ayarlanmadan doğduklarını, insan yavrusunun biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun çakışmadığını ileri sürmektedir. Psikolojik doğum ayrı bir birey haline gelmek, ilkelde olsa ilk basamak düzeyinde kendi kimliğini kazanmaktır (Akt., Vahip, 1993). Psikolojik doğum, yeni doğan için ikinci bir doğum evresi gibi düşünülebilir.

Türköz'e (2014) göre, bu yaklaşımda "ayrılma" ya da "ayrı oluş" kavramı, anneden ve anne yoluyla dünyadan ayrı oluş duygusunun, ruh içinde başarılması anlamında kullanılmaktadır.

Mahler ve arkadaşları normal gelişim basamaklarını şöyle sıralamışlardır:

I. Normal otistik dönem (yaşamın 1. ayı)

Yaşamın ilk 1 ayını kapsayan bu dönemin temel işlevi, doğum sonrası koşullarda organizmanın homeostatik dengesini sağlamaktır (Vahip, 1993). Yaşamın ilk ayında yeni doğanın uyku durumu, uyanık olduğu zamanlardan daha fazladır. Bu dönemde bebek henüz dış dünyaya yönelmemiş, fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını bekler durumdadır (Türköz, 2014). Anne bir yandan yeni doğanın ihtiyaçlarını karşılayıp örselenmekten korunurken bir yandan da bebeğin algısının yavaş yavaş dış dünyaya yönelmesine yardımcı olur (Vahip, 1993).

II. Sembiyotik dönem (1-5. aylar)

Normal otistik dönemden sembiyotik döneme geçiş, haz ve doyum veren deneyimin beden dışından geldiğinin fark edilmesiyle başlar. Çocuk için anne algısı ve doyumun verdiği haz birliktedir, bunun hatırlanması doyumun ertelenebilmesini sağlar (Vahip, 1993). Bebek algısının dış dünyaya yönelmesiyle birlikte annenin varlığını fark eder. Ancak halen, bebek anneye mutlak biçimde bağımlıdır, anneye olan kaynaşmışlık durumu devam etmekte ve bebek için henüz ben ve ben olmayan farklılaşmamıştır (Türköz, 2014). Mahler 'e (1989) göre bu dönemin en önemli özelliği bebeğin annesiyle duygusal bir bağ oluşturabilme yetisidir (Akt., Vahip, 1993). Annenin bebeği kucaklaması, göz teması ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması bağlanmanın en uygun biçimiyle yaşanmasını sağlayacaktır.

III. Ayrılma- bireyleşme dönemi: Mahler, bu süreci 4 evreye ayırmıştır (Topçu, 2016).

A. Ayrılma alt dönemi (5- 9. aylar)

Ayrılma bireyleşmenin bu ilk döneminde, bebek kendi bedeninin sınırlarını fark etmeye başlar (Gençtan, 1995). Bebekler bedensel anlamda ilk kez anneden uzaklaşmak üzere adım atarlar ancak bunu yaparken de mümkün olduğunca annenin yakınında durmaya çalışırlar (Vahip, 1993). Bebeğin artık tam bir bağımlılık içinde olmadığı görülmektedir. Yine bu dönemde bebeğin anne kucağındaiken geriye doğru çekilip anneye bakarak, annenin yüzüne dokunarak incelemesi bittikten sonra ilgisini ötekilere çevirdiği görülür. Bu dönemde ortaya çıkan yabancı kaygısı, gelişim normal devam ettiği sürece bu korku yerini merak ve heyecana bırakır (Türköz, 2014). Gelişimin normal devam etmesi için anne bebek arasındaki ilişkinin güvene dayanması gerekir, aksi takdirde bebek kaygı ve stres yaşayabilir. Öte yandan anne bebeğin kendisinden kopmasına izin vermediğinde, bebeğini kendisine bağlar ve onun kişiliğini kendininki içinde eritir. Bebeğinin kendisinden yavaş yavaş ayrılmasına izin vermek yerine bağımsız işlevsellik konusunda cesaretini kırar. Bu durumun aksine bazı annelerde bebek hazır olmadan onu cesaretlendirmeye çalışır. Anne, kendi isteklerini dinlemek yerine bebeğinin gereksinimlerini izler ve ona göre şekil alırsa dönemler arasındaki geçişler yumuşak ve zamanında olur (Türköz, 2014). Annelerin bebeklerini iyi gözlemlemesi ve bebeklerin bağımsızlaşma çabasına izin vermeleri önemlidir.

B. Alıştırma alt dönemi (9-15. aylar)

Bu evrenin iki aşaması vardır.

- a) Erken alıştırma alt dönemi: Bu dönem bebeğin anneden fiziksel olarak ilk uzaklaşma belirtilerinin görüldüğü dönemdir (Türköz, 2014). Bebek emekleyerek, tay tay durarak, tutunarak yürümeyi deneyerek anneden fiziksel olarak uzaklaşabilme yeteneğini gösterir.
- b) Esas alıştırma alt dönemi: Bu evrede bebeğin özerk yürüdüğü evredir (Vahip, 1993). Psikolojik doğum da, ancak yürümenin öğrenilmesiyle mümkündür. Yürümeyi öğrenen bebek annesiyle arasında optimal bir mesafe bırakarak annesinden uzaklaşır, keşfe çıkar. Böylece ayrılık kaygısı hissettiğinde anneye

tekrar dönebilecektir. Anne, bu noktada bebek için güvenli üs gibidir (Türköz, 2014).

Mahler ve McDevitt'e (1989) göre, alıştırma alt döneminde, çocuğun ilgisi yeteneklerine, yapabildiklerine ve gittikçe genişleyen büyüyen dünyasına yönelir, narsisizm doruk noktasındadır (Akt., Vahip, 1993).

Vahip'e (1993) göre bu dönemin doğası yalnızca iç etkenlere değil, annenin tutumuna da bağlıdır; bazı anneler özerkliği teşvik ederken bazı anneler de özerkliği engeller.

C. Yeniden yaklaşma alt dönemi (15- 24. aylar): Mahler vd. (1975), bu dönemi üç bölümde incelemiş ve bu dönemde çocuğun kişiliğinin oluştuğunu öne sürmüştür (Akt., Vahip, 1993).

- a) Yeniden yaklaşmanın başlangıcı
- b) Yeniden yaklaşma krizi
- c) Krizin bireysel çözümleri

Yeniden yaklaşma alt döneminde çocuk bağımsız hareket edebilmesi nedeniyle kendi ayrılığını iyice fark eder. Bu dönemde baba, anneden ayrı bir varlık olarak daha görünür ve önemli hale gelir. Gitgide genişleyen ve karmaşıklaşan gerçeklerle kendisinin başa çıkması gerektiğini öğrenir. Annenin her an orada hazır olduğuna dair varsayımı yerini aktif olarak anneyle yaklaşma ve yaşantılarını paylaşma arzusuna bırakır (Türköz, 2014). Bu dönemde çocuk sürekli annenin nerede olduğuyula ilgilenir ve sevgi gereksinimi belirgindir çünkü anneden ayrılmış olma farkındalığı arttıkça annenin sevgisine duyulan ihtiyaçta artar (Vahip, 1993). Çocuk, bir taraftan anneden ayrılmayı isterken bir taraftan da ihtiyaç duyduğunda annesinin yanında olmasını ister. Çocuğun bu dönemde yaşadığı doyumsuzluğu, tutarsız davranışları ve öfke krizleri, yaşadığı ikilemin onda yarattığı çözümsüzlük halinin yansımalarıdır (Türköz, 2014). Bu noktada annenin tavrı önemli önemlidir.

“Anne, çocuğun bu ne onunla ne onsuз gelgitleri karşısında tahammüllü ve tutarlı durabilirse, çocuğun hem benlik gelişimini hem de başkalarını algılayışında sağlıklı bir temel oluşur” (Türköz, 2014).

D. Bireyliğin sağlamlaşması ve duygusal nesne sürekliliğinin başlangıcı (24-36. aylar ve ötesi)

Ayrılma- bireyleşme döneminin son adımı olan bu dönemde değişmez bir kendilik kavramı ve sabit bir öteki kavramı başarılması gereken iki görevdir (Türköz, 2014). Yaşamın bu döneminde oluşan kendilik ve öteki algısı sonraki yıllarda da etkili olmakta sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Mahler vd. (1975), yaşamın ilk üç yılının ne denli kritik olduğunu şöyle anlatmaktadır;

“Üçüncü yıla kadar, her çocuğun yaşamında, annesinin değişik derecelerde empatik kişiliğine ve annelik kapasitesine bağlı olarak, şimdiye kadar ki yaşantılarının sonucunda oluşmuş belli bir ruhsal yapılanma meydana gelmiştir. Bu, babayı ve tüm aileyi de içerir. Çocuğun tepkileri raslantısal ama bazen zorunlu olaylardan (hastalıklar, cerrahi girişimler, kazalar, anneden ya da babadan ayrılma) yani yaşanan etkenlerden büyük ölçüde etkilenir. Bu tür raslantısal olaylar, bir bakıma çocuğun kaderini çizer. Bu çizgide sonsuz çeşitlilik ve tekrarlarla kendini gösteren yaşam temaları ve yaşamı boyunca yüklendiği görevleri bulunur” (Akt., Vahip, 1993).

2.1.1.4. Bağlanma Kuramı

Bağlanma günlük dilde iki birey arasındaki kuvvetli duygular içeren bir yakınlığı ifade etmektedir. Gelişim Psikolojisinde ise bağlanma, belirli bir gelişim döneminde ve belirli sosyal figürlerle kurulan yakın ilişki olarak tanımlanır (Sayıl). Bu bağ, rahatlık, güven ve desteği içerir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma kuramı Bowlby tarafından geliştirilmiş ve Ainsworth de laboratuvar çalışmalarıyla katkıda bulunmuştur (Hamarta, 2004; Yıldız, 2012). Bowlby (2013), bağlanmayı bebek ile bakım veren arasındaki duygusal bağ olarak ifade etmektedir.

Bowlby'nin bağlanma kuramı etiyoloji, nesne ilişkileri ve psikodinamik yaklaşımlar üzerine kurulmuş bir kişilik gelişim kuramıdır. Bağlanma kuramı temel olarak bağlanmayı bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanarak ele alır (Morsünbül ve Çok, 2011). Bağlanma, bebekte güven duygusunu yerleştirir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Bebekte güven duygusunu yerleştiren bağlanma ilişkisi kişinin psikolojik gelişimini etkiler. Bu yüzden her insan yakın duygusal bağlar kurmaya ihtiyaç duymaktadır.

“Bowlby’ göre, insan hayatı için bağlanmanın üç temel işlevi vardır; dünyayı keşfederken geri dönebilecek güvenli bir liman olma, ‘fiziksel gereksinimleri

karşılama, hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme şansı” (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby’e göre çocuğa bakım veren kişiyle tekrarlanan günlük yaşantılar, çocuğun gelişiminde bağlanma figürünün içsel temsillerini oluşturur. Bağlanma figürünün çocuğa verdiği tepkiler ve onun yakınlık isteğine karşı sergilediği davranışlar bilişsel temsiller olarak kodlanır. Bu bilişsel temsiller Bowlby’nin kuramında “içsel çalışan modeller” olarak adlandırılmıştır (Morsünbül ve Çok, 2011). Kart’a (2002) göre, içsel çalışan modeller genellikle farkında olmadan işlev gören ve başkalarının eylem ile niyetlerini anlamada bireye rehberlik eden yapılardır (Akt., Demir, 2016). Bowlby’e (1973) göre, ailesi tarafından istenmediğini hisseden bir çocuk sadece ailesinin değil hiç kimsenin kendisini istenmeyeceğini hissederken ailesi tarafından sevildiğini hisseden bir çocuk ailesi gibi diğer insanların da kendisini seveceği düşüncesiyle yetişebilir (Akt., Özteke, 2015). Main, Kaplan ve Cassidy’e (1985) göre de, içsel çalışan modellerin olumlu veya olumsuz olması kişilerin ilişkilerinde, kendilerini ne derece sevmeye değer olarak algıladığını etkilemektedir (Akt., Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).

Bağlanma figürü, genellikle annedir, annenin olmadığı ya da çocuğunun bakımında yardım aldığı durumlarda bir başkası da olabilir. Anne ile bebek arasındaki ilişki yakınlık arayışıyla belirginleşir (Hortaçsu, 1991). Uygun biçimde işlenen ilişkilerde, bebekler gereksinimleri hakkında ipucu verirlerken yetişkinlerde kendilerini bebelere uydururlar (Duyan, Kapısız ve Yakut, 2013). Çocuk bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğunda olumlu tepki ve gereken desteği görürse bağlanma figürünün ulaşılabilir, destekleyici ve güvenilir olduğuna dair bilişsel temsiller geliştirir. Bağlanma figürü çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında ya da tutarsız tepkilerle karşılık verdiğinde çocuk bakım veren kişiyi reddedici, kendisini de desteklenmeye ve sevmeye değmez biri olarak görür. “Kişinin karakteristik özellikleri”, “bağlanma figürünün karakteristik özellikleri” ve “bağlanmanın karakteristik özelliği” bağlanma biçiminin niteliğini belirler.

Ainsworth ve diğerleri (1978), “Yabancı Oda Deneyi” ile çocukların anneleri ile olan ilişkilerini incelemiş ve çocukların 3 tür davranış biçimi sergilediklerini ortaya koymuşlardır (Akt., Özteke, 2015). Mary Ainsworth (1978) bağlanma kuramı üzerinde güvenli bir araştırma temeli kuran ilk kişidir (Akt., Avşaroğlu, 2011).

