

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KOŞULSUZ KENDİNİ
KABULÜN
ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ VE ANNE KABUL/REDDİNİN
BU İLİŞKİDEKİ ARACI ROLÜ**

FATMA AYLİN KİŞİ

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KOŞULSUZ KENDİNİ
KABULÜN
ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ VE ANNE KABUL/REDDİNİN
BU İLİŞKİDEKİ ARACI ROLÜ**

FATMA AYLİN KİŞİ
**Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2019**

**Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile
sunulmuştur.**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2019**

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KOŞULSUZ KENDİNİ KABULÜN ALGILANAN
STRES İLE İLİŞKİSİ VE ANNE KABUL/REDDİNİN BU İLİŞKİDEKİ ARACI ROLÜ

FATMA AYLİN KİŞİ

ONAYLAYANLAR:

Dr.Öğr.Üyesi Rukiye Hayran Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Dr.Öğr.Üyesi S. Vicdan Yücel Işık Üniversitesi

Prof.Dr. Meral Çulha Doğu Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 21.05.2019

THE RELATIONSHIP BETWEEN UNCONDITIONAL SELF-ACCEPTANCE AND PERCEIVED STRESS ON UNIVERSITY STUDENTS AND MEDIATING ROLE OF MOTHER ACCEPTANCE/REJECTION IN THIS RELATIONSHIP

Abstract

Objective : The aim of this study was to observe the relationship between unconditional self-acceptance and perceived stress on university students and to examine the mediating role of mother acceptance/rejection in this relationship.

Method : The study was conducted in 7 different universities in İstanbul with 320 student participants. The participants completed research tools including, Personal Information Form, Unconditional Self-Acceptance Scale Questionnaire, Perceived Stress Scale Questionnaire and Parental Acceptance-Rejection Scale Questionnaire Short Form Mother Dimension. The data obtained in the research are analyzed by using SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 program. ANOVA and t test, Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis Test are used for designate the differences of groups. Spearman Correlation Analyze is used for designate the relationships between variables of study.

Findings : The findings showed that there was significant relationship between unconditional self-acceptance and gender, number of sibling, educational degree of mother and level of income on university students. There was significant relationship between perceived stress, birth order and level of income on university students. There was significant relationship between mother acceptance/rejection and birth order on university students. The findings showed that there was significant relationship between unconditional self-acceptance and perceived stress. The findings showed that there was a positive significant relationship between unconditional self-acceptance and mother acceptance/rejection. And also there was a positive significant relationship between mother acceptance/rejection and perceived stress.

Conclusion : The results showed that there was significant relationship between unconditional self-acceptance and perceived stress. There was a positive significant relationship between unconditional self-acceptance and mother acceptance/rejection. And also there was a positive significant relationship between mother acceptance/rejection and perceived stress. But mediating role of mother acceptance/rejection in the relationship between unconditional self-acceptance and perceived stress couldn't be found. Finally, the results discussed according to previous literature. Limitations of the current study and suggestions for future studies were stated.

Anahtar Kelimeler: Unconditional self-acceptance, perceived stress, mother acceptance, mother rejection.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KOŞULSUZ KENDİNİ KABULÜN ALGILANAN STRES İLE İLİŞKİSİ VE ANNE KABUL/REDDİNİN BU İLİŞKİDEKİ ARACI ROLÜ

Özet

Amaç : Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide anne kabul/reddinin aracı rolünü incelemektir.

Yöntem : Araştırma, İstanbul'da 7 farklı üniversiteden seçilen 320 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna Demografik Bilgi Formu, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Anketi, Algılanan Stres Ölçeği Anketi, Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anketi Kısa Form Anne Boyutu uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. ANOVA Testi, t Test, Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis Testleri gruplar arası farkları belirlemek için kullanılmıştır. Spearman Korelasyonu ise araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Bulgular : Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendilerini kabullerinin cinsiyete göre, kardeş sayısına göre, anne eğitim durumuna göre, gelir seviyesine göre değiştiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan streslerinin kardeş sıralamasına göre ve gelir seviyesine göre değiştiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul/red algılarının kardeş sıralamasına göre değiştiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırma sonuçları, koşulsuz kendini kabul ile anne kabul/reddi arasında (anne reddiyle) negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, anne kabul/reddi ile algılanan stres arasında da (anne reddiyle) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç : Araştırma sonuçlarına göre, koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırma sonuçları, koşulsuz kendini kabul ile anne kabul/reddi arasında (anne reddiyle) negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, anne kabul/reddi ile algılanan stres arasında da (anne reddiyle) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görölmüştür. Ancak, anne kabul/reddinin koşulsuz kendini kabul ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı rolü bulunamamıştır. Son olarak, araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür işığında tartışılmış, çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için öneriler belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Koşulsuz kendini kabul, algılanan stres, anne kabulü, anne reddi

TEŞEKKÜR

Bu çalışmam sırasında bana yardımlarıyla ve katkılarıyla destek veren birçok kişi yanımda oldu. Öncelikle tez sürecinde katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Rukiye Hayran'a çok teşekkür ederim. Akademik olarak desteğini esirgemeyen hocam Dr. Öğretim Üyesi Vicdan Yücel'e çok teşekkür ederim.

Işık Üniversitesi ve Doğu Üniversitesi yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini paylaşarak klinik psikolog olma yolunda beni destekleyen ve katkılar sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez sürecinde heyecanımı paylaşan, yardımlarını esirgemeyen ve dostluğunun sıcaklığını daima hissettiğim Yeşim Özer Güneş'e çok teşekkür ederim. Yine tez çalışmalarım sırasında başım sıkıştığında arayabildiğim, yardımlarıyla beni rahatlatan arkadaşım Mustafa Yılmaz'a çok teşekkür ederim.

Çalışma ve öğrenme azmimi borçlu olduğum, eğitimin önemini kendisinden öğrendiğim babama ve bana destek olan anneme çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde bana varlığıyla, ilgisiyle ve yardımlarıyla destek veren ablama teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak eşime, yardımları ve desteği için, oğluma ve kızıma bu zor süreçte sevgileriyle yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası.....	
Abstract.....	ii
Özet.....	iv
Teşekkür.....	vi
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi.....	x
Kısaltmalar Listesi.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.1.1 Araştırmanın Hipotezleri	3
1.2 Araştırmanın Önemi.....	4
1.3 Kendini Kabul	4
1.3.1 Kendilik Bütünlüğü.....	5
1.3.2 Carl Rogers ve Kendini Kabul.....	10
1.3.3 Kendini Kabul ile İlişkili Kuramsal Yorumlar	12
1.3.4 Kendini Kabul ve Psikopatoloji.....	15
1.3.5 Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar.....	18
1.4 Stres.....	19
1.4.1 Stres Kavramı	19
1.4.2 Stres Modelleri.....	20
1.4.3 Stresle Başa Çıkma	24
1.4.3.1 Doğrudan Başa Çıkma.....	24
1.4.3.2 Savunucu Başa Çıkma.....	25