Bunlardan ilki, güvenli bağlanma stilidir. Bebeğin temel ihtiyaçlarına zamanında yanıt veren bir bağlanma figürü var olduğunda bebek, oyun oynamak veya keşfe çıkmak için kendini güvende hisseder. Bağlanma figürü ile kurulan bu tür güvenli bir bağlanma stili bebeğin uyumunu sağlamaktadır. Güvenli bağlanma ilişkisi geliştiren çocuklar, stres durumlarında bağlanma figürünün yardım edeceğini bilirler. Bu çocukların anneleriyle yapılan çalışmalarda, annelerin çocuklarına bağımsız oyunlarında daha fazla destek oldukları, çocuklarının ihtiyaçlarına daha çok duyarlılık gösterdikleri, çocuklarına sevgilerini ve duygularını açık bir şekilde ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca bu annelerin çocuklarından aldıkları ipuçlarıyla davranışlarını sakin bir şekilde ayarladıkları, çocuklarıyla daha fazla oyun oynadıkları ve sağlıklı bir iletişim kurdukları gözlemlenmiştir (Peluso, Peluso, White ve Kern, 2004; Akt., Avşaroğlu, 2011).

İkinci bağlanma stili ise, kaygılı/ karasız bağlanmadır. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar, bağlanma figürünün yardımına ihtiyaçları olduğunda bağlanma figürünün yanıt vereceğinden ya da yardım edeceğinden emin değillerdir. Bu çocukların annelerinin, çocuklarına temelde ilgisiz kaldıkları, çocukların olumlu davranışlarını görmezden geldikleri, olumsuz davranışlarında ise duyarlı ve aşırı cezalandırıcı davrandıkları gözlemlenmiştir. Tutarsız tepkiler veren ve kontrol etmek amacıyla terk etme tehdidinde bulunan anneler bu kategoride yer almaktadır (Ainsworth, 1989; Seven, 2008; Akt., Avşaroğlu, 2011).

Üçüncüsü, kaçınan bağlanma stilidir. Kaçınan bağlanma geliştiren çocuklar, ihtiyaç duyduklarında bağlanma figüründen destek alabileceğine güven geliştiremeyen çocuklardır. Bu çocukların anneleri yaşam döngülerinde kısıtlama ve sorunlar yaşandığında, çocuklarını arka plana atabilecek kadar katı ve reddedici bir tutum gösterebilirler. Bu annelerin çocukları ile aralarındaki iletişimleri yüzeyseldir (Seven, 2008; Akt., Avşaroğlu, 2011).

Çocuğun bağlanma biçimi kişilik gelişimi üzerinde etkilidir (Cömert ve Ögel, 2014). Çocuğun güvenli bağlanma geliştirebilmesi için ihtiyaçlarının zamanında ve koşulsuz yerine getirilmesi önemlidir. Bağlanma figürünün çocuğa karşı tutumu bağlanma ilişkisinin temelini oluşturmaktadır. Annenin, bebeğinin gereksinimlerini karşılarken hem onu sevmesi hem de bunu karşılıksız yapması, çocuğun ruhsal gelişimi için güvenli bir bağlanma örüntüsünün gelişimine katkı sağlar (Avşaroğlu,

2011). Güvenli bağlanma ilişkisi çocuğa psikolojik olarak sağlıklı gelişim olanağı sağlayarak tüm hayatını (romantik ilişkiler, iş yaşamı, eğitim hayatı vb) olumlu etkilemektedir. Çünkü bağlanma sadece çocukluk dönemi ile sınırlı değildir yaşam boyunca devam eder (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Oskay, 2018). Mikulincer ve Shaver'e (2007) göre, bağlanma kuramı kapsamında yapılan araştırmalar erken çocukluk döneminde bağlanma figürüyle kurulan bağın niteliğinin gelecek dönemlerdeki ilişkilerde ve duygusal gelişimde belirleyici olduğunu göstermektedir (Akt., Kırimer, Akça ve Sümer, 2014). Yaşamın ilk dönemlerinde bakım veren ile çocuk arasında kurulan güvene dayalı ilişkinin gelecek dönemler açısından ciddi bir öneme sahip olması gelişimsel olarak bağlanma kuramını çok önemli kılmıştır (Sevinç, 2016). Güvenli bağlanma ilişkisinin kurulabilmesi için annenin koşulsuz sevgisine ihtiyaç vardır.

Batık, Bingöl, Kodaz ve Hoşoğlu (2018), destekleyici bir yetişkine bağlanmanın, sevgi ve ilgi gördüğünü hissetmenin çocuğa zorluklar karşısında güç, iyimserlik ve maneviyat vereceğini ve kendini toparlama gücünü destekleyeceğini belirtmektedir.

Alan yazın incelendiğinde anne- babaları ile güvenli bağlanma örüntüsü kuran kişiler, diğer bağlanma örüntülerine sahip bireylere göre genel olarak daha olumlu göstergelere sahiptir. Bağlanma ilişkisi, yaşam boyu süren bir kavram olduğu için insan hayatında kritik bir role sahiptir (Sevinç, 2016). Bu yüzden anne- baba ile bağlılığın çocuğun gelişiminde önemli bir rolü vardır (Bowlby, 1973 Akt., Dallos ve Draper, 2016). Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar hayatlarının ilerleyen dönemlerinde sağlıklı ilişkiler kuracak ve sağlıklı gelişim göstereceklerdir.

2.1.1.5. Şema Odaklı Yaklaşım

Young, Klosko ve Weishhar (2009), şema terapi hakkındaki görüşleri şöyledir;

“Şema terapi, geleneksel bilişsel-davranışçı tedavileri ve kavramları önemli derecede genişletilmiş Young ve çalışma arkadaşları (1990, 1999) tarafından geliştirilen yenilikçi ve bütüncü bir terapidir”. Şema terapi, bilişsel davranışçı, bağlanma, Gestalt, nesne ilişkileri, yapılandırmacı psikanalitik kuramlardaki unsurların bir araya gelmesiyle oluşturulan bir yöntemdir.

Şema terapi modeli temelde hatıraların, duyguların, bilişlerin ve bedensel algıların yer aldığı; erken dönemdeki aileyle ve akranlarla işlevsel olmayan yaşantılar sonucunda oluşan ve bireyin kendini ve diğerleriyle olan ilişkilerini kavramsallaştırma şeklini kapsayan “şema” kavramı yer alır (McGinn ve Young, 1996 Akt., Tortamış, 2014). Şema terapisinin ele aldığı temel konulardan biri çocukluk döneminde geliştirilen erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik dönemine yansımalarıdır.

Young (1990), erken dönem uyumsuz şemaları “çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen önemli bir dereceye kadar işlevsizliğe yol açan, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duylardan oluşan, kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaygın ve genel örüntüleri” olarak tanımlar (Akt., Ertürk ve Kaynar, 2017). Uyum bozucu şemalar, kendimiz, dünya ve diğer kişiler hakkında sahip olduğumuz inançları kapsayan psikolojik yapılardır. Bu şemalar temel çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmaması, kalıtsal mizaç ve erken dönemde çevrenin etkileşiminden ortaya çıkar (Ertürk ve Kaynar, 2017).

Young’a (2003) göre çocuğun ailesinin dinamikleri ya da ailesine ilişkin temsilleri, onun erken dönemdeki dünyasının dinamiklerini yansıttığı için; ebeveynler ve yaşamın erken dönemlerinde onlarla yaşanan etkileşimler büyük öneme sahiptir (Akt., Anlı ve Can, 2017). Çünkü çocuğun ailesine ilişkin oluşturduğu temsiller, çocuğun tüm dünyaya ilişkin temsilleri olarak varlığını sürdürür. Şemalar ön kabul niteliğinde oldukları için, yaşamın sonraki dönemlerinde gerçekleşen deneyimlerin anlamlandırılmasını da etkilerler (Çakır, 2007). Dolayısıyla yaşamın ilk yıllarında anne babayla yaşanan etkileşimler şemaların gelişimi açısından önemlidir. Uyum bozucu şemalar bireyin yetişkinlik hayatında çeşitli yollarla ortaya çıktığında, genellikle anne- babayla çocuklukta yaşanan yaşantıların bir benzeri canlanmaktadır (Alevsaçanlar, 2015). Bu sebeple ailelerin, ilk şemaların oluştuğu yaşamın ilk yıllarını iyi değerlendirmeleri gerekir.

Young’ a (1990) göre, Kuralcı/Kalıplı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran ebeveynlik

biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda temel olduğu belirtilmektedir (Akt., Soygüt ve Çakır, 2008; Caner, 2009).

Şema Terapi’de duygular önemlidir. Çocukluk döneminde diğerleriyle edinilen deneyimler, yetişkinlikte etkin rol oynamaktadır. Birey çocukluk döneminde utanç ve reddedilme deneyimi yaşamışsa yetişkin yaşantısında da diğerlerinin kasti olmaksızın daha kolay reddedilmiş ve utanmış hissedecektir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

Şema modları, Terapi Modeli’ne en son eklenen kavramlardır (Ertürk ve Kaynar, 2017). Lobbestael, Vreeswijk ve Arntz’a (2017) göre şema modlarının hem sağlıklı hem de patolojik tarafları bulunmaktadır. Uyumsuz modlar bir çocuk gibi deneyimlenen yoğun duygusal durumlara gerilemeyi yansıtır (Akt., Ertürk ve Kaynar, 2017).

Şema Terapi Modları; çocuk modları, uyum bozucu ebeveyn modları, başa çıkma modları ve sağlıklı yetişkin modlarından oluşmaktadır. Çocuk modları aktifleştğinde birey, içinde bulunduğu durumla açıklanamayan yoğun duygular yaşar. Bireyin temel ihtiyaçlarından olan yakınlık karşılanmadığında sıklıkla bu durum ortaya çıkar. Çocuk modları; incinmiş, kızgın ve mutlu çocuk modları olmak üzere üçe ayrılır. İncinmiş çocuk modu; utanç, yalnızlık, korku, mutsuzluk duyguları ile ilgili; kızgın çocuk modu; hiddet, öfke ve dürtüsellikle ilgilidir. Mutlu çocuk modu ise; mutluluk, kaygısızlık, merak ve güven ile ilgilidir. Mutlu çocuk moduna sahip kişilerin güçlü bir yetişkin moduna sahip oldukları görülür (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018).

Çocukluktan itibaren duygusal ihtiyaçlarımız vardır. Bu ihtiyaçlarımız yaşam boyu sürse de en güçlü şekliye savunmasız ve çaresiz olduğumuz çocukluk döneminde kendisini gösterir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2013). Duygusal ihtiyaçlarımızın çocukluk döneminde karşılanması ve anılarımızda olumlu olarak yer edinmesi yaşamımızın ilerleyen yılları için önemlidir. Pek çok kuram ve yaklaşım gibi Şema Terapi yaklaşımı da erken dönem yaşantılarının uzun süreli etkilerinin altını çizmektedir.

2.1.1.6. Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireysel Psikoloji kuramının öncüsü Alfred Adler'dir. Adler de Freud gibi kişilik gelişimi için yaşamın özellikle ilk altı yılının önemli olduğunu, ilk deneyimlerin ve anıların da bireyi etkilediğini vurgular. Çocukluk dönemindeki etkileşimler sonucunda kişi, kendine özgü bir davranış örüntüsü geliştirir ve bu onun yaşam tasarısıdır (Gençtan, 1995). Bu yaşam tasarısı kişinin kendisine ve dünyasına ilişkin görüşleri içerir ve tüm hayatını etkiler. Mosak ve Di Pietro'ya (2006) göre şu an ki yaşantılarımızla geçmiş yaşantılarımız iç içedir (Owen, Owen ve Kararımak, 2017).

Bireysel sözcüğü Adler'e göre kişiliğin biricikliğini ve bölünmezliğini ifade eder. Bireysel psikoloji, kişiliğin sadece bütünsel ve sistematik olarak ele alındığında eksiksiz anlaşılabilceğini vurgular. Bunun sebebi, kişinin doğduğu andan itibaren bir aile içerisinde büyüyen ve gelişen sosyal bir varlık olmasıdır (Corey, 2008). Adler'e göre insanlar yaratıcıdır aynı zamanda kendi yaşamları tarafından yaratılırlar; buna göre Adler, çocukluk yaşantılarımızın bizi şekillendirdiğini ifade etmekle birlikte birey olarak kendi kendimizi yeniden yaratabileceğimizi de belirtmektedir.

Adler'in kuramı, tüm bireyler için evrensel olan aşağılık duygusu üzerine odaklanmıştır. Adler, aşağılık duygusunu, zayıflık işareti veya anormal bir durum olarak görmez; aksine aşağılık duygusunun yaratıcılığın kökeni olduğuna inanır (Corey, 2008). Adler'e göre aşağılık duygusu olaylara egemen olmak, başarıyı yakalamak ve insanın kendisini tamamlanmış hissetmesi için bireyi motive etmektedir. Aşağılık duygumuzla başa çıkmak için çaba harcarız. Yaklaşık altı yaşlarında kişinin kendini mükemmelleştirme ve tamamlama ile ilgili görüşleri yaşam hedefinin içinde şekillenmeye başlar. Bu hedef kişiliği bütünleştirir ve motivasyonun kaynağı haline gelir; bundan sonra, aşağılık duygusunun üstesinden gelmek için verilen her çaba bu hedefle aynı doğrultuda gelişir.

Adler'e göre, aşağılık duygusuyla baş etmek için gösterdiğimiz çaba, üstünlük çabasıdır. Adler, başarı hedefinin bireyi üstünlüğe götürdüğünü ve engellerle başa çıkmasını sağladığını savunmuştur. Üstünlük hedefi insanların gelişimine katkıda bulunmaktadır. "Üstünlük" kavramı Adler için başkasına karşı kazanılan üstünlük değildir daha çok, algılanan düşük konumdan, daha yüksek bir konuma; yani

eksiden, artıya ilerlemek anlamına gelmektedir. İnsanlar yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba harcarken mutsuz olmak gibi istenmeyen duygularıyla başa çıkarlar (Corey, 2008). Buna göre bireyin için aile içerisindeki psikolojik doğum sırası, aile içi ilişkileri kişiliğini büyük ölçüde etkilemektedir diyebiliriz.

Bireysel psikoloji kuramı, psikolojik doğum sırasına ve kardeşler arasındaki ilişkilere özel önem veren tek kuramdır (Corey, 2008). Adler, çocukların doğum sırasıyla ilgili ne gibi problemlerle karşılaştıklarını ve nasıl çözüm bulduklarını keşfetmek amacıyla gözlemler yapmış ve beş psikolojik doğum saptamıştır; en büyük çocuk, iki kardeşten ikincisi, ortanca çocuk, en küçük çocuk ve tek çocuk. Çocuğun kardeşleri arasındaki durumu, kendine özgü sorunları beraberinde getirmektedir (Geçtan, 1995). Bireylerin gerçek doğum sırasından daha çok aile içindeki yeri hakkındaki kişisel algısının önemli olduğu da vurgulanmıştır (Campbell, White and Stewart, 1991 Akt., Başaranoğlu, 2011). Adler yaklaşımına göre insanların yaşadıkları zorlukların sosyal boyutu olduğundan aile içi ilişkiler çok önemlidir (Corey, 2008). Kardeşler aynı ailede yetişelerde, her çocuğun psikolojik durumu doğum sıralarından dolayı diğerlerinden farklıdır.

a. En Büyük Çocuk

En büyük çocuk, genellikle ebeveynlerin gösterdiği ilgiden en büyük payı alan ve bir süre tek çocuk olduğundan, ilgi odağı olarak şımartılan çocuktur. Genellikle anne babalar ilk çocukları için her şeyi en doğru şekilde yapma arzusuyla kendilerini çocuklarına adarlar. Bu yüzden ilk çocuk, bağımlı olmaya ve hep önde olmak için çaba göstermeye eğilimlidir. İlk çocuk, kardeşi dünyaya geldiğinde kendisini ilgi odağının dışında bulur (Corey, 2008). Bu durum çocuğun dünyayı algılayışını dramatik bir biçimde etkiler (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Artık tek çocuk değildir ve dolayısıyla artık özelde hissetmez. Munroe (1955), en büyük çocuğun “tacını yitirmiş kral” olduğunu söyler (Akt., Geçtan, 1995). Böyle bir deneyim ilk çocukları her zaman derinden etkiler. Adler’e göre ilk çocuk, yeni gelen davetsiz misafirin alışık olduğu sevgiyi elinden aldığına inanmaya hazırdır ve her şeyin eskisi gibi olması için mücadele eder. İlk çocuk ne kadar uğraşırsa uğraşsın anne baba ilk çocuğun bu talebine karşı kayıtsız ve hoşgörüsüz davranacak hatta cezalandırabilecektir. İlk çocuk bu aile mücadelesinin sonucunda kendini soyutlayabilir ve diğerlerinin sevgisi ve onayı olmadan ayakta kalmaya çalışır. İlk çocuk sonraki yaşamında tutucu,

liderliğe yatkın ve güç-yönelimli kişilik özelliklerine sahip olabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2008).

b. İkinci Çocuk

İkinci çocuk, dünyaya geldiği günden itibaren ailesinden gördüğü ilgiyi ilk çocukla paylaşmaktadır. Bu sebeple ikinci çocuğun en büyük çocuğa göre sosyallik duygusu daha çok gelişmiştir diyebiliriz (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Bununla birlikte ikinci çocuk neredeyse doğduğu günden itibaren ona meydan okuyan bir rakibe sahip olduğu için bir yarıştaymışçasına davranır ve genel olarak her zaman tetiktedir, ilk çocuğa baskın çıkmak için sürekli çabalar. Küçük çocuk, büyük çocuğun zayıf noktalarını bulup büyük kardeşin başarısız olduğu konularda başarıyı yakalayarak anne-babadan övgü kazanmanın yollarını arar. Çocuklardan biri belirli bir alanda yetenekliyse, diğeri başka yetenekler geliştirerek fark edilmek için çaba gösterir. Dolayısıyla ilk çocuk ve ikinci çocuk genellikle zıt özelliklere sahip olurlar. Çocuklar arasındaki bu mücadele, yaşamlarının sonraki dönemlerini de etkilemektedir (Corey, 2008). İkinci çocuk, yarışmacı, hırslı ve başarı yönelimli olma eğimindedir.

c. Ortanca Çocuk

Ortanca çocuk genellikle kendini ezilmiş ve arada kalmış gibi hisseder. Hayatın adil olmadığını düşünebilir, “zavallı ben” şeklinde nitelendirilebilecek bir ruh haline kapılabilir ve sorunlu bir çocuk olabilir. Bunun dışında ortanca çocuk, özellikle karmaşık olarak nitelendirilen ailelerde her şeyi bir arada tutan bir iletişim aracı ve arabulucu rolünü de üstlenebilir. Ailede dört çocuk var ise, ikinci çocuk genellikle kendini ortanca çocuk gibi hisseder. Bu durumda üçüncü çocuk daha yumuşak başlı, daha sosyal olabilir ve ilk çocukla aynı ilgiyi görebilir (Corey, 2008).

d. En küçük Çocuk

En küçük çocuğun durumu birçok açıdan kendine özgüdür (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Ailenin en küçük çocuğu olarak sadece ebeveynlerinin değil tüm aile bireylerinin ilgi ve sevgisine sahip olurlar ayrıca her zaman ailenin en küçüğü olarak kalır ve şımartılırlar. En küçük çocuklar kendi kararlarını verme ve kendi yollarına

gitme eğilimindedirler. En küçük çocuklar genellikle ailedeki diğer bireylerin düşünemediği yeni yollar geliştirirler (Corey, 2008).

e. Tek Çocuk

Tek çocuğun kendine özgü sorunları vardır. En büyük çocuğun bazı özelliklerine sahip olmasına rağmen başkalarıyla paylaşmayı ve iş birliği yapmayı öğrenemeyebilir. Anne babası ile çokça vakit geçirdiklerinden yetişkinlerle başa çıkma konusunda iyi olacaktır. Anne baba tarafından tek çocuk genellikle şımartıldığı için bağımlı ve ben-merkezci olabilir. Tek çocuklar genellikle şımartıldığı ve aşırı korunduğu için ilerleyen dönemlerde de çevresindekilerden benzer davranışlarda bulunmalarını bekleyebilirler (Gençtan, 1995). Adler'in kuramında her çocuğun kardeşler arasında bulunduğu konum itibarıyla kendine özel problemleri ve geliştirdiği özellikleri bulunmaktadır.

Günümüzde psikoloji kuramlarının hemen hemen tümü, çocukluk döneminin, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimi için önemini ve bireyin tüm yaşamını etkilediğini vurgulamaktadır (Eryavuz, 2006). Çocukluk dönemi yaşantılarının uzun süreli etkilerini ele alan pek çok yaklaşım çocukluk dönemi dinamiklerinin üzerinde durmaktadır. Psikanalitik terapi ekolu ile başlayan bu süreç diğer kuram ve terapi yaklaşımlarıyla devam etmiştir.

Bireyler çocuklukta diğerleriyle kurdukları ilişkiyle ve yaşantılarıyla çocukluk anılarını oluştururlar ve bu anıları yetişkin yaşantılarına da taşırlar. Çünkü hayatımızda sadece olaylar dizini üzerinden hareket etmeyiz. Önceki bireysel ve ailevi yaşantılarımız bize şekil vermekte ve bu yaşantılar bizi gelecekte karşılaşacağımız yaşantılara karşı güçlü kılabilir (Ivey, Ivey, Myers, Sweeney, 2013). Çocukluk dönemi anılarının etkisi sonraki dönemlerde de devam edeceğinden insan hayatı için kritik bir öneme sahiptir.

2.2. Kendini Toparlama Gücü

Greene (2002), kendini toparlama gücünün Latince "resiliens" kökünden türediğini ve bir maddenin esnek olmasından dolayı aslına kolayca dönebilmesini ifade ettiğini söylemektedir (Akt., İslam, 2016).

Bonanno ve Mancini'e (2008) göre, kendini toparlama gücü kavramı 1970'li yıllarda olumsuz yaşam ve aşırı yoksulluk koşullarında yetişmelerine rağmen

beklenmedik şekilde normal gelişim gösteren çocuklarla yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalar sonucunda görülmüştür ki yoksul çocukların bazıları yetişkinlikte umutsuzluğa kapılıp pek çok şeyden vazgeçerken bazıları yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilmiştir (Akt., Işık, 2016). Zorlu yaşam olaylarına rağmen, çocukların nasıl yetkin hale geldikleri ve yetişkinler olarak sağlıklı işleyişlerini nasıl sürdürdükleri araştırmacıların dikkatini çekmiştir (Greene, 2002). Angulo-Macias'a (2007) göre, benzer yaşantılara sahip bireylerin tepkilerindeki bu farklılık kendini toplama gücü ile açıklanmaktadır (Akt., Işık, 2016).

Alan yazında kendini toplama gücü kavramına ilişkin farklı tanımlar yer almaktadır. Garnezy'e (1993) göre, kendini toparlanma gücü kişinin yaşadığı stresli olaydan önce kendisinde var olan yetkinliklere tekrar dönebilme yetisidir, kişinin iyileşme gücüdür. Ayrıca Rutter da (1985), kendini toplama gücünü risk ve koruyucu faktörlerin arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir kavram olarak tanımlamıştır ve bu dinamik yapının olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini vurgulamıştır (Akt., Kararımak, 2006). Masten ve Coastworth (1998), kendini toplama gücünü önemli bir risk durumu karşısında uyum göstermeye ve gelişmeye sebep olan yetkinlik olarak tanımlamışlar ve kendini toplama gücü tanımlanırken unutulmaması gereken iki noktaya dikkat çekmişlerdir. Bunlar bir tehdit veya risk durumunun varlığı ve bu risk durumu karşısında gösterilen uyumun etkili olmasıdır (Akt., Kararımak, 2006). Buradan anlaşılmaktadır ki kendini toplama gücünün olması için bir risk durumunun olması ve bu risk durumunun varlığına sağlıklı bir uyumun gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997), kendini toplama gücünün, literatürdeki çeşitli tanımlarını göz önüne alarak bu tanımların ortak temaları şu şekilde ortaya koymuşlardır (Akt., Sipahioğlu, 2008):

- “* Kendini toplama gücü, bireylerin belirli özellikleriyle çevreleri arasında karmaşık ve karşılıklı bir oyundur.
- * Kendini toplama gücü, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
- * Çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörler, kendini toplama gücüne katkıda bulunur.
- * Kendini toplama gücü dinamiktir.
- * Kendini toplama gücü gelişimseldir. Başarılı olma bireyin yeteneklerini güçlendirir.

* Kendini toparlama gücü yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.”

Özetle kendini toparlama gücü kavramı, olumsuz olaylar sonucunda gerçekleşmesi beklenmeyen olumlu sonucu ifade etmektedir.

“Resilience” kavramı ulusal literatüre, yılmazlık (Gürkan 2006; Özcan 2005), kendini toparlama gücü (Kaya ve Demir, 2017; Sezer ve Sadioğlu, 2015; Terzi 2006), psikolojik sağlık (Deniz, 2014; Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Owen, Çelik ve Doğan, 2017) ve dayanıklılık (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Kaba ve Keklik, 2016; Sürücü ve Bacanlı, 2010) olarak çevrilmiştir. Işık (2016), “resilience” tanımlarında iki unsura vurgu yapmıştır; bir risk ya da zorluk durumuna maruz kalma ve zorluğun etkisinden sıyrılıp toparlanma. Dolayısıyla “resilience” kavramı risk ya da olumsuz koşullardan sonra bireyin toparlanmasına işaret ettiği için Türkçe’de “kendini toparlama gücü”nün “resilience” kavramını daha iyi karşıladığı ifade edilmektedir.