1.4.4	Stres ve Sağlık	25
1.4.4.1	Savaş veya Kaç Tepkisi.....	25
1.4.4.2	Kardiyovasküler Hastalıklar	27
1.4.5	Stres ve Kişilik.....	28
1.4.6	Stres ile İlgili Araştırmalar	30
1.5	Anne Kabul / Reddi.....	31
1.5.1	Koşulsuz Kabul Görme ve Kendini Gerçekleştirme.....	31
1.5.2	Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR Kuramı).....	32
1.5.2.1	Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu.....	34
1.5.2.2	Ebeveynin Sevgisi, Şefkati.....	34
1.5.2.3	Ebeveynin Düşmanlığı, Saldırganlığı.....	35
1.5.2.4	Ebeveynin Kayıtsızlığı, İhmali.....	36
1.5.2.5	Ebeveynin Ayrışmamış Reddi.....	36
1.5.3	Anne Kabul / Reddi ve Psikopatoloji	37
1.5.4	Anne Kabul / Reddi ile İlgili Araştırmalar	38
2.	YÖNTEM	40
2.1	Örnekleme.....	40
2.2	Veri Toplama Araçları	40
2.2.1	Sosyodemografik Bilgi Formu(Ek A).....	41
2.2.2	Algılanan Stres Ölçeği (Ek B)	41
2.2.3	Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (Ek C)	41
2.2.4	Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Y- EKRO / kısa form, anne formu Ek D)	42
2.3	Araştırma Deseni.....	44
2.4	Verilerin Analizi.....	44
3.	BULGULAR.....	45
3.1	Demografik Özellikler	45
3.2	Koşulsuz Kendini Kabul ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki	62
3.3	Koşulsuz Kendini Kabul ve Ebeveyn Kabul/Reddi Anne Boyutu İlişkisi.....	64
3.4	Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki..	66
3.5	Baron ve Kenny Adımları ile Regresyonda Aracı Değişken Analizi	70
4.	TARTIŞMA VE SONUÇ	73

4.1 Demografik ve Aile Özelliklerinin Etkisi	73
4.2 Koşulsuz Kendini Kabul ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki.....	79
4.3 Koşulsuz Kendini Kabul ile Ebeveyn Kabul/Red Anne Boy. Arasındaki İlişki...80	
4.4 Ebeveyn Kabul/Red Anne Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki	81
4.5 Sonuç.....	82
4.6 Araştırmanın Sayıtları	84
4.7 Araştırmanın Sınırlılıkları	84
5. ÖNERİLER.....	86
KAYNAKLAR	
EK A DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	
EK B ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	
EK C KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ.....	
EK D YETİŞKİN EKRÖ - ANNE (KISA FORM)	

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	46
Tablo 3.2 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	47
Tablo 3.3 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri...	47
Tablo 3.4 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği-Anne ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	48
Tablo 3.5 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Bulguları	48
Tablo 3.6 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	49
Tablo 3.7 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	52
Tablo 3.8 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelire Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	54
Tablo 3.9 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Örneklem Grubunun Kardeş Sıralamasına Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları.....	57
Tablo 3.10 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Örneklem Grubunun Gelire Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları.....	58
Tablo 3.11 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçeklerinin Örneklem Grubunun Kardeş Sıralaması Değişkenine Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	60

Tablo 3.12 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları	62
Tablo 3.13 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları.....	64
Tablo 3.14 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları.....	66
Tablo 3.15 Koşulsuz Kendini Kabulün Algılanan Stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları.....	70
Tablo 3.16 Koşulsuz Kendini Kabulün Ebeveyn Kabul/Reddi üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları.....	71
Tablo 3.17 Ebeveyn Kabul/Reddi regresyon analizine eklendiğinde Koşulsuz Kendini Kabulün Algılanan Stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları	71

KISALTMALAR LİSTESİ

ASÖ :Algılanan Stres Ölçeği

EKRÖ: Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği

EKAR: Ebeveyn Kabul/Red Kuramı

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Stres günümüzün önemli bir sağlık sorunudur ve önemli hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Stres bireyin günlük işlevlerini olumsuz olarak etkiler, ayrıca uzun süre strese maruz kalmak bireyde farklı sağlık problemlerinin meydana gelmesine neden olur, hatta bireyin yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkiler. Stres hakkında yapılan bilimsel çalışmaların da gösterdiği gibi, stres psikolojik sağlık ile de güçlü bir ilişki içindedir (Eskin ve ark. 2013).

‘Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre ruh sağlığı, kişinin kendisi ve çevresi ile uyum içinde olmasıdır’ (Ankay, 1990). Kendisiyle barışık olan kişilerin uyumlu ilişkiler kurabileceği yadsınamaz bir gerçektir. Önen’in (1989) belirttiği gibi kişinin kendi ihtiyaçları ve çevresiyle uyumlu ilişkiler içinde olması ve bunları devam ettirebilmesi, kendini kabulüyle ilişkilidir.

Yapılan araştırmalarda algılanan stresin kendini kabul ile arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür. (Abdelrahman, Abushaikha, al-Motlaq, 2014) Yani kendini kabulü olan kişilerin, stresi daha az algıladığı anlaşılmaktadır. ‘Kendini kabul, kişinin suçluluk, yetersizlik, kendini beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini, olumlu, olumsuz tüm yönleriyle kabul etmesidir’(Enç, 1990).

Bireyde kendini kabulün gelişmesinin, çocuklukta, çevresindekilerin, özellikle de bakım verenin onu kabulüyle başladığı görülür. Annenin çocuğu kabul etmesi, çocuğun olumlu

bir benlik algısı geliştirmesine, özgüven ve özsaygı kazanmasına yardımcı olur. Anne, baba tarafından onaylanması, kendini kabul sürecine katkı sağlayan önemli faktörlerdendir(Gürcan, 2015). Çocuğun davranışı ebeveyni tarafından onaylamadığında, sevgilerini geri çekerler. Çocuklar da yalnızca onların istedikleri gibi davrandıkça sevidiklerini hissederler. Yani anne babalar sevgilerini koşullu olarak verirler, bu da çocuklarına yönelik olarak koşullu olumlu kabul göstermeleri demektir. Bu tarz kabulün sonucunda çocuklar, kendi gerçek duygu ve isteklerinden vazgeçmeyi ve yalnızca ebeveynlerinin onayladığı özelliklerini sürdürmeyi öğrenirler. Kısacası kendi zayıflıklarını ve hatalarını inkar ederler. Ebeveynler, davranışlarını onaylamamalarına rağmen, çocuklarını daima seveceklerini ve onları kabul edeceklerini onlara hissettirmelidir. Bu şartlar altında çocuklar anne baba kabulünün ortadan kalkmasına yol açacak düşünce ve duygularını reddetme ihtiyacı duymazlar. Her şeyi deneyimlemekte, hatalarını ve zayıflıklarını kendilik kavramlarıyla bütünleştirmekte özgür olurlar (Burger, 2006).

Hatalarını ve zayıflıklarını kendilik kavramlarıyla bütünleştirebilen bireyler, kendine yönelik koşulsuz olumlu kabulü olan bireylerdir. Koşulsuz olumlu kabul Rogers'ın kavramlarındanr. Bu kavram ebeveyn ve terapist için kullanılsa da kişinin kendine karşı da koşulsuz olumlu kabul içinde olması değişiminin başlangıcıdır. Rogers, kendini kabul ederek kendini dinlediği ve kendi olabildiği zaman daha işlevsel olduğunu söyler. Kendini kusurlu bir kişi olarak kabul etmesi onun için daha kolay hale gelir. Rogers, değişimin insanın kendini kabul etmesinden sonra başladığını söyler (Rogers, 1961).