2.2.1. Kendini Toparlama Gücünü Etkileyen Faktörler

2.2.1.1. Risk Faktörleri

Risk kelimesi Türkçe sözlükte “zarara uğrama tehlikesi” olarak tanımlanmaktadır. Öz ve Yılmaz’a (2009) göre risk, sonuçların negatif olma olasılığını artıran bir faktör ya da etkinin varlığı; başka bir ifadeyle, bir problemin oluşması, devam etmesi ya da daha kötüye gitmesi olasılığını artıran herhangi bir olayı, durumu ya da deneyimi ifade etmektedir. Korkut (2004), risk faktörlerini, sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek etmenler olarak tanımlar (Akt., Terzi, 2007). Varderbilt ve Adriance’a (2001) göre risk faktörleri, kişinin normal gelişim göstermesini engelleyen olumsuz yaşantılardır (Akt., Özer ve Deniz, 2014). Yoksulluk, sevilen birinin kaybı, boşanma, genetik bozukluk, cinsel taciz, madde kullanımı, işsizlik, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, doğal afetler ve terör risk faktörleri olarak sayılabilir (Garmezy, 1993). Masten (2001), ruhsal hastalığı olan bir ebeveyne sahip olma, düşük sosyoekonomik durum, kötü muameleye maruz kalma ve şiddeti risk olarak tanımlamaktadır. Werner’e (1989) göre hayatta karşılaşılabilecek olumsuz yaşantılar ve başa gelebilecek felaketler risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Werner’e (1989) göre şiddete maruz kalmaktan yoksulluğa kadar çeşitlilik gösteren risk faktörleri hayatın

sonraki dönemlerinde ortaya çıkan gelişimsel problemlerin yordayıcısı olarak görülmektedir (Akt., Kararımak, 2006).

Alan yazında kendini toparlama gücü kavramı içerisinde yer alan özellikle çocukları ve gençleri kapsayan pek çok risk faktörüyle çalışılmıştır (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012). Gürkan (2006), bu risk faktörlerini sınıflandırmıştır: Erken doğum, kronik hastalıklar, olumsuz yaşam olayları, hastaneye yatırılma, anne babaların ayrı yaşaması, boşanması ya da tek anne baba ile birlikte yaşamak, anne babaların beden hastalığı ya da psikopatolojisi, anne babadan birini ya da ikisini de erken kaybetme, ergenlik döneminde anne olma, okulda başarısızlık ya da okulu bırakma, uyuşturucu kullanma, başarısız ilişkiler, hafif/ ağır suçlar, işsizlik, hastalık, düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmal ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri, evsizlik.

Risk faktörlerinin kendini toparlama gücü üzerindeki olumsuz etkileri açıkça görülmektedir. Toplum bu risk faktörlerini azalttığına, bireylerde kendini toparlama gücünün gelişmesine olanak sağlayan olumlu bir ortam hazırlamış olacaktır. Ayrıca bazı araştırmacılar, baş edilebilir risk faktörlerinin var olmasını kendini toparlama gücü için gerekli görmektedir. Çocuklara ve gençlere mücadele edilebilecek bir ortam sunulması ve risk faktörlerinin onlar üzerindeki yıkıcı etkilerinin de kontrol edilmesi kendini toparlama gücünün gelişiminde etkili olabilir. Baş edilmesi güç durumlarla karşılaşmadan böyle bir ortamın sağlanması kendini toparlama gücünün geliştirilmesi açısından önemlidir (Gürkan, 2006).

2.2.1.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009). Koruyucu faktörler ve risk faktörleri iki zıt kutup olarak düşünülebilir (Sipahioğlu, 2008). Alan yazında risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile ilgili yapılan çalışmalarda bazı ortak noktalar üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalar sonucunda hem risk hem de koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olmak üzere üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır (Luthar vd., 2000; Öz ve Yılmaz, 2009).

Bireysel risk faktörleri; prematüre doğum, düşük IQ seviyesi, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, alkol/ilaç kullanımı, erken yaşta gebelik, hastalık, madde kullanımı, düşük akademik başarıya sahip olmadır. Bu risk faktörlerine karşı stresle karşılaştığında bireyi koruyan bireysel koruyucu faktörler ise iyi düzeyde zekâya sahip olmak/ bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, özgüven, iyimser olma, gelecek için plan yapma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, yumuşak başlı olma, sosyal becerilere sahip olma, herkes tarafından sevilen biri olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur (Öz ve Yılmaz, 2009).

Ailesel risk faktörleri; kalabalık aileye sahip olma, kardeşler arasında iki yaştan daha az sürenin olması, evlat edinilme, ruhsal/kronik bir hastalığı olan ebeveyne sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş bir anne babaya sahip olma, anne-babanın boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, aile içi şiddete maruz kalma, çocuk ihmali gibi faktörlerdir. Bu risk faktörlerine karşılık ailesel koruyucu faktörler ise anne-baba ile yakın ilişki, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aile ile bir arada yaşama, iyi eğitilmiş ebeveynlere sahip olma, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleridir (Garmezy, 1993).

Çevresel risk faktörleri; yoksulluk, toplumsal şiddete maruz kalma ve olumsuz akran desteği gibi faktörlerdir. Çevresel koruyucu faktörler ise sosyal bir çevrenin içinde yer alma, iyi okullarda okuma, olumlu arkadaş desteği, bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki ve olumlu bir rol modelin olması gibi özelliklerdir (Öz ve Yılmaz, 2009).

2.2.2. Kendini Toparlama Gücüne Sahip Bireylerin Özellikleri

Haynes (2005), kendini toparlama gücüne sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir: Sosyal yönden; arkadaşlık geliştirmekte ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmakta başarılıdır. Etkili iletişim becerilerine sahiptirler. Yardıma ihtiyaçları olduğunda yardım bulabilirler de yardım almaya çok istekli değildirler. Duygusal yönden; güçlü bir özyeterlik duygusu sergilerler ve kendilerine güvenleri yüksektir. Özsaygıları ve kendini kabul düzeyleri yüksektir. Duygularını denetleme ve farkına varma becerisi gösterirler. Yeni durumlara kolayca uyum sağlayabilirler.

Kaygı ve engellenmeye dayanabilirler. Bilişsel yönden; başarı güduları yüksek olmakla birlikte, geleceği düşünme ve plan yapma yeteneği gösterirler. Stresli ve travmatik olaylar karşısında mantıklı mücadeleler verirler. Şans, yetenek gibi dışsal yüklemelerden çok çaba gibi içsel yüklemeler yaparlar. Çevresindeki kişileri yine çevresindekilerin faydası için şekillendirip harekete geçirirler (Akt., Malak, 2011).



III. BÖLÜM

3. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ve Kendini Toparlama Gücü ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Gilbert, Cheung, Grandfield ve Campey (2003), 225 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, erken yaşam deneyimleri ile depresyon, sosyal karşılaştırma ve utançla ilişkisini incelemiştir. Katılımcılardan çocukken ebeveynlerinin davranışlarının nasıl (reddedici, aşırı korumacı, yeterince yakın değil gibi) olduğuna ve ebeveynlerinin bu davranışları karşısında kendilerini nasıl hissettiklerine odaklanmaları istenmiştir. Erken yaşam deneyimleri depresyon, sosyal karşılaştırma ve utanç ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Bireylerin itaatkar bir şekilde hareket etmek zorunda olduğunu hatırlamasının depresyonun temel yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ebeveyn davranışlarını reddedici hatırlamanın depresyon, sosyal karşılaştırma ve utanç ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Teicher, Samson, Polcari ve McGreenery (2006), çocukluk dönemi anılarının psikolojik sorunlar üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya 18- 22 yaş aralığında olan 554 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerinin sözlü saldırganlığına, şiddete ve istismara maruz kaldığını veya tanık olduğunu anımsayan bireylerin depresyon, anksiyete ve öfke sorunları yaşadığı görülmüştür.

Richter, Gilbert ve McEwan (2009), çocukluk dönemi mutluluk anıları ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile öz – eleştiri, depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte (2013), çalışmalarında utanç verici anılar ve çocukluk dönemi mutluluk anılarının eksikliği ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda utanç verici anıların ve çocukluk dönemi mutluluk anıları eksikliğinin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Cunha, Xavier, Martinho ve Matos (2014), 651 ergenle yaptıkları araştırmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ile depresyon, anksiyete ve stresin negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur.

Saltalı ve Doğru (2006), çocukluk örselenme yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini üniversite birinci sınıf öğrencisi olan 579 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda çocukluk örselenme yaşantıları ile ergenlerin ilişkisel benlik saygısı arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Siyez, Gürçay ve Yüncü (2012), madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin çocukluk dönemi aile yaşantılarına yönelik algılarını incelemiştir. Araştırmaya madde kullanım bozukluğu tanısı ile tedavi gören 19 ergen ile madde kullanmayan 18 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda madde kullanım bozukluğu olan ergenler ile madde kullanmayan ergenlerin, çocukluk dönemi aile yaşantılarına ilişkin algılarının farklılaştığı görülmüştür. Madde kullanmayan ergenler madde kullanım bozukluğu olan ergenlere göre anne – babalarının kendilerine yönelik tutumlarının daha kabul edici olduğunu, aile ortamındaki çatışmaların ve stresin daha az olduğunu belirtmişlerdir.

Ülker (2016), kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini yaşları 22 ile 65 yaş arasında değişen anneler oluşturmuştur. Çalışma sonucunda çocukluk dönemi mutluluk anılarının ebeveynlik rollerinde etkili olduğu görülmüştür.

Danacı (2017), üniversite öğrencilerinin çocuk narsizmi ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma sonucunda, öğrencilerin çocukluk narsizmi ile çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve çocuk narsizminin kontrol altına alınması konusunda çocukların mutlu ve huzurlu ortamlarının sağlanmasının önemine ilişkin birtakım önerilerini dile getirmiştir.

Batık, Bingöl, Kodaz ve Hoşoğlu (2018), öğretmen adaylarında çocukluk dönemi örselenme yaşantıları, affetme ve kendini toparlama gücünün mutluluğu ne ölçüde etkilediğini belirlemek amacıyla 269 öğretmen adayı ile çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının çocukluk dönemi örselenme

yaşantılarının kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Çocukluk döneminin anımsanmasına ilişkin araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla araştırma konularının çocukluğun olumsuz hatırlanmasına odaklandığı görülmektedir. Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte (2013), çocukluğunu olumsuz hatırlayan bireylerin, başkalarının zihinlerinde olumsuz olarak var olduklarına ve kendilerini istemeyen kişi olarak değerlendirip yargılama eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Aksine çocukluğunda kendisi ile ilgilenildiğini, sevgi gördüğünü ve mutlu olduğunu anımsayan bireylerin kendilerini daha az yargılama ve başkaları gözünden daha az olumsuz değerlendirme eğiliminde olduğunu söyler. Bowlby (1969), erken etkileşimin kalitesi, duygusal ve düşünce sürecini yönlendiren ve kişinin davranışlarını etkileyen içsel çalışan modellerin oluşumunu büyük ölçüde etkilediğini öne sürmektedir (Akt., Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2013).

3.2. Kendini Toparlama Gücü İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kendini toparlama gücü ile ilgili çalışmalara bakıldığında Werner ve Smith'in (1989), 1954 yılındaki Kaunia'da yaptığı boylamsam araştırmanın en eski araştırmalardan olduğu görülmektedir. 32 yıl süren bu boylamsal araştırmada, hayatında zorluklar ve risklerle karşı karşıya kalan çocukların nasıl olup da bu durumun üstesinden başarılı bir şekilde geldiklerine odaklanmışlardır. Bu çalışmada, çocukların biyolojik (doğum komplikasyonu gelişmiş, ailesinde psikopatoloji öyküsü bulunan), psikolojik (anne-baba arasında anlaşmazlık) ve sosyal (kronik yoksulluk) risk faktörlerinden nasıl etkilendikleri araştırılmış ve bu bireyler 30'lu yaşlara geldiğinde yaklaşık üçte birinin oldukça normal genç yetişkinler olduğu görülmüştür. Bu çocukları "sağlam" çocuklar olarak adlandırmış ve "sağlam" bireyleri diğerlerinden ayıran etmenleri belirlemek için katılımcıların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve çevresel faktörleri incelemiştir. Sonuç olarak araştırmacılar "sağlam" çocukların yaşlıtlarına göre daha empatik, bağımsız, becerikli ve meraklı olduklarını arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurduklarını ve sorun çözme becerilerine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Elder, Nguyen ve Caspi (1985), kendini toparlama gücü ile ilgili yaptıkları çalışmada ailesel güçlüklerin ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediğini

araştırmışlardır. 167 ergenin katılımıyla yapılan çalışmada ekonomik güçlükler ile çocukların gelişimi arasındaki ilişkiyi araştırmak ve özellikle de babanın yaklaşımının çocuğun sosyal-duygusal davranışları üzerindeki rolünü incelemek ve cinsiyetler arasında elde edilen sonuçlar bakımından fark olup olmadığını anlamak amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda; ekonomik zorlukların ve babanın olumsuz tutumlarının artmasıyla birlikte, ergenlerde ruhsal sorunların daha çok yaşandığı ve öz- yeterlik düzeyinin azaldığı, ergenin belirlediği hedeflerine ulaşabilme, olayları kontrol edebilme ve kaynaklarını harekete geçirebilme yeteneğinde yetersizliklere yol açtığı ve kız çocuklarının erkeklere göre daha incinebilir oldukları saptanmıştır.

Sroufe, Egeland ve Kreutzer (1990), erken çocukluk döneminde risk altında olan 190 çocuğu ilkökull yıllarında tekrar gözlemlemiş ve güvenli bağlanma stiline sahip çocukların kendini toplama gücünün daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Hart, Hofmann, Edelstein ve Keller (1997), 7 yaşındaki 128 İzlandalı çocukla yaptıkları boylamsal araştırmada, çocuklardaki kişilik özelliklerini; kendini toplama gücü yüksek olanlar, aşırı kontrollü olanlar ve kontrolsüz olanlar olarak 3 gruba ayırmış ve araştırmalarında bu üç grubu karşılaştırmışlardır. Kendini toplama gücü yüksek olan grubun diğer gruplardan daha yüksek düzeyde akademik başarıya sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca kendini toplama gücü yüksek grubun diğer iki gruba göre ergenlik dönemleri boyunca daha az dikkat problemi yaşadığı saptanmıştır. Yine araştırma sonuçları göstermiştir ki kendini toplama gücü yüksek çocuklar arkadaşlık kurma ve içsel kontrol geliştirmede daha iyi oldukları gözlemlenmiştir.