Rogers kişinin, gerçek benliği ile ideal benliği arasında farklılık varsa, sorun yaşadığını söylemiştir. Çünkü birey kendi için oluşturduğu ideal benliğine odaklandığında, yine kendisi tarafından kabul görmemesinin etkisiyle kendini kötü hisseder (Akt. Gürcan, 2015).

Rogers kişinin olumlu kendini kabulü gerçekleştirebildiği ölçüde başkalarını da kabul edebileceğini söylemiştir. (Akt. Gürcan, 2015) Yargılayıcı özelliği olan biri, bu özelliğinden nefret etmek yerine onu kabul ederse, başkalarının yargılarını da daha kolay

tolere edebilir. Zayıflıklarını kabul etmek, onlarla yaşamak demek değildir. Kendini kabul, insanın kendisiyle değişik bir ilişki kurmasını getirir. İnsanın kendisiyle ilgili her şeyi kucaklaması ona, daha sakin, daha az kendini eleştiren ve hata yaptığında kendine karşı daha anlayışlı olma izni verir. Kendini kabul düzeyi arttıkça, kişinin stresle başa çıkma stratejilerini etkin olarak kullanabilme yeteneği de artmaktadır. (Gücüyeter, 2003) Bu da zorluklar karşısında algıladığı stresin düzeyinin düşmesine yardımcı olur.

1.1 Araştırmanın Amacı

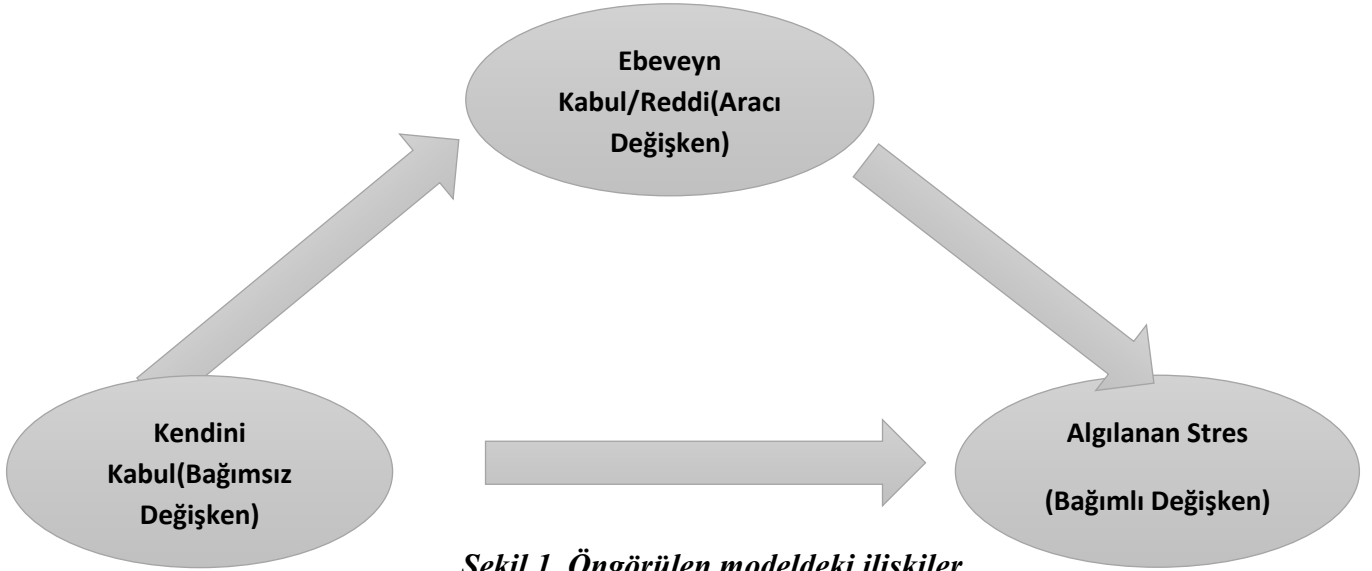
Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde koşulsuz kendini kabulün algılanan stresle ilişkisini araştırmak ve anne kabul / reddinin bu ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığına bakmaktır.

1.1.1 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

H2: Koşulsuz kendini kabul ile anne kabul/reddi arasında anne reddi ile negatif yönde bir ilişki vardır.

H3: Koşulsuz kendini kabul kontrol edildiğinde, anne kabul/reddi ile algılanan stres arasında anne reddi ile pozitif yönde bir ilişki vardır.



1.2 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, yaşamda önemli bir sorun olan ve bazı hastalıklara yol açan stresle, koşulsuz kendini kabulü olan kişilerin başa çıkmalarının daha kolay olup olmadığını araştırarak, aracı değişken olan anne kabul ve reddinin bu bağlamdaki rolüne dikkat çekmektir. Bu araştırmanın önemi literatürde var olan kendini kabul ve stres ilişkisi araştırmalarına anne kabul/red boyutunu da eklemektir. Ve böylece, özellikle aile terapilerine faydalı olmak bu araştırmanın önemli unsurlarındandır. Daha önceki araştırmalarda bu değişkenlerle yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır.

1.3 Kendini Kabul

Kendini kabulün tanımında geçen, kişinin kendini, olumlu olumsuz yönleriyle birlikte kabulü, iyi ve kötünün bir arada ve bir bütün olarak önce nesnede, ardından kendinde görüldüğü ve oluşmasının psikolojik sağlık açısından önemli görüldüğü kendilik

bütünlüğü kavramını akla getirir. Kendini kabul kavramı, ilk olarak, bebeklikte önce bölünmüş halde olan iyi ve kötünün, bir araya gelmesini ve bütünselliğin şekillenmesini anlatan kendilik bütünlüğü kavramı ile açıklanacaktır.

1.3.1 Kendilik Bütünlüğü

Nesne kuramcılarının açısından bu konuya bakıldığında Melanie Klein erişkin kişiliğinin yapısını anlayabilmek için bebeği doğumundan itibaren anlamak ve onu yaşamının evrelerinde takip etmek gerektiğini belirtir. (Klein, 1999)

Bebeğin egosu memeye ilişkisini, iki nesneyle ilişki yaşıyor gibi deneyimlemektedir; bir tarafta iyi meme, diğer tarafta kötü meme vardır. İyi meme bebeği besler, onu korur ve onu sever. Bu bebeğin nesneyi idealize ettiği bir durumdur. Diğer tarafta kötü meme bebek için hayal kırıklığı ve engellenme kaynağıdır. Bebek kötü memeyi ona eziyet eden nesne olarak algılar. İyi meme bebeğin ihtiyaçlarını giderip, onu severken bir yandan da kötü memenin eziyetinden onu korur. (Milivojevic, Ivezic, 2004)

İyi memeye yönelik olumlu duygularının onarıcı ve koruyucu etkisi, kötü memeye yönelik olumsuz duygularının yıkıcı bir etkisi vardır. Çocuğun sakin kalabilmesi iyi meme ve kötü memeyi ayrı tutabilmesine bağlıdır. İyinin ve kötünün arasındaki karmaşa ve karışıklık iyi memenin yok olmasıyla ve çocuğun korumasız kalmasıyla sona erebilir. (Mitchell, Black, 2014)

Annenin çocuğuna iyi bakım gösterip göstermediği, çocuğun bakımından hoşlanıp hoşlanmadığı veya annenin kaygılı olması veya olmaması ve çocuğun beslenmesi konusunda güçlükler yaşayıp yaşamadığı, çocuğun iyi nesneyi içselleştirebilmesini etkiler. (Klein, 1999)

Bebek için nesne devamlılığı, var olan nesnelerin kendi görüş alanından çıktıkları zaman da var olmaya devam ettiklerini bebeğin fark etmesidir. (Morris, 2002). Bebekte nesne devamlılığı geliştikçe, nesneyi yaratanın kendisi olmadığını anladıkça, nesneyi tamamen

iyi veya kötü görmek yerine iyi ve kötü yönleri olan bir bütün olarak görmeye, iyi ve kötü memeyi annenin farklı özellikleri olarak anlamaya başlar.

Çocuk artık nesneyi parçalarını bütünleştirerek, tek bir nesne olarak deneyimler. Saldırgan ve korkutucu duygularla bakılan anne, olumlu duygular beslenen anne ile aynıdır. Aşırı iyi veya kötü yönlerinden arınmış olan nesne, daha gerçekçi bir içeriğe ulaşırken, saldırganlık nedeniyle sevilen nesnenin zarar göreceğinden doğan depresif kaygı bu durum için engel haline gelir. Suçluluk duyguları meydana gelir. Tasalanma ise sevginin belirtisidir. Onarma çabaları da yine sevgi ile ilişkilidir. Bu çabaların yeterliliği konusunda duyulan şüphe ben gelişiminin içinde yer alır. (Klein, 1999)

Nesnelerini bütünsel olarak tutabilmesi için çocuğun, sevgisinin nefretinden büyük olduğuna, kendi yıkıcılığının sonuçlarını telafi edebileceğine inanması gerekir. Çocuğun sevgi, engellenme, yıkma, onarma döngüleri, onun, nesnelere bütünsel ilişkisini sürdürebileceğini ve onarma becerisinin yıkıcılığını dengeleyebileceğini hissetme özelliğini geliştirir. (Mitchell, Black, 2014)

Winnicott'un kuramına göre ruh sağlığının temeli erken dönem anne çocuk ilişkisinden kaynaklanır. Bebek sağlıklı bir gelişim gösterebilmek için yeterince iyi anne ve kucaklayıcı çevreye ihtiyaç duyar. Yeterince iyi anne, bebeğin yaşantısının kişisel özelliklerine hassasiyetle yaklaşan annedir. Kucaklayıcı çevre ise hamilelik evresinden itibaren annenin kendi ihtiyaç ve arzularını geri plana çekerek, varoluşunu bebeğin ihtiyaçlarına uyumlu hale getirmesiyle oluşturduğu çevredir. Bu durum bebeğin varoluşun merkezi olma yanılması yaşatır. Bir şeyin gerçekleşmesi için onun olmasını istemesi yeterlidir. (Milivojevic, Ivezic, 2004)

'Winnicott bebekte tüm güçlülüğün yerleşmesinden sonra annenin, gerçekle aşamalı olarak karşı karşıya gelmek konusunda bebeğe yardımcı olması gerektiğini belirtmiştir. Bebeğin hayal kırıklıklarına katlanma ve annenin yetersizliklerini anlama kapasitesi geliştikçe, annenin bebeğinin ihtiyaçlarına adaptasyonunun aşamalı olarak azalması gerektiğini vurgulamaktadır.' (Sariso, 2016)

Böylece bebek, dünyada birçok öznellik olduğunu, isteklerinin yerine getirilmesi için sadece gösterilmeleri ve anlatılmalarının yeterli olmadığı, diğerleriyle anlaşarak bunların elde edilebileceğinin farkındalığı oluşmaya başlar. Bebeğin öznel tümgüçlülük olarak adlandırılan yaşantısına bir nesnel gerçeklik boyutu eklenir. Nesnel gerçeklik, öznel tümgüçlülüğün yerini almaz, onunla diyalektik bir şekilde varlığını sürdürür. Sahte kendilik, yalnızca nesnel gerçeklikte yaşayan, öznel merkezi olmayan, sadece başkalarının beklentilerine ve dış uyaranlara bağlı kalınan bir yaşamdır. (Mitchell, Black, 2014)

Winnicott'a göre bebeğin kişiliği, yeterince iyi annesinin yanında olması ve bu annenin ona sağladığı kucaklayıcı çevre ile zamanla bütünleşmeye başlar. Süreç içerisinde benlik bir bütün oluşturacak ve sağlam bir ego gelişecektir. Çocuk bütün yok edilme çabalarına karşın varlığını devam ettiren ötekini fark etmeye başlar. Tümgüçlülükle yaratma, yıkma ve ayakta kalma döngüsünün tekrarlamaları dışsallık hissini fark etmesi açısından önemlidir. Buradan hareketle kişilik bütünleşmesinin zaman içinde ve yeterince iyi annenin sağladığı kolaylaştırıcı çevre ile güvenli olarak tamamlanabileceği söylenebilir. Çocuğun, öznel tümgüçlülüğü ve nesnel gerçekliği bu şekilde ayakta kalabilen anneyle yaşantılaması, yıkıcılığının yok etmediğini görmesi, kendilik bütünlüğünün oluşmasına yardımcı olur (Sarısoy, 2016).

Kohut'un erken çocuklukta gördüğü özellikler coşku, heyecan ve yaratıcılıktır. Bu dönemde çocuğun anne veya bakım verenlerle ilişkisi erişkin yaşamında bu özelliklerini koruyup koruyamaması açısından çok önemlidir. Heyecanını, coşkusunu, yaratıcılığını kaybetmiş, sürekli onay alma ihtiyacıyla ve bazen de yoğun bir boşluk duygusuyla yaşantılarını sürdürmeye çalışan yetişkinler, çocukluk döneminde aynalanma veya karşısında ideal tümgüçlülük imgesi bulmak konusunda sorun yaşamış olabilirler (Mitchell, Black, 2014).