Ülkemizde ise ilk kez Gizir (2004) tarafından, kendini toplama gücünün akademik boyutu olan akademik sağlık düzeyi ve bu düzeye etki eden koruyucu faktörler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara'da 8.sınıf öğrencisi olan ve gecekondu bölgesinde oturan 872 yoksul öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda akademik sağlığa olumlu etki ettiği düşünülen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ortaya konmuştur. Araştırma bulgularına göre yoksul öğrencilerin akademik sağlığını yordayan en önemli dışsal faktörlerin, evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik olduğu görülürken, içsel koruyucu faktörlerin öğrencilerin kendi akademik başarıları hakkındaki olumlu algıları, yüksek eğitim beklentileri, empatik

bir anlayışa sahip olmak, özdenetimlilik ve geleceğe ilişkin umutlu olmak olduğu görülmüştür.

Bunu Özcan (2005)'in, 152 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma takip etmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin anne babalarının boşanmışlık- birliktelik durumu ve cinsiyet değişkenine göre kendini toparlama gücü ve koruyucu faktörleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin anne babalarının boşanmış olma- birlikte olma durumlarının kendini toparlama gücünü ve koruyucu faktörleri anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Araştırma sonucunda anne- babası birlikte olan öğrencilerin kendini toparlama gücünün daha yüksek olduğu anlaşılmış ve cinsiyetin kendini toparlama gücünü yordayan bir değişken olmadığı görülmüştür.

Eminağaoğlu (2006), güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarının karşılaştığı gelişimsel riskleri ve bu riskler karşısında gösterdikleri kendini toparlama gücünü incelemiştir. Araştırmada İzmir'de yaşayan 27 erkek sokak çocuğu ve sokak yaşantısı olmamış 27 çalışan erkek çocuktan oluşan kontrol grubu ile çalışılmıştır. Çocukların yaş aralığı 12-16 yaş arasındadır. Araştırma sonucunda güçlü arkadaşlık ilişkilerinin ve duygusal bağ kurmanın kendini toparlama gücünü artıran faktörlerden olduğu görülmüştür. Annenin olmaması ve öz-farkındağın düşük olması gibi içsel koruyucu faktörlerin yetersizliğinin daha fazla depresif duygulanıma sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürkan'ın (2006), araştırmasında örneklemini kendini toparlama gücü düşük olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Bu çalışması sonucunda uygulanan grupla psikolojik danışmanlığın, kendini toparlama gücü düzeyini geliştirmeye olumlu katkılarının olduğunu bulmuştur.

Terzi'nin (2008), cinsiyete göre kendini toparlama gücü düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak ve içsel koruyucu faktörlerin (problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi, iyimserlik, özyeterlik) kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, kendini toparlama gücü puanları ile problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi, iyimserlik, özyeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Aktay (2010), çalışmasında risk altındaki 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama gücünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve örseleyici yaşantısı (erken doğmuş, çalışmak zorunda olan, ailede özel eğitime muhtaç bireylerin olması, süregelen hastalık, madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma gibi) olan 9. ve 10. sınıfa devam eden 118 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kendini toplama gücü puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Oktan, Odacı ve Berber Çelik'in (2011), üniversite öğrencilerinin kendini toplama gücünün yordanmasında psikolojik doğum sırasının rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik doğum sırasının kendini toplama gücünü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür; üniversite öğrencilerinde büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasının kendini toplama gücü düzeyi ile negatif yönde; ortanca ve tek çocuk psikolojik doğum sırasının ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda kız öğrencilerin kendini toplama gücü erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu da belirlenmiştir.

Kararımak ve Güloğlu (2014), depremi yaşamış bireylerde güvenli bağlanma ile kendini toplama gücü arasındaki ilişkiyi incelemişler ve pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ülkemizde kendini toplama gücü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların örneklemini genellikle üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Yine ülkemizde kendini toplama gücü ile ilgili çalışmalara bakıldığında, sosyal destek, benlik saygısı, kaygı, mükemmeliyetçilik, karar stratejileri, olumlu duygular, temas engelleri, umutsuzluk, öğrenilmiş güçlülük, mutluluk, iş doyumunu, sosyal bağlılık, örgütsel bağlılık, örgütsel değişim, olumlu örgütsel davranış, yalnızlık, çatışma çözme, yaşamda anlam, özyeterlik, duygusal dışavurum, benlik kurgusu, öz anlayış, duygusal zeka, umut, bağlanma stilleri, iyimserlik, psikolojik belirtiler, başa çıkma, yaşam doyumunu, koruyucu faktörler, kontrol odağı, ana – baba tutumu, aile yükü, aile işlevleri gibi değişkenlere yer verildiği görülmektedir (Işık, 2016). Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Kendini toplama gücü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların önemli bir kısmında risk faktörlerine yer verilmediği görülmektedir (Işık, 2016). Kendini toplama gücünün yapısının

kuramsal olarak doğru şekilde ortaya konulabilmesi için bu çalışmada risk grubu ile çalışılmıştır.



IV. BÖLÜM

4. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

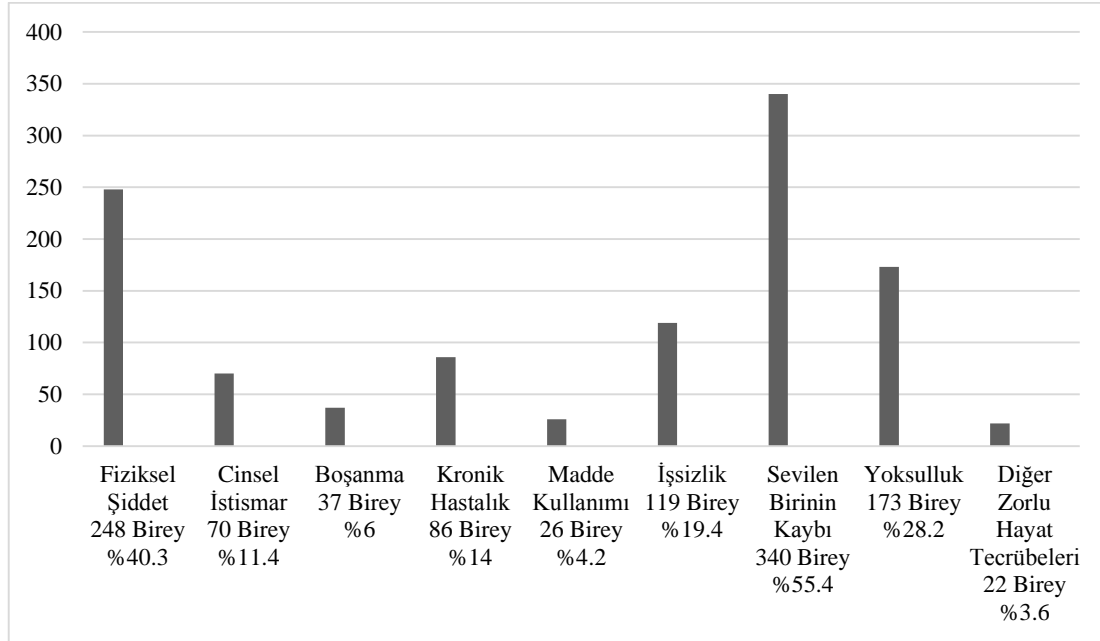
Bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varma amacıyla evrenin tümüyle ya da ondan alınacak örneklem ile yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır”. Tarama modellerinde önemli olan, var olanı değiştirmeden gözlemlemektir. İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2015).

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 20 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmuştur. Öncelikle yetişkin bireylere risk faktörlerini belirleme listesi uygulanmıştır. Terzi (2000), tarafından geliştirilen Risk Faktörlerini Belirleme listesinden yararlanılarak hazırlanan bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 614 yetişkin birey çalışma grubuna dahil edilmiştir.

Şekil- 1’de katılımcıların Risk Faktörlerini Belirleme Listesi’ne verdikleri cevaplara ilişkin frekans ve yüzde dağılımları gösterilmiştir.

Şekil- 1: Katılımcıların Risk Faktörlerini Belirleme Listesi'ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları



Şekil- 1'e bakıldığında katılımcılardan 248 kişinin (%40.3) fiziksel şiddete maruz kaldığı, 70 kişinin (%11.4) cinsel istismara uğradığı, 37 kişinin (%6) boşanma deneyiminin olduğu, 86 kişinin (%14) kronik hastalığa sahip olduğu, 26 kişinin (%4.2) madde kullandığı veya kullanmakta olduğu, 119 kişinin (%19.4) işsizlik deneyiminin olduğu, 340 kişinin (%55.4) sevdiği birini kaybettiği ve 173 kişinin (%28.2) yoksulluk yaşadığı veya yaşamakta olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 22 kişinin (%3.6) diğer zorlu hayat tecrübelerinin olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar zorlu hayat tecrübelerine ilişkin; duygusal istismar, psikolojik baskı, ülke ve okul değişikliği, yalnızlık, anlaşılmamak, depresyon, alkol kullanmak, duygusal şiddet, panik bozukluk, evlatlık verilmek, psikolojik şiddet, aldatılmak, stres, trafik kazası ve engelli olmak cevaplarını vermişlerdir.

Tablo- 1'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları gösterilmiştir.

Tablo- 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	347	56.5
	Erkek	267	43.5
Yaş	20-25	217	35.3
	26-30	182	29.6
	31-35	75	12.2
	36-40	62	10.1
	41 ve üzeri	78	12.7
Eğitim durumu	Lise Mezunu	95	15.5
	Lisans Mezunu	419	68.2
	Lisans Üstü	100	16.3
Medeni durum	Evli	276	45
	Bekâr	338	55
Toplam		614	100.0

Tablo- 1'e bakıldığında katılımcıların bazı demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcılardan 347 kişi (%56.5) kadın iken 267 kişi (%43.5) erkektir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğindeyse katılımcılardan 20-25 yaş aralığında 217 kişi (%35.3), 26-30 aralığında 182 kişi (%29.6), 31-35 yaş aralığında 75 kişi (%12.2), 36-40 yaş aralığında 62 kişi (%10.1), 41 ve üzeri yaş aralığında 78 kişi (%12.7) bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde lise mezunu 95kişi (%15.5), lisans mezunu olan 419kişi (%68.2), lisans üstü mezunu 100 kişi (%16.3) bulunmaktadır. Araştırma grubunda yer alan 276 kişinin (%45) evli olduğu görülürken 338 kişinin (%55) bekar olduğu görülmektedir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi”, “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği” ve “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

4.3.1. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, araştırmacı tarafından kendini toparlama gücü kavramını kuramsal açıdan doğru şekilde ortaya koyabilmek amacıyla, Terzi (2000), tarafından geliştirilen Risk Faktörlerini Belirleme listesinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

4.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın alt problemleriyle sınırlı tutulacak bilgileri almak amacıyla oluşturulmuştur. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve medeni durumunu ölçmeyi hedefleyen sorular bulunmaktadır.

4.3.3. Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından, Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği insanların çocukluk çağında yaşadığı anıları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li likert tipi (“1” Hiçbir zaman, “2” Nadiren, “3” Kararsızım, “4” Genellikle, “5” Her zaman) olan ölçek 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 iken en düşük puan 20’dir. Yüksek puanlar kişinin daha çok mutlu/ huzurlu çocukluk anılarına sahip olduğunu göstermektedir. ÇDMHAÖ’nin Türkçeye uyarlanması Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Uyum geçerliği çalışmasında, ÇDMHAÖ’nün anksiyete ve depresyonla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .97, iki hafta arayla yapılan uygulamada test tekrar test korelasyon katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar ÇDMHAÖ’nin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. ÇDMHAÖ tek boyutlu bir ölçektir.

4.3.4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Yaşamdaki zorluklarla mücadele etme, etkin şekilde baş edebilme yeteneği olarak tanımlanan kendini toparlama gücü kavramını ölçmek amacıyla Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen KTGÖ, 24 maddeden oluşmakta ve 7’li Likert tipi bir derecelendirme içermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 iken en

yüksek puan 168'dir. Yüksek puanlar kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Terzi (2006), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında benzer ölçekler geçerliği de yapılmıştır. KTGÖ'nin Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen ölçüt geçerliği çalışmasına araştırmancın çalışma grubunu oluşturan 155 öğrenci dahil edilmiş ve yapılan analizde Pearson korelasyon katsayısı .83 (p 0.01) bulunmuştur. Bu sonuç KTGÖ'nin geçerli sayılabilmesi için yeterli olduğunu göstermektedir. KTGÖ'nin güvenilirliği üç yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak ele alınan 24 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach- alpha güvenilirliği hesaplanmıştır ve buna göre KTGÖ'nin Cronbach-alpha güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Üçüncü olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örneğine araç iki hafta aryla iki kez uygulanmış ve Pearson korelasyon katsayısı .84 olarak bulunmuştur. KTGÖ'nin güvenilirlik katsayıları ölçeğin, yetişkinlerin kendini toparlama gücü düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilceğini göstermektedir. KTGÖ tek boyutlu bir ölçektir.

4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

4.4.1. Verilerin Toplanması

“Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği” ve “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” verileri toplamak amacıyla bir araya getirilmiş olup internet üzerinden 20 yaş ve üzeri yetişkin bireylere araştırma ölçekleri uygulanmıştır.

Alan yazında yetişkinliğe dair farklı yorumlar yapılmış ve çoğunlukla bireyin fiziksel ve psikolojik olgunlaşması yetişkinlik olarak kabul edilmiştir. Ancak psikolojik olgunluk ölçülmesi zor bir kavram olduğu için alan yazında yapılan yetişkinlik tanımlarında yaş kriteri olarak alınmıştır (Onur, 2006). Bu çalışmada da 20 yaş ve üzerindeki bireyler araştırmaya katılmıştır.

4.4.2. Verilerin Analizi

Araştırmada salt olarak nicel verilerin analizi bulunmaktadır. Nicel boyutta elde edilen verilerin çözümlenmesinde, SPSS 18 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle veri setinin kontrolü yapılmış ve ölçekleri eksik dolduran katılımcı olmadığı görülmüştür. Çalışma grubu için 614 yetişkin bireyin verileri ile araştırma analizleri gerçekleştirilmiştir.

Veriler işlenirken, cinsiyet kadın- erkek olarak gruplandırma yapılmıştır. Yaş değişkeni 20-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41 ve üzeri şeklinde gruplandırılmıştır. Eğitim durumu lise mezunu, lisans mezunu, lisans üstü mezunu şeklinde düzenlenmiştir. Medeni durum değişkeni ise evli- bekar olarak gruplandırılmıştır.

Son aşamadaysa alt problemlerde yer alan değişkenlerin sınanmasında kullanılacak parametrik istatistik testlere karar verilmiştir. Verilerin analizinde, araştırmaya katılanların çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama güçleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacıyla korelasyon (pearson) tekniği kullanılmıştır. Çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kendini toparlama gücü puan ortalamalarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır. Çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kendini toparlama gücü puan ortalamalarının yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla ise Tukey HSD tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ortaya koyma amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden olan yüzde- frekans (%-f) analiz türü kullanılmıştır.

V. BÖLÜM

5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve ana problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

Medeni durum açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ait anlamlılık değerleri Tablo- 2’de gösterilmiştir.

Tablo- 2: Medeni Durum Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss	t	p
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Evli	276	74.31	18.47	.774	.439
	Bekar	338	73.16	18.17		

$p > 0.05$

Tablo- 2 İncelendiğinde, evli katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları ($\bar{X} = 74.31$) iken, bekar katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X} = 73.16$) olduğu görülmektedir. İki grup arasında medeni duruma göre çocukluk dönemi mutluluk anıları ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde ($t = .773$), $p = .439 > .05$ düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuca göre, yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Medeni durum değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarına ait anlamlılık değerleri Tablo- 3’de yer almaktadır.

Tablo- 3: Medeni Durum Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kendini Toparlama Gücü	Evli	276	136.55	17.14	3.623	.000
	Bekar	338	131.19	19.05		

p>0.05

Tablo- 3 İncelendiğinde, evli katılımcıların kendini toplama gücü puan ortalamaları ($\bar{X} = 136.55$) iken, bekar katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X} = 131.19$) olduğu görülmektedir. İki grubun medeni duruma göre kendini toplama gücü ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t= 3.662), p= .000< .05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, evli katılımcıların kendini toplama gücü puanlarının bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Cinsiyet değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ait anlamlılık değerleri Tablo- 4’de gösterilmiştir.

Tablo- 4: Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Kadın	347	73.59	18.63	-.142	.887
	Erkek	267	73.80	17.89		

p>0.05

Tablo- 4 İncelendiğinde, kadın katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamaları ($\bar{X} = 73.59$) iken, erkek katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X} = 73.80$) olduğu görülmektedir. İki grubun cinsiyete göre çocukluk dönemi mutluluk anıları ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t= -.143), p= .887> .05 düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuca göre, yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ait anlamlılık değerleri Tablo- 5’de gösterilmiştir.

Tablo- 5: Cinsiyet Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	P
Kendini Toparlama Gücü	Kadın	347	132.93	17.36	-1.01	.305
	Erkek	267	134.47	19.66		

$p > 0.05$

Tablo- 5 İncelendiğinde, kadınların kendini toparlama gücü puan ortalamaları ($\bar{X} = 132.93$) iken, erkek katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X} = 134.47$) olduğu görülmektedir. İki grubun cinsiyete göre kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde ($t = -1.01$), $p = .305 > .05$ düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuca göre, yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının yaşa göre istatistiksel verilerine Tablo- 6’da yer verilmiştir.

Tablo- 6: Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarının Yaşa Göre İstatistiksel Verileri

	Yaş	N	\bar{X}	S
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	20-25	217	72.9309	18.46768
	26-30	182	73.8681	17.15365
	31-35	75	72.0933	19.51449
	36-40	62	76.3387	19.24897
	41 ve üzeri	78	74.7821	18.65382

$p > 0.05$

Tablo- 6 incelendiğinde yaş değişkenine göre yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puan ortalamalarının 20-25 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 72.9$), 26-30 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 73.86$), 31-35 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 72.09$), 36-40 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 76.33$), 41 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların için ($\bar{X} = 74.78$) olarak bulunmuştur.

Tablo- 7’de yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo- 7: Yaş Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	p
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Gruplar Arasında	850.007	4	212.502	.633	.639
	Gruplar İçinde	204502.327	609	335.800		
	Toplam	205352.334	613			

$p > 0.05$

Tablo- 7’ye göre yaş değişkenine göre yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında ($F = .633$), $p = .639 > .05$ düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarının yaşa göre istatistiksel verilerine Tablo- 8’de yer verilmiştir.

Tablo- 8: Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Yaşa Göre İstatistiksel Verileri

	Yaş	N	\bar{X}	S
Kendini Toparlama Gücü	20-25	217	130.0230	18.83762
	26-30	182	134.3242	15.15808
	31-35	75	130.4933	19.40839
	36-40	62	136.3710	19.62119
	41 ve üzeri	78	142.6667	18.39990

$p > 0.05$

Tablo- 8'e göre yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puan ortalamalarının 20-25 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 130.0230$), 26-30 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 134.3242$), 31-35 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 130.4933$), 36-40 yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 136.3710$), 41 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılar için ($\bar{X} = 142.6667$) olarak bulunmuştur.

Tablo- 9'da yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo- 9: Yaş Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	p
Kendini Toparlama Gücü	Gruplar Arasında	10483.730	4	2620.932	8.100	.000*
	Gruplar İçinde	197051.306	609	323.565		
	Toplam	207535.036	613			

* $p < 0.05$

Tablo- 9 incelendiğinde yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarında ($F= 8.100$), $p= .000 < .05$ düzeyinde anlamlı farklılaşma görülmüştür.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmış olup sonuçlara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo- 10: Yaş Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

	Yaş	Ortalamalar Farkı	Standart Hata	p	
Kendini Toparlama Gücü	20-25 yaş	26-30	-4.30113	1.80801	.122
		31-35	-.47029	2.40942	1.000
		36-40	-6.34793	2.59034	.104
		41 ve üzeri	-12.64363*	2.37473	.000
	26-30 yaş	31-35	3.83084	2.46821	.529
		36-40	-2.04679	2.64511	.938
		41 ve üzeri	-8.34249*	2.43436	.006
	31-35	36-40	-5.87763	3.08756	.316
		41 ve üzeri	-12.17333*	2.90903	.000
	36-40 yaş	41 ve üzeri	-6.29570	3.06057	.240

* $p < 0.05$

Tablo- 10 incelendiğinde 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar ile 20-25 yaş grubundaki katılımcıların kendini toplama gücü puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlılık olduğu görülmektedir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toplama gücü puanları 20-25 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 26-30 yaş grubundaki katılımcıların kendini toplama gücü puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlılık ortaya

çıkıştır. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları 26-30 yaş grubunda olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 31-35 yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlılık ortaya çıkmıştır. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları 31-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel verilerine Tablo- 11’de yer verilmiştir.

Tablo- 11: Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İstatistiksel Verileri

	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Lise	95	70.8211	19.19607
	Lisans	419	74.2434	17.99037
	Lisans üstü	100	74.0700	18.66843

Tablo- 11 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ortalamaları lise mezunu katılımcılar için ($\bar{X} = 70.82$), lisans mezunu olan katılımcılar için ($\bar{X} = 74.24$), lisans üstü mezunu olan katılımcılar için ($\bar{X} = 74.07$) olarak bulunmuştur.

Tablo- 12’de eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo- 12: Eğitim Durumu Açısından Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Gruplar Arasında	924.697	2	462.348	1.382	.252
	Gruplar İçinde	204427.637	611	334.579		
	Toplam	205352.334	613			

*p < 0.05

Tablo- 12'ye göre eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında (F= 1.382), p= .252 > .05 düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel verilerine Tablo- 13'de yer verilmiştir.

Tablo- 13: Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İstatistiksel Verileri

	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
	Kendini Toparlama Gücü	Lise	95	136.0316
Lisans		419	132.2243	19.03277
Lisans üstü		100	137.0700	14.98097

Tablo- 13 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puan ortalamaları lise mezunu katılımcılar için ($\bar{X} = 136.0316$), lisans mezunu olan katılımcılar için ($\bar{X} = 132.2243$), lisans üstü mezunu olan katılımcılar için ($\bar{X} = 137.0700$) olarak bulunmuştur.

Tablo- 14’de eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo- 14: Eğitim Durumu Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Kendini Toparlama Gücü	Gruplar Arasında	2558.709	2	1279.354	3.814	.023
	Gruplar İçinde	204976.327	611	335.477		
	Toplam	207535.036	613			

*p < 0.05

Tablo- 14’e göre eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarında (F= 3.814), p= .023 < .05 düzeyinde anlamlı farklılaşma görülmüştür.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi yapılmış ve sonuçlar aşağıda Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo- 15: Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Yetişkin Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu		Ortalamalar Farkı	Standart Hata	p
	Kendini Toparlama Gücü	Lise Mezunu	Lisans Mezunu	3.80724	2.08134
		Lisans üstü Mezunu	-1.03842	2.62414	.917
Lisans Mezunu		Lisans üstü Mezunu	-4.84566*	2.03849	.047

*p < 0.05

Tablo- 15 incelendiğinde lisans üstü mezunu grubundaki katılımcılar ile lisans mezunu grubundaki katılımcıların kendini toplama gücü puan ortalamaları arasında

.05 düzeyinde anlamlılık olduğu görülmektedir. Lisans üstü mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü puanları lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo- 16'da yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizine yer verilmiştir.

Tablo- 16: Araştırmaya Katılan Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

Değişkenler	(1)	(2)
(1) Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları.		.27
(2) Kendini Toparlama Gücü	.27	

* p < .01

Tablo- 16'ye bakıldığında araştırmaya katılanların çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama güçleri arasında ilişkiyi gösteren korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .27, p < .01$).

VI. BÖLÜM

6. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde alt problemlerle ilgili olarak bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kendini toparlama gücü düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni duruma bağlı olarak ve genel olarak çocukluk dönemi mutluluk anılarıyla kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Yetişkin Bireylerin Medeni Duruma Göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Düzeylerinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin medeni duruma göre çocukluk dönemi mutluluk anıları incelendiğinde evli ve bekar yetişkin bireyler arasında çocukluk dönemi mutluluk anıları düzeyleri açısından benzer özellik gösterdikleri, anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Araştırma sonuçları göz önüne alındığında katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olduğu dolayısıyla katılımcıların mutlu çocukluk anılarına sahip oldukları, evli ve bekar katılımcılar lehine bu durumun değişmediği görülmektedir.

Kişiler, anılarında aileyle ilgili pek çok bilgi barındırırlar. Aile ortamının sıcak, destekleyici ve güvenli olması, bireyin anılarında da karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda araştırmaya katılan bireylerin yetiştikleri aile ortamının olumlu özelliklere sahip olduğu ve anılarında da olumlu yer edindiği söylenebilir. Ayrılma- bireyleşme kuramı açısından bu sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşamın ilk 3 yılını kapsayan kritik dönemin sağlıklı atlatıldığı söylenebilir (Topçu, 2016).

2. Yetişkin Bireylerin Medeni Duruma Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin medeni duruma göre kendini toparlama gücü incelendiğinde evli ve bekar yetişkin bireyler arasında kendini toparlama gücü düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre evli katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Elde edilen bu bulgular Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz'in (2010), beden eğitimi öğretmenleriyle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermezken, Türker'in (2018),

yetişkinlerle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Türker'in (2018) araştırmasında, evli yetişkinlerin kendini toparlama gücünün bekar yetişkinlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda evliliğin bireylerin ruh sağlıklarına olumlu etkilerinin olduğu ve hayattaki zorluklar karşısında eşlerin birbirlerine destek olmalarının kendini toparlama gücünü artırdığı ifade edilmiştir.

Kendini toparlama gücü kavramının kuramsal temellerine bakıldığında da bir aileye sahip olmak, yakın ve sıcak ilişkiler kurmak ve kabul görmenin koruyucu olduğu dolayısıyla kendini toparlama gücünü artırdığı ifade edilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009).