Kendilik nesnesinin üç değişik şekilde yaşantılması sağlıklı kendiliğin gelişmesine yardım eder; Birincisi çocuğun doğuştan getirdiği büyüklük, kusursuzluk etkin olma hislerini onaylayan ve karşılık veren, bu hislerin çocuğun zihninde yayılmasını destekleyen kendilik nesnelere dir. İkincisi, çocuğun karşısında görebileceği, güvенеbileceęi bir sakinlik, tümgüçlülük, yanılmazlık imgesi ile iç içe geçebileceği ötekilerdir. Üçüncüsü, kendisiyle benzer hissedebileceği kendilik nesnelere dir. (Mitchell, Black, 2014)

Gerçeklikle yavaş yavaş karşılaşarak bir dönüşüm geçirmeye başlarlar. Kendilik ve öteki imgeleri büyütülerek getirildikleri boyuttan zaman içinde daha gerçekçi düzeylere indirilirler. Bu yaşanırken çocuk destekleyici bir çevre içindedir. Bu desteğe dayanarak çocuk karşılaştığı durumlarla baş edebilir ve süreç içinde kendilik nesnesinin işlevsel niteliklerini içselleştirir. Örneğin umutsuzluğa düşmektense kendini yatıştırmayı öğrenir yenilgilere rağmen içsel gücünü fark etmeye başlar. Defalarca yinelenen dönüştürücü içselleştirme adı verilen bu süreç ile içsel yapı oluşur, canlılık ve coşku korunarak sağlıklı bir kendilik ile sonuçlanır. (Mitchell, Black, 2014)

Kendilik ve ötekinin ayrılması, kendilik imgelerinin nesne imgelerinden ayrılması Kernberg için de ilk temel gelişimsel görevdir. Bu başarılmazsa içsel ile dışsal arasında güvenli sınırlar oluşamaz. Ve psikotik sorunların temeli de burada atılmış olur. İkinci temel gelişimsel görev bölmenin üstesinden gelinmesidir. Kendilik ve nesne imgeleri birbirinden farklılaştırdıktan sonra da duygulanımsal olarak ayrılmış olarak kalırlar. İyi, seven kendilik imgeleri ve iyi, doyum veren nesne imgeleri olumlu duygulanımlarla bir arada tutulurlar ve olumsuz duygulanımlarla birbirine bağlanmış kötü, nefret dolu kendilik imgelerinden ve kötü, engelleyen nesne imgelerinden ayrılırlar. (Mitchell, Black, 2014)

Bebek nesneyi bütünleyebilme becerisi geliştirdiği zaman, iyiyi ve kötüyü, doyurana ve engelleyeni bütün olarak görebilmeyi başarır. Ve böylece bölmenin üstesinden gelir. Nesne imgeleri bütünleşirken, kendilik imgeleri de bütünleşir. şimdi kendilik, hem iyi hem kötü, seven ve nefret eden olarak yaşantılanan bir parça olarak hissedilir. Bu

bütünleşme temel dürtü eğilimlerinin birlikte bütünleşmelerine olanak sağlar. İyi ve kötü duygular bir araya geldiği için sevme ya da nefretin ağırlığı azalır. (Mitchell, Black, 2014)

Kendilik bütünlüğü kavramı, Jung'da gölge ve egonun ilişkisinde yer almaktadır. Jung gölgeyi bir arketip olarak tanımlamaktadır. Arketipler atalarımızdan miras olarak getirdiğimiz negatif filmler gibidir. Gerçek yaşamda karşılığı bulunduğu, bu belirsiz imgeler canlı ya da cansız varlıklara dönüşürler. Gölge de bize miras olarak gelen bu arketiplerdendir (Geçtan, 1998).

Jung (2013), gölgeyi, 'seçilmiş bilinçlilikle başa çıkamadıkları için yaşam sürecinde kendilerini ifade etmelerine izin verilmeyen ve bu nedenle, bilinç dışında karşıtlık yaratmaya çalışan ve oldukça bağımsız bir 'hizip' oluşturan tüm bireysel ve ortak ruhsal öğeler', olarak anlatır.

Gölge bilince çıktığında bir karşıtlığın yarattığı gerginlik ve bölme oluşur. Karşıtlıklar birleşmek, bütünleşmek isterler. Simgeler uyum sağlamayı kolaylaştırır. Karşıtlıklar ruhsal durumu çökertmeye kadar götürebilirler. Karşıtlıkların yüz yüze gelmesinden ve çatışmasından çözüme gidilebilir. Çözüm bilinç ve bilinç dışı unsurların bir araya gelmesinden oluşur. Simge iki parçanın bölünmüş bir para gibi birbirine tam uymasındır. Bu bütünün nasıl oluştuğunun en temel açıklamasıdır. Karşıtların mücadelesi ve uzlaşması bu açıklamanın içinde bulunabilir. (Jung, 2013)

Egosu ve gölgesi birlikte uyumlu davrandıklarında kişi enerji dolu ve canlıdır. Bu durumda ego, dürtüleri durdurmaya çalışmak yerine onları yönlendirir. Zihin dünyası genişler ve bilişsel işlevler canlılık kazanır. Ve kişi bedensel olarak da enerji dolu hisseder. (Geçtan, 1998)

1.3.2 Carl Rogers ve Kendini Kabul

Rogers (2012), çocukların sahici olabilmeye, koşulsuz olumlu bakabilmeye, doğrudan iletişim ve empati kurabilmeye, büyümek için hayal güçlerini ve içlerinden geleni kullanabilmeye daha yakın olduklarına inanır.

Benlik, saldırganlık, çocuksuluk ve ikileleriyle, diğer yandan olgunluk unsurlarıyla fark edilir. Kendini geliştiren deneyimlere bebek tarafından olumlu değer yüklenirken, kendini geliştirmeyen, tehdit eden, korumayan deneyimlere olumsuz değer yüklenir. Dışsallık bu duruma dahil olduğunda, yani çocuk başkaları tarafından değerlendirilmeye başladığında, sevgi, ilgi görmek ve buna bağımlı olarak, sevimli çocuk simgeleştirmesi çocukta geliştiğinde, durum değişmeye başlar. (Corsini, Wedding, 2012)

Örneğin bebek olan kardeşe vurma davranışında ebeveynlerinin azarlama ve onu kötü bir çocuk olarak niteleme tepkileri sonucu öfkenin ifade edilmesi tatmin edici ve zenginleştirici olması gerekirken, çarpıtılmış bir simgeleştirmeye kötü olarak deneyimlenir. (Corsini, Wedding, 2012)

Böyle bir durumda benlik kendinden emin olamaz ve benlik kabullenilemez, başkalarının değerlendirmelerine bağımlı bir hale gelen çocuk sürekli bir gözü ebeveynlerinde olarak yaşar. Çocuğunun negatif duygularını kabul eden ve çocuğunu bütün olarak algılamayı başaran ebeveynin bunu engellemesi mümkündür. (Corsini, Wedding, 2012)

Bu noktada benlik ve ideal benlik kavramlarından söz edilebilir. Benlik kavramı, kişinin varlığı ve deneyimleriyle algılamış olduğu bütün yönleriyken, ideal benlik ise bireyin kendini görmek istediği şekilde algılamasıdır. Çoğunlukla olumlu özellikleri içerir. (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2012) Çocuğun ebeveyninin beğendiği şekilde olmak istemesiyle başlayan süreçte, büyüdükçe, bu özellikler, birey tarafından ideal benlik

olarak oluşturulmaktadır. Ve kişi deneyimlerini ideal benlikle karşılaştırarak, ona uygun olmayanları simgeleştirirken çarpıtma veya inkar yoluna gidebilir.