3. Yetişkin Bireylerin Cinsiyete Göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Düzeylerinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin cinsiyete göre çocukluk dönemi mutluluk anıları incelendiğinde kadın ve erkekler arasında çocukluk dönemi mutluluk anıları düzeyleri açısından benzer özellik gösterdikleri, anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgular Cunha, Xavier, Martinho, Matos'un (2014) ve Danacı'nın (2017) gerçekleştirdiği çalışma ile benzerlik gösterirken Yaman, Danacı ve Eran'ın (2015) çalışması ile benzerlik göstermemektedir.

Cunha, Xavier, Martinho, Matos (2014), 651 ergen ile yaptığı çalışmada öğrencilerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir.

Danacı (2017), Eğitim Fakültesinde ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 265 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yaman, Danacı ve Eran (2015), lisede öğrenim gören 361 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kızların erkeklere göre daha mutlu anılara sahip oldukları söylenebilir.

Danacı'ya (2017) göre çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyete göre farklılaşmamasının sebebi mutlu ya da mutsuz olma durumunun yaşantılarla ilişkili olabileceğidir.

Freud'un psikanalitik kuramı ve Adler'in bireysel psikoloji kuramı açısından katılımcıların çocukluk dönemini mutlu anılarla hatırlamaları değerlendirildiğinde, aile ortamında bireylerin temel ihtiyaçlarının karşılandığı, anne babalarının ya da bakımlarından sorumlu kişilerin gelişim dönemlerini sağlıklı atlattıklarına yardım ettikleri söylenebilir (Gençtan, 1995).

4. Yetişkin Bireylerin Cinsiyete Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin cinsiyete göre kendini toplama gücü incelendiğinde kadın ve erkekler arasında kendini toplama gücü düzeyleri açısından benzer özellik gösterdikleri, anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular Gürkan'ın (2006) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışma ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca elde edilen bu bulgu Sezer ve Sadioğlu (2015) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile de desteklenmektedir. Araştırmaya göre sınıf öğretmeni adayı öğrencilerin kendini toplama gücü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Kaya'nın (2015) ergenlerle yaptığı çalışmada kendini toplama gücü toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Bektaş ve Özben'in (2016) evli bireylerle yaptığı çalışmada cinsiyete göre kendini toplama gücü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar araştırma verilerini destekler niteliktedir. Bektaş ve Özben'e (2016) göre, kendini toplama gücünün cinsiyete göre farklılaşmamasının cinsiyetin psikolojik açıdan bir farklılık yaratmaması olabileceğidir.

5. Yetişkin Bireylerin Yaşa Göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Düzeylerinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin yaşa göre çocukluk dönemi mutluluk anıları incelendiğinde üzere yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı, benzer özellik gösterdiği

görülmüştür. Araştırma sonuçları göz önüne alındığında katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olduğu dolayısıyla katılımcıların mutlu çocukluk anılarına sahip oldukları, katılımcıların yaşına göre bu durumun değişmediği görülmektedir.

Elde edilen bulgular Cunha, Xavier, Martinho, Matos'un (2014), araştırması ile benzerlik göstermemektedir. 651 ergen ile yapılan araştırmada öğrencilerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarının yaş değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Ergenler arasında yaş daha küçük olan öğrencilerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Araştırmacılar bu farklılığın kaynağını mutluluk anılarının yaş daha küçük olan ergenlerde (12- 13 yaş arası), yaş daha büyük olan ergenlere (17- 19 yaşında) göre daha çok hatırlanabilir olması olarak açıklamaktadır.

Katılımcıların çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olması yani çocukluk dönemini mutlu anılarla hatırlamaları göz önüne alındığında yetiştikleri aile ortamı ve sosyal çevrenin olumlu özellikleri barındırdığı söylenebilir. Nitekim bağlanma kuramı açısından bu sonuçlar değerlendirildiğinde, katılımcıların güvenli bağlanma örüntüleri geliştirdikleri ve bu bağlanma stilinin yaşam boyu devam ettiği yorumu yapılabilir. Çünkü bağlanma yalnızca çocukluk dönemi ile sınırlı olmayıp yaşam boyunca devam eder (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Oskay, 2018).

6. Yetişkin Bireylerin Yaşa Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin İncelenmesi

Yaş açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toplama gücü puanlarına ilişkin Tukey HSD testi sonuçlarına bakıldığında farklılaşmanın kaynakları görülmektedir;

Elde edilen araştırma bulgularına göre 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin 20- 25 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 26-30 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 31-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Elde edilen bu bulgular Türker'in (2018), yetişkinlerle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Türker'in (2018) araştırmasında, yaş ilerledikçe kendini toparlama gücünün arttığı ve 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların en yüksek kendini toparlama gücü düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda yaş ilerledikçe kişinin kazanmış olduğu hayat tecrübeleriyle zorluklara dayanma gücünün de arttığı ifade edilmiştir.

Araştırma bulguları, Bektaş ve Özben'in (2016) evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Bektaş ve Özben (2016), araştırmasında evli bireylerin yaşlarına göre kendini toparlama gücü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını saptamıştır.

Araştırma bulgularının Özdayı'nın (2018), elit sporcularla yaptığı çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Özdayı (2018), araştırmasında elit sporcuların yaşlarına göre kendini toparlama gücü düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Erikson'un tanımladığı insanın 8 çağına baktığımızda 41 ve üzeri yaş grubunun benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresine denk geldiğini görürüz. Bu evre kişinin hayatını değerlendirdiği dönemdir. Birey ya üretken geçen bir hayatın doyumunu ya da yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın umutsuzluğunu yaşar (Gençtan, 1995). Araştırma sonuçlarına baktığımızda katılımcıların 41 ve üzeri yaş grubunda kendini toparlama gücünün yüksek olduğunu görüyoruz bu bağlamda katılımcıların benlik bütünlüğü yaşadıklarını söyleyebiliriz. Bu yaşlar sosyo- ekonomik açıdan kişinin avantajlı olduğu, genellikle aile kurduğu ve çocuk sahibi olduğu, sosyal bir çevrenin içinde yer aldığı, kendi yaşamı hakkında söz sahibi olduğu bir dönemdir. Pek çok koruyucu faktörü barındırabilecek olan bu yaş dönemi katılımcıların

yaşamlarını olumlu değerlendirmeleri sayesinde kendini toparlama gücünü artırdığı ifade edilebilir (Gençtan, 1995).

7. Yetişkin Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Düzeylerinin İncelenmesi

Eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, benzer özellik gösterdiği görülmüştür.

Elde edilen bulgular Yılmaz ve Ülker (2018)'in kadın katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Yılmaz ve Ülker (2018), Nevşehir Merkez ve Ankara Pursaklar'da yaşayan 976 anne ile yaptığı çalışmada, kadınların eğitim düzeylerine göre çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anılarına yönelik algıları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamlı farklılığın, üniversite ve lisans üstü mezunu olan kadınların çocukluk dönemi mutluluk anılarına yönelik algılarının ortaokul, lise ve ilkokul mezunu olan kadınların algılarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar şema terapi yaklaşımı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların, çocuklukta duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı ve anılarında olumlu olarak yer aldığı söylenebilir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2013). Ayrıca naratif terapi yaklaşımı açısından olumlu anıların sağlıklı kişilik gelişimine yardımcı olduğu yorumu yapılabilir (Ülker, 2016).

8. Yetişkin Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin İncelenmesi

Eğitim durumu açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarında anlamlı

düzye de farklılaşma olduğu görülmüştür. Eğitim durumu açısından yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü puanlarına ilişkin Tukey HSD Testi sonuçlarına bakıldığında farklılaşmanın kaynakları görülmektedir;

Elde edilen araştırma bulgularına göre lisans üstü mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Bektaş ve Özben (2016), evli bireyler ile yaptığı çalışmada, evli bireyler için öğrenim durumu arttıkça kendini toparlama gücü puanlarının da arttığını belirlemişlerdir.

Kendini toparlama gücü kavramının kuramsal temellerine bakıldığında da bireylerin kendilerini akademik anlamda yeterli algılamasının ve bilişsel yeteneğe sahip olmasının koruyucu olduğu dolayısıyla kendini toparlama gücünü artırdığı ifade edilmektedir. Bektaş ve Özben'e (2016) göre, kendini toparlama gücünün eğitim durumuna göre farklılaşmasının sebebi eğitimin kişisel gelişim olanağı yaratması, bireyin sosyal ağını zenginleştirmesi ve yaşam kalitesini artırarak kendini toparlama gücünü olumlu etkileyebileceğidir.

9. Yetişkin Bireylerin Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi incelendiğinde yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çocukluk dönemi anıları ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça kendilerini toparlama güçlerinin de arttığı veya tersi yönde pozitif bir ilişkinin olduğundan bahsedilebilir.

Elde edilen bu bulgular Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte'nin (2013), araştırması ile benzerlik göstermektedir. Araştırmacılar çocukluğunu mutlu anımsamayan ve utanç anımsayan bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığında istemsiz olarak mağlubiyet stratejilerini harekete geçireceğini ve depresif belirtiler yaşayacağını ifade etmiştir. Çocukluğunda utandırıldığını ve mutsuz olduğunu hatırlayan bireyler, başkalarının zihninde olumsuz olarak var olduklarına inanır ve

kendilerini istenmeyen kişi olarak yargırlarlar. Kendini toparlama gücünü destekleyen ailesel koruyucu faktörler göz önüne alındığında bu bireyler ailesi tarafından desteklenmemiş ve yeterince sevgi alamamış kişiler olabilirler.

Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte'e (2013) göre, çocukluğunu mutlu hatırlayan, kendisiyle ilgilenildiğini, sevgi gördüğünü hatırlayan bireyler ise, başkalarının gözünden kendilerini daha az yargılama eğilimindedirler. Bowlby (1969), çocukluk döneminde aile ile özellikle de bağlanma figürü ile etkileşimin niteliğinin içsel çalışan modellerin oluşumunu etkilediğini öne sürmektedir (Akt., Matos, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2013).

Bowlby (1973), ailesi tarafından istenmediğini hisseden bir çocuğun sadece ailesinin değil hiç kimsenin kendisini istemeyeceğini hissedeceğini ailesi tarafından sevildiğini hisseden bir çocuğun ailesi gibi diğer insanların da kendisini seveceği düşüncesiyle yetişebileceğini vurgular (Akt., Özteke, 2015). Main, Kaplan ve Cassidy'e (1985) göre de, içsel çalışan modellerin olumlu veya olumsuz olması kişilerin ilişkilerinde, kendilerini ne derece sevmeye değer olarak algıladığını etkilemektedir (Akt., Gültekin ve Arıcioğlu, 2017).

Anne- baba ile kurulan yakın ilişki, sıcak aile bağları, çekirdek aile dışında büyükanne- büyükbaba gibi destekleyici kişilerin olması ailesel koruyucu faktörlerdir ve kendinin toparlama gücünü artırır (Garnezy, 1993). Olumlu aile yaşantısının olmaması gibi bir risk faktörüne sahip olan ve kendisini sevmeye değer olarak algılamayan bireylerin, kendini toparlama gücünün düşük olması beklenir. Ayrıca bu bireylerin kendilerine ilişkin olumlu bir algıları olmadığından arkadaşlık ilişkilerinde başarılı olmaları ve olumlu arkadaş desteğine sahip olmaları da beklenmez. Olumlu bir sosyal çevrenin olmaması, kendini toparlama gücünü azaltan çevresel bir risk faktörüdür (Öz ve Yılmaz, 2009).

Haynes'e (2005) göre, kendini toparlama gücüne sahip bireyler, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmakta başarılıdır, iletişim becerilerini etkili kullanırlar, güçlü bir özyeterlik duygusuna sahiptirler ve kendilerine güvenleri yüksektir, duygularının farkındadırlar ve yeni durumlara zaman içerisinde uyum sağlayabilirler. Stresli ve travmatik olaylar karşısında mantıklı mücadeleler verirler. Şans, yetenek gibi dışsal yüklemelerden çok çaba gibi içsel yüklemeler yaparlar (Akt., Malak, 2011).