Simgeleştirme bireyin bir deneyimin farkında veya bilincinde olma sürecidir. Benlik kavramıyla farklılık gösteren bir deneyimin simgeleştirilmesinde inkar etme eğilimi vardır. Doğru sözlü olduklarını düşünen kişiler yalan söyleme eyleminin simgeleştirilmesine karşı direnç gösterirler. (Corsini, Wedding, 2012)

Kendinde kusurluluk ve zayıflık olabileceğini kabul eden bir benlik kavramı olumsuz deneyimleri simgeleştirebilir. İnkâr veya çarpıtma simgeleştirmenin yapılamadığı durumlar için geçerlidir. Psikolojik uyum, deneyimi simgeleştirme ve inkar veya çarpıtmaya sapmama durumunda söz konusudur. Psikolojik uyum algısal ve içsel deneyimlerin güvenilir olarak kabul edilip edilmemesiyle ve benimsenip benimsenmemesiyle ilgilidir. (Corsini, Wedding, 2012)

Deneyimlerini simgeleştirebilen bireyler, gereklilik ve zorunluluklara bağlı kalmadan değer yargılarını oluşturabilirler, kendi hislerine özgürce dayanırlar. Sorumluluk alarak, başkalarının ne düşüneceği korkularını aşip veya başkalarının öğretilerini aşip, kendi süreçlerini temel alarak seçimler yaparlar. Bütün duygularıyla yüzleşebilen, deneyimlerinde farkındalığın olmasına izin veren bu kişiler, Rogers tarafından potansiyelini tam kullanan kişi olarak tanımlanmıştır. (Corsini, Wedding, 2012)

Rogers (2011), kişinin kabul edilerek kendini kabul etmeyi öğrendiğini söyler. Bu durum terapide de aşama aşama gelişir. Önce kendini dinleme yetisi kazanmaya ve duygularını anlamaya başlar. Öfkesinin, cesaretinin farkına varmaya başlar. Daha önce anlamadığı, inkar ettiği ve bastırduğu duygularını anlamaya açık hale gelir. Utanç verici, yıkıcı, yok edici duyguları olduğunun farkına varacaktır.

Duygularının farkına vardığı ve kendi kendini dinlemeye başladığı bu süreçte kendini kabule daha çok yaklaşacaktır. Olumsuz duygu ve yönlerinden bahsettikçe terapistin istikrarlı bir şekilde onu koşulsuz olarak kabullenmeye devam ettiğini gözlemleyecektir.

Terapistin bu tavrı, onun da kendisine karşı olumsuz duygu ve yönlerini kabullenme süreci içine girmesini sağlayacaktır. Ve böylece kendine yönelik koşulsuz olumlu kabul geliştirmesine yol açacaktır. (Rogers, 2011)

Kişi duygularını doğru olarak fark etmeyi başarıp kendini yargılamayı bırakarak kendini kabulü gerçekleştirdikçe daha tutarlı olacaktır. Maske takmadan, savunucu davranışlardan uzaklaşarak kendine açık olarak davranmanın olası olduğunu anlayacaktır. Bu şekilde değişerek daha bilinçli ve kabullenici, daha az savunmacı biri olup değişime ve gelişime kendini açabilecektir. (Rogers, 2011)

Başlangıçta deneyimlerinin uzağında kalır. Örneğin, ‘önceleri kendinden ve duygularından söz ederken mantık çerçevesinde soyutlamalar yapan ve bir türlü onun içinde gerçekten neler olup bittiğini anlamadığımız bir kişidir. Böylesine uzakta duran kişi daha sonra, deneyimleyen ve deneyimlediğini de açık bir şekilde yaşayan ve bunun taşıdığı anlamları keşfetmek için yine ona bakabileceğini bilen kişi noktasına doğru ilerler.’ (Rogers, 2011)

Duygular acı verse de tehdit etse de yaşantılara açık olan kişi onları savunucu bir tutum almadan kabul eder. Duygularıyla karşı karşıya gelebilme cesareti ve yeterliliğine sahip olur. Yaşadıklarını, iç ve dış uyaranları çarpıtmadan olduğu haliyle algılayabilir. Yaşantılara açık olan kişi yaşadıklarını gerçekçi olarak algılayabilir. Ve bu da kişinin kendini kabulüyle yakından ilgilidir. (Topses, 2013)

1.3.3 Kendini Kabulle İlişkili Kuramsal Yorumlar

Freud'un kuramında egonun temel ilkesi, gerçeklik ilkesidir. Freud'a göre, nevrozluğun temel nedeni, bu ilkedeki uzaklaşılması, engellenmeye karşı meydana gelen davranışlarda çabaya uygun olmayan, savunmaya uygun olan tepkilerin baskın hale gelmesi, duyguların abartılı olarak bastırılması veya kişinin savunma mekanizmalarını sürekli olarak kullanmasıdır. Freud'un ilk dönemlerde, kişilerin gerçeklikle karşı karşıya gelmelerini sağlamak için, hipnozu ve serbest çağrışımı kullanması da bu nedenledir.

Gerçeklikle karşı karşıya gelme cesaretini kendinde bulamayan kişilerin savunma davranışlarını, bilinç seviyesine çıkarabilmektir. Çünkü ruhsal sağlığın gelişimi, gerçekçilik altyapısında gelişebilecek olan kendini gerçekleştirme aşamasında yatmaktadır (Topses, 2013).

Adler insanı, doğan, büyüyen, belli bir ailede yaşamını sürdüren bir kişi olarak toplumsal ve kültürel konumu içinde bölünmez ve bütün olarak değerlendirmektedir. Bireyler sosyal, yaratıcı ve karar verme yeteneğine sahip varlıklardır. Kişilik bir hayat hedefi belirlenmesiyle oluşur. İnsan sosyal sistemin bütünleşmiş bir parçasıdır (Corey, 2008).

Adler'e göre 3 evrensel yaşam görevi vardır; Birincisi arkadaşlık kurma, ikincisi yakın ilişki oluşturabilme (aşk ve evlilik gibi), üçüncüsü topluma katkıda bulunmadır (mesleki görevler). Sonradan bu listeye Mosak ve Dreikurs tarafından 2 yeni gelişim görevi daha eklenmiştir; kendi kendimizle iyi geçinebilmek (kendini kabul) ve yaşamımıza spritual bir boyut ekleyebilmektir (değerler, yaşamın anlamı, yaşam amaçlarımız). Bunlardan birinin eksik olması psikolojik bir rahatsızlığa işaret eder (Corey, 2008).

Mosak ve Dreikurs'un (1967) yaşam görevlerinden biri olan kendini kabulü anlattıkları makalelerinde sosyal ilişkilere gösterilen ilgi ve ait olma duygusunun eksikliğinin yaşanan problemlere gösterilen toleransı düşürdüğünü, bunun üstüne bir de yetersizlik ve aşağılık duygusu olması durumunda kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesini engellediğini belirtirler.

İçinde yaşanan ortamdaki yoğun rekabet insanın yakın ilişkilerinde düşmanlık doğmasına neden olmaktadır. İnsan sadece eşitlik bazında ve birbirine karşılıklı saygı anlayışıyla kendiyile ve başkalarıyla barış içinde olabilir. Diğerleriyle eş düzeyde olduğunu anlayamadığı sürece başarısız olacaktır. Kendi yerinden ne kadar emin olursa sosyal ilgi, bir yere ait olma duygusu o kadar güçlü olacaktır (Dreikurs, Mosak, 1967).