Yaşamda her an karşılaşılabilecek zorlu hayat tecrübeleri karşısında kendini toplama gücüne sahip bireyler zaman içerisinde uyum sağlar ve bu stresli olaydan önce kendilerinde var olan yetkinliklere dönerler (Garmezy, 1993). Bu bağlamda hayatı yaşamaya değer algılayabilirler.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler aısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

Sonuçlar

1. Yetişkin bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları medeni durum, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır.
2. Araştırma sonuçlarına göre; yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yetişkin bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerine göre medeni durum, yaş ve eğitim durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Elde edilen araştırma bulgularına göre evli katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen araştırma bulgularına göre 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin 20-25 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 26-30 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. 41 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri 31-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen araştırma bulgularına göre lisans üştu mezunu grubundaki katılımcıların kendini toparlama gücü düzeyleri lisans mezunu grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.
3. Ayrıca çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu görölmüştür. Başka bir ifadeyle katılımcıların çocukluk dönemi anıları ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça kendilerini toparlama güçlerinin de arttığı veya tersi yönde pozitif bir ilişkinin olduğundan bahsedilebilir.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Alan yazında çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili oldukça sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu açıdan ülkemizde çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili kapsamlı araştırmaların yapılması önerilebilir.
2. Kendini toparlama gücü ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında boylamsal araştırmalara rastlanmamaktadır. Kendini toparlama gücü kavramı gelişimsel bir süreci ifade ettiğinden boylamsal çalışmaların yapılması önerilebilir.
3. Anne- baba- çocuk ilişkileri kişilik gelişiminde etkili olan önemli faktörlerdendir. Bu araştırma da göstermiştir ki bireylerin kendini toparlama gücü çocukluğun mutlu anılarla dolu olması ile ilişkilidir. Sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olmak için çocukluk yıllarında mutlu, huzurlu, destekleyici ve güvenli aile ortamının sağlanması yerinde olacaktır. Bu yüzden aileleri bilinçlendirmek ve desteklemek adına anne- baba okulu ve aile danışmanlığı gibi hizmetler yaygınlaştırılabilir.
4. Anne baba olmak, aile içi iletişim, çocuk gelişimi, çocuk bakımı ve ruh sağlığı gibi konularda, her aileye hitap eden kitaplar hazırlanıp, ailelere ücretsiz ulaştırılabilir.
5. Çocukluk döneminde yaşanan yoksunlukların çocuğun ilerleyen dönemlerde yaşamına etkisi de göz önünde bulundurularak her çocuğun temel ihtiyaçlarının (maddi ihtiyaçlar, sevgi ihtiyacı, eğitim ihtiyacı gibi) aile tarafından karşılanıp karşılanmadığı araştırılıp aileler desteklenebilir.
6. Eğitim kurumlarında, öğrencilerin güçlü-zayıf yönlerinin ortaya çıkarılması, güçlü yönlerin desteklenmesi, öğrencilerin mutlu ve huzurlu olması için olanaklar sağlanması, kendini toparlama gücü düzeyini artıracaktır.
7. Literatürde ki çalışmalara bakıldığında çocukların kendini toparlama gücü ile ilgili bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Çocuklarla çalışmalar yapılabilir ve çocuklarda kendini toparlama gücünü neyin artırdığı anlaşılabilir.

8. Sonuç olarak, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücü arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu konuda farklı çalışma grupları ve/veya farklı değişkenler ile yeni araştırmaların gerçekleştirilmesi, sonuçlar arası tutarlılığı görme ve araştırmacılara yön verme açısından büyük katkılar sağlayabilir.



Kaynakça

- Ak, M. ve Kesici, Ş. (2018). *İntihar Travması*. Ankara: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174–197.
- Akın, A. (2015). *Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları* (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A., Uysal, R. ve Çitemel, N. (2013). Çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26 (1), 71-80.
- Alevsaçanlar, S. (2015). *Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anlı, İ. ve Can, Y. (2017). Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: Şema terapi çerçevesinde bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Fen- Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (32), 15-31.
- Avşaroğlu, S. (2011). Aile İçi İlişkiler ve İletişim. (Editör: Alim Kaya). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem Akademi, 283-309.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-116.
- Başaranoğlu, Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 215-240.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu) İstanbul: Pinhan Kitap.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları*. (Çeviren: Tuncay Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18 (2), 203- 211.
- Cunha, M., Xavier, A., Martinho, M. I. and Matos, M. (2014). Measuring positive emotional memories in adolescent: Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the early memories of warmth and safeness scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14 (2), 245-259.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı* (17. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, Doğan (2008). *İyi Düşün Doğru Karar Ver* (10. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 34- 50.
- Dallos, R. ve Draper, R. (2016). Aile Terapisine Giriş Sistemik Terapi ve Uygulama. (Çeviri Editörleri: Şahin Kesici, Cenk Kiper ve Abdullah Mert). İstanbul: Nobel AkademikYayıncılık.
- Demir, M. (2016). *Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E. (2017). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Dirik, G., Karancı, A. N. ve Yorulmaz, O. (07- 11 Eylül 2004). Yetişkinlerin çocukluk anıları ve sosyal kaygı. *XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, İstanbul.
- Durmuşoğlu Saltalı, N. ve Yıldırım Doğru, S. S. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikte yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 237-246.
- Duyan, V., Gül Kapısız, S. ve Yakut, H. İ. (2013). Doğum Öncesi Bağlanma Envanteri'nin bir grup gebe üzerinde Türkçeye uyarlama çalışması. *The Journal of Gynecology- Obstetrics and Neonatology*, 10 (39), 1609- 1614.
- Elder, G. H., van Nguyen, T. and Caspi, A. (1985). Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, 56 (2), 361- 375.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1 (1), 1-22.
- Esen Aktay, T. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Freud, S. (2016). *Mutlu Olma İhtimalimiz* (Çeviren: Mustafa Fırat) İstanbul: Zeplin Kitap.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127- 136.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. - P., Grandfield, T., Campey, F. and Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 108- 115.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine derleme bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37 (1), 3- 18.
- Güler, M. ve Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45.

- Gültekin, F. ve Arıcioğlu, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (2), 373-384.
- Gürgen, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürgen, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39 (2), 45-74.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hart, D., Hofmann, V., Edelstein, W. and Keller, M. (1997). The relation of childhood personality types to adolescent behavior and development: A longitudinal study of icelandic children. *Developmental Psychology*, 33 (2), 195- 205.
- Hortaçsu, N. (1991). *İnsan İlişkileri* (2. Baskı). Ankara: İmge Kitapevi.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6 (45), 65-76.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., ve Sweeney, T. (2013). *Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi: Yaşamboyunca İyilik Halini Artırmak* (Çeviri Editörü: Fidan Korkut Owen). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- İslam, E. (2016). *Romantik İlişkide Kendilik Değerlendirmesi ile Algılanan Ebeveyn Kabul- Red Düzeyi Arasındaki İlişki ve Kendini Toparlama Gücünün Aracılık Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Jacob, G., van Genderen, H. ve Seebauer, L. (2018). *Mod Terapisi: Diğer Yollarda Gitmek* (Çeviri Editörü: Miray Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 98–113.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (43), 1- 18.
- Karakaş, A. C. (7-10 Nisan 2016). Öyküsel terapi yönelimli manevi danışmanlık sürecinde kıssaların etkisi. *I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, İstanbul.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, İdris (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya, İ. ve Çeçen Eroğlu, A. R. (2013). Ergenlerde çocukluk dönemi istismar yaşantılarının yordayıcısı olarak aile işlevlerinin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38 (168), 386- 397.
- Kaya, Ö. S., ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18–33.

- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 3 (2), 321- 342.
- Kırimer, F., Akça, E. ve Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17 (33), 45- 57.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 88-97.
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., ve Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (64–Ek), 1461–1479.
- Korkut Owen, F., Owen, D. W. ve Kararımak, Ö. (2017). *Okul Psikolojik Danışmanları İçin El Kitabı Kendini Keşif İçin Araçlar* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71 (3), 543-562.
- Malak, K. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü ile Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Manap, A. (2015). Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (41), 882-826.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227- 238.

- Masten, A. S. and Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094 (1), 13- 27.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J. and Duarte, C. (2013). Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41 (04), 479- 493.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (3), 553- 570.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (03- 05 Ekim 2011). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Onur Sezer, G. ve Sadioğlu, Ö. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının kişiler arası öz-yeterlik inançları ile kendini toparlama gücünün farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* (15), 203-219.
- Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi* (7. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Oskay, T. (2018). *Uykusuz Anne Kalmasın* (2. Baskı). İstanbul: Destek Yayınları.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82- 89.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13 (31), 129- 146.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdayı, N. (2018). Elit sporcuların yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4 (19), 2184-2192.

- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 4 (13), 1240-1248. doi:10.17051/io.2014.74855
- Özözen Danacı, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin çocuk narsizmi ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları arasındaki ilişki. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (12), 13- 25.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar ve Bedensel İmgesel Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmelliyetçiliği Yordaması*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve Şiddet* (1. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Rafaeli, E., Berstein, D. P., ve Young, J. E. (2013). *Şema Terapi- Ayırıcı Özellikler* (Çeviri Editörleri: H. Alp Karaosmanoğlu ve Nihan Azizerli). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Richter, A., Gilbert, P. and McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171–184.
- Sarıca, E. (2013). *Ebeveynlerin Sosyal Sorun Çözme Yönelimi ile Çocukların Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Sayıl, M. (t.y.). *Gelişim Psikolojisi Ek Ders Notu*.
- Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya* (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Sevinç, G. (2016). *Güvenli Bağlanma Düzeyi ve Benlik Kurguları ile Üniversiteye Yeni Başlayan Öğrencilerin Uyumunu Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Siyez, D. M., Gezginçi Güçray, E. ve Yüncü, Z. (2012). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin çocukluk dönemi aile yaşantılarına ilişkin algıları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 229- 305.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2008). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 144- 152.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8 (2), 88- 99.
- Sroufe, L. A., Egeland, B. and Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following development change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61 (5), 1363- 1373.
- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0-0.
- Şenkal Ertürk, İ. ve Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (12), 97-114.
- Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2014). Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, 1 (1), 9-40.

- Teicher, M., H., Samson, J. A., Polcari, A. and McGreenery, C. (2006). Sticks and stones and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. *American Journal of Psychiatry*, 163, 993- 1000.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 77- 86.
- Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Kendini toparlama gücü. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (12), 297- 306.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (35), 297- 306.
- Topçu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3 (2), 17-28.
- Tortamış, M. (2014). *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türköz, Y. (2014). *Kritik Yıllar*. <http://yesimturkoz.com/makale/19/kritik-yillar>, Erişim Tarihi: 14.08.2018
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19 (1), 24-39.
- Ülker, M. (2016). *Kadınlarda Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Ebeveynlik Rollerine İlişkin Kendilik Algısı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vahip, I. (1993). Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4 (1), 60-66.

- Vural Batık, M., Bingöl, T., Fırıncı Kodaz, A. ve Hoşoğlu, R. (03- 08 Temmuz 2018). Öğretmen adaylarında mutluluk: çocukluk dönemi örselenme yaşantıları, affetme ve psikolojik sağlamlığın etkisi. 3. *International Contemporary Educational Research Congress*, Polonya.
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165- 178.
- Werner, E. E. (1989). Hight- risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72- 81.
- Yaman, E., Özözen Danacı, M. ve Eran, N. (2015). Yaratıcı dramının 4- 5 yaş çocuklarının gelişim özellikleri üzerindeki etkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 11 (3), 876- 893.
- Yavuzer, H. (2018). *Okul Çağı Çocuğu* (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız Çiçekler, C. ve Alakoç Pirpir, D. (2015). 48- 72 aylar arasında çocuğu bulunan annelerin çocuk yetiştirme davranışları ile çocuklarının benlik kavramlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 491- 500.
- Yıldız Türker, N. (2018). *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36 (1), 1- 30.
- Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11 (4), 927- 944.

Yılmaz, H. ve Ülker, M. (2018). Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (1), 47-57.

Young, J. E., Kloska, J. S. ve Weishhar, M. E. (2009). *Şema Terapi* (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. ve Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (4), 536-541.



Ekler**Ek- 1: Risk Faktörlerini Belirleme Listesi***

Aşağıdaki durumlardan herhangi birini hayatınızın herhangi bir döneminde yaşadınız veya herhangi birine maruz kaldıysanız lütfen belirtiniz.

- Fiziksel Şiddet
- Cinsel İstismar
- Boşanma
- Kronik Hastalık
- Madde Kullanımı
- İşsizlik
- Sevilen Birinin Kaybı
- Yoksulluk
- Diğer Zorlu Hayat Tecrübeleri (lütfen yazınız)

* Terzi (2000), tarafından geliştirilen Risk Faktörlerini Belirleme listesinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Ek- 2: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu	
1. Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız	<input type="checkbox"/> 20-25 <input type="checkbox"/> 26-30 <input type="checkbox"/> 31-35 <input type="checkbox"/> 36-40 <input type="checkbox"/> 41 ve üzeri
3. Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/> Lise mezunu <input type="checkbox"/> Lisans mezunu <input type="checkbox"/> Lisans üstü
4. Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar

Ek- 3: Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği

Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki durumlar çocukluğunuzda yaşamış olabileceğiniz duygusal durumları tanımlamaktadır. Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili çocuklukta hislerinizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç Bir Zaman (2) Nadiren (3) Kararsızım (4) Genellikle ve (5) Her Zaman** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Çocukluğumda kendimi güvende hissedirdim.	1	2	3	4	5
5	Çocukluğumda çevremdeki insanlarla duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda kendimi rahat hissettim	1	2	3	4	5
7	Çocukluğumda mutsuz olduğum zamanlarda yakınlarımın bana anlayış göstereceğini ve duygularımı paylaşacaklarını bilirdim.	1	2	3	4	5
9	Çocukluğumda ailenin değer verilen, önemli bir üyesi olduğumu hissedirdim.	1	2	3	4	5
14	Çocukluğumda yaptığım bir davranış insanları kızdırsa/üzse bile yine de sevildiğimi hissedirdim	1	2	3	4	5
18	Çocukluğumda önemsendiğimi hissedirdim.	1	2	3	4	5
20	Çocukluğumda mutsuz olduğum durumlarda yakınlarımdaki insanların bana yardımcı olacaklarını bilirdim.	1	2	3	4	5

Ek- 4: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Örnek Maddeler

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size uygun rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum		
1	Yaptığım planlara uyarım	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir şeylere ilgili olmak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
6	Hayatta başardıklarımın gurur duyarım	1	2	3	4	5	6	7
9	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
15	Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum	1	2	3	4	5	6	7
18	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	1	2	3	4	5	6	7
20	Hayatımın bir anlamı vardır	1	2	3	4	5	6	7
24	Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir	1	2	3	4	5	6	7