Kendiyle iyi geçinebilmek, kendisiyle kavga etmekten vaz geçmek demektir. İnsan, eğer kendini kontrol etmezse kötü davranışlarda bulunur diye kendini koşullamıştır. Oysa insan, hata yapmak ve aşağılanmak tehdidi olmadan da düzgün davranabilir. İçinde iyi ve kötünün birbirine ters düştüğü bir dünya yoktur. İnsan bir bütündür, karar verdiği şeyi yapma yeteneği vardır. Yaptığı şeyler iyi veya kötü olabilir. Öznel olarak duygular veya çevre koşulların etkisi altında çelişkili tepkiler verebilir (Dreikurs, Mosak, 1967).

İnsan duyguları tarafından yönlendirildiği varsayımını kabul etmeye eğilimlidir. Bu sayede sorumluluk almaktan kaçır, bütün suçu duygulara yükler. Kendini bir takım güçlerin kurbanı olarak algılamaya koşullandırılmıştır. Genetik mirasın kurbanı, yetiştirilmesinin kurbanı, çevrenin, toplumun kurbanı, duygularının kurbanıdır. İnsan karar veren bir organizmadır. Bilinç düzeyinde olmasa da her adımı atarken karar verir. Verili koşullar içinde karar vererek hareket etmesi önemlidir. Hangi rolü oynamak istediğini seçer ve kendi yarattığı deneyime çok önemli bir katkısı olur (Dreikurs, Mosak, 1967).

O zaman insanın kendisiyle iyi geçinebilmesi için; kendi kararları doğrultusunda hareket ettiğini ve kendi seçimlerini yaptığını kabul etmesi, kendisiyle ilgili önyargılardan kurtulması, mükemmel olmadığını kabul etmesi, hata yapmayı ve hatalarını da kabul edebilme cesaretine sahip olması, kendisinin ne kadar iyi olduğunu ispatlamaya çalışmaması gerekir. Bunu keşfettiği zaman bir sonraki adıma, yani kararlarını değiştirmeye hazır olacaktır. O zaman hem kendisi hem de başkaları için iyi olan kararları verebilme şansı artacak ve yanlış şeyler yapmaktan korkmayacaktır. Bu insana büyümek, öğrenmek, fikrini değiştirmek ve kendisiyle kavga etmeden tatmin olabilmek için özgürlüğün kapılarını açmış olacaktır (Dreikurs, Mosak, 1967).

‘Maslow’un araştırmaları referans alarak geliştirdiği “kendini gerçekleştirmiş insan” tipolojisi içinde yer alan; “kendini, başkalarını, doğayı kabul etme” niteliğinde, psikolojik sağlığı yerinde olan insanın, kendini ve başkalarını gerçekçi olarak kabul etme özelliği vardır. Sağlıklı insanın gerçeği tam ve doğru olarak algılama yeterliliği

gelişmiştir. Kendini olumlu olumsuz özellikleriyle kabul eder, yaptığı yanlışlar yüzünden aşırı ölçüde suçluluk duyguları içinde olmaz. Doğal, biyolojik özelliklerini kabul eder kendinden utanmaz' (Topses, 2013).

Ellis'e göre, kendini kabul, kişinin geçmiş yaşam deneyimlerini de içerecek şekilde bir bütün olarak kendine yönelik olumlu bakışı veya tavrı olarak tanımlanır. Birey tamamen ve koşulsuz olarak, zekice, doğru veya yetkin davranıp davranmadığına bağlı olmaksızın, kendini kabul eder. Kendini kabul, başkalarının onayına veya kişisel başarılarına bağlı değildir (Akt.Rodriguez, Xu, Wang, Liu, 2015).

Rollo May (1997), insanın görevinin, düşünemeyen ve özgürlükten uzak bir şekilde girdiği yolculuğu, var olmasıyla ve sonrasında farkındalığıyla, sıkıntı ve gelişmelerden geçerek olgunlaşmasıyla ve nihayetinde sezgisel faaliyete eriştiği bütünsellikle buluşturmak olduğunu söylemektedir.

Bu yolculukta atacağı adımlar onu zamandan özgürleştirecek, yaşadığı zaman boyutunun ilerisine taşıyacak, yaşamını seçimlerine göre sürdürmesinde ona yardım edecektir (May, 1997).

Otuz yaşında erişebildiği en üst düzeye çıkıp kaçınılmaz olan ölümü kabullenen kişi, seksen yaşına gelmesine rağmen hala ölüm döşeğinde gerçeklerden kaçmayı ümit eden kişiye göre daha fazla olgunlaşmış demektir. Yaşamın amacı her saniyeyi özgürce, dürüstçe ve sorumluluk alarak yaşamaktır. İnsan, kendi doğasının bu amacını ortaya koyabildiği ölçüde hayattan tatmin olur. Ancak bu şartlar altında yaşadıkları mutluluk ve huzurla süslenir (May, 1997).

1.3.4 Kendini Kabul ve Psikopatoloji

Kendini kabulü yeterli olmayan kişinin, yani kendi olumsuz yanlarını görüp kabul edemeyen kişinin, kendilik bütünlüğünü sağlamakla ilgili problemleri vardır. Kendilik bütünlüğü ise bebeklik döneminde oluşabilen bir süreçtir. Bebek, kendi ve kendi

olmayı bölme mekanizmasıyla, iyi ve kötü olarak ayırır. Eğer bu bölmeyi ve ayrıştırmayı gerçekleştiremezse psikoz oluşur (Mitchell, Black, 2014).

Klein paranoid-şizoid konumun bölme gerçekleştikten sonra yaşandığını söyler. Çocuğun yaşadığı kötü nesne imgeleri tarafından yok edileceği korkuları paranoiddir. Bu korkular kendi doğuştan getirdiği saldırganlığının yansımasıdır. Dolayısıyla çocuk, iyi deneyimleri ve kötü deneyimleri, kendi duygularını ve nesnelere “iyi” ve “kötü” olarak ayırmaktadır (Ünal, 2015).

Bebek nesne devamlılığını fark ettikçe aslında nesneyi kendi yaratmadığını ve onun tamamen dışsal olduğunu anlar. Bir sonraki konum olan depresif konum da bu aşamada başlar. Artık dışsal nesne tümüyle iyi veya kötü değil, bazen iyi, bazen kötü yanları olan bir bütünlük haline dönüşmeye başlar. Ancak ihmal edilen, yeterince ilgi ve sevgi görmeyen bebekler, bölmenin üstesinden gelip nesneyi bütünlemede zorluk yaşarlar. Bu durumda sınır kişilik örgütlenmesi söz konusu olabilir (Mitchell, Black, 2014).

‘Klein (1937) klinik depresyonun, saldırgan dürtülerin bastırıldığı ve hâlihazırda hasar görmüş ve onarılamayan iyi nesnenin korunması için içe döndürüldüğü, çözümlenememiş depresif kaygılar nedeniyle deneyimlendiğini öne sürmüştür. Böyle bir deneyimin sonucunda, depresif kişi hayatındaki bütün sevgi nesnelere karşı olası bir tehlike olduğunu hisseder (ki bu, kişilerarası ilişkilerdeki sorunları açıklamaktadır) ve nesneyi kaybetme korkusuyla ilişkili olarak, ihtiyaçları giderildiğinde suçluluk hisseder. Depresif dönemlerde gözlemlenen aşağılık ve değersizlik duyguları da depresif konumdaki yoğun suçluluk duygularının bir sonucudur ve suçluluk ve kaygının azalması için onay ve beğenilme ihtiyacını ortaya çıkarır’ (Akt. Ünal, 2015).

Winnicott’un kuramına göre, anne bebeğin anlık hareketlerine yanıt vermediğinde, onaylamadığında, kendi hareketlerini onun hareketlerinin yerine koyduğunda, bebekte “sahte kendilik” gelişmeye başlar. Anne bebeğin gereksinimlerini yeterince karşılamazsa yani yeterince iyi anne olmazsa sahte kendilik gelişir. Anne başarısız ise kendiliğinden olan gerçek kendilik ile itaat eden sahte kendilik arasındaki fark oluşur. Sahte kendilikte,

bebeğin güncel ilişkiye hakim olan ebeveyn veya kardeş figürü gibi büyümesi, böylece bireyselliğin gelişmemesi söz konusudur. Sahte kendilik, erişkinin bebekliğinde yaşayamadığı yeterince iyi anne ve kucaklayıcı çevre özelliklerine sahip olabilmesi için başkalarıyla olan bağımlılıklarını artırır (Tathan, 2014).

Aşırı kaygılı, talepkar, ilgisiz veya gerektiği zamanda bebeğinin yanında olmayan yani yeterince iyi olmayan annelerin çocuklarının somatoform bozukluklarla benzer olarak gastrointestinal problemler, astım ve bastırılmış tepki örüntüleri sergiledikleri belirtilmiştir (Tathan, 2014).

Kohut'a göre, 'eğer anne çocuğun döneme uygun teşhirciliğini ve büyülenmeciliğini aynalamazsa, travmatik hayal kırıklıkları "büyülenmeci kendilik" hattında oluşur. Diğer bir deyişle, çocuğun narsisistik kendiliği değişime uğramadan kalır ve ileride kişi "kendilik değerinin gerçek dışı olarak değerlendirilmesi" ile "aşağılık duyguları" arasında salınır. Bu iki durum arasında gidip gelme, yüzeyde abartılı bir kendilik değeri varken, İçeride yoğun kendine güvensizlik ve aşağılık duygularının olması narsisistik kişilik özelliklerinin temel göstergesidir.' (Anlı, Bahadır, 2007). Patolojik narsisizmde bireyler, kendine güvenli görüntünün altında, başkaları tarafından onaylanmaya muhtaç bir öz taşırlar. Kendi değersizlik duygularını çevrelerine yansıtırlar. Ve çevrelerindeki kendilik nesnelere yönelik bağımlılık geliştirirler. Eğer çevrelerinden yeterince onaylanma alamazlarsa, kırgınlık, bunaltı, çökkünlük ve depresyon yaşayabilirler (Karaaziz, Erdem Atak, 2013).

Rogers'a göre birçok insan koşulsuz olumlu kabul yerine değerli olmanın koşullarını öğrenmiştir. Ebeveyni, arkadaşları ve partnerlerinin onu sevmelerinin yalnızca onların beklentilerini karşılaması durumunda olacağını düşünür. Değerli olma koşulları deneyimlerini kabul veya reddetmesi için bir kriter haline gelir. Başkalarının ona yönelik tavırları benliğinde özümсенir ve bir noktadan sonra artık deneyimler bu temel üzerinden değerlendirilir (Feist ve Feist, 2008).

Eğer diğerlerinin onu, davranışları ne olursa olsun, kabul ettiklerini görürse, koşulsuz olarak ödüllendirildiğine inanır. Ama bazı davranışlarının kabul edildiğini, bazı davranışlarının kabul edilmediğini görürse, değerinin koşula bağlı olduğunu düşünür. Kendi duyuşal ve içsel algılarını göz ardı ederek, başkalarının olumsuz değerlendirmelerine inanmaya başlayabilir ve yavaş yavaş gerçek benliğinden uzaklaşır. Bu da kişinin kendi deneyimlerine açık olmasını engeller. Benlik kavramı ve deneyimler arasındaki uyumsuzluk psikolojik bozuklukların kaynağıdır. Bunların arasında özgüven eksikliği nedeniyle yaşanan anksiyete ve depresyon ilk sırayı almaktadır (Feist ve Feist, 2008).

Koşullu kabulde büyütölmüş çocuklarda, inkar ve çarpıtmaların kullanıldığı, hatalı bir benlik kavramı gelişir. Benlik ile deneyimlerin bu uyumsuzluğu tutarsız davranışların gelişmesine neden olur. Bu uyumsuzluk ne kadar fazla ise kırılğanlık o kadar çok olur. Ve bu kırılğanlığı yaşayan kişiler, kendilerine karşı da, başkalarına karşı da anlayışsız tavırlar içinde olurlar (Feist ve Feist, 2008).

Algılanan benlik ile deneyimler arasındaki uyumsuzluğun farkında olunmazsa kırılğanlık, farkında olunursa kaygı yaşanır. Bu farkındalık daha da arttığında kaygı yerini korkuya da bırakabilir (Feist ve Feist, 2008).

1.3.5 Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar

2015 yılında Beijing’de 132 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada kendini kabulün, öz farkındalık ile algılanan stresin ilişkisindeki rolü araştırılmış ve kendini kabulün bu ilişkide kısmi bir aracı rolü olduğu görölmüştür (Rodriguez, Xu, Wang, Liu, 2015).

İslamabad’da göğüs kanseri hastalığı olan 50 kadın ile yapılan bir araştırmada, kendini kabul ve hayat doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine bu araştırma, düşük benlik algısının kadınların yaşadıklarından tatmin olmasını engellediğini göstermiştir (Abbasi, Gul, Khurshid, Ansari, 2017).

Kanada’da 94 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, mükemmeliyetçiliğın boyutları, koşulsuz kendini kabul ve depresyon arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Tüm mükemmeliyetçilik boyutlarının, koşulsuz kendini kabulle negatif bir ilişki içinde oldukları ve depresyonun da düşük koşulsuz kendini kabulle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, mükemmeliyetçilerin şarta bağlı bir öz değer duygusu taşıdıklarını ve kendi değerlerini onaylamayan olumsuz olaylarla karşılaştıklarında psikolojik sorunlara açık olduklarını göstermektedir (Flett, Besser, Davis, Hewitt, 2003).

Ürdünlü 40-55 yaş aralığında 193 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada hayat amacı, kendini kabul ve algılanan stres düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucu olarak kendini kabul ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkide negatif korelasyon bulunmuştur (Abdelrahman, Abushaikha, al-Motlaq, 2014). Yani kendini kabul düzeyi arttıka algılanan stres düşmektedir.

Amerika’da 154 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada kaygı, kendini kabul düzeyleri ve açık fikirlilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kaygı ile kendini kabul arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bu güçlü negatif korelasyonun yordayıcılığı desteklediği belirtilmiştir. Kendini kabul düzeyi arttıka kaygı azalmaktadır (Pilisuk, 1963).

1.4 Stres

1.4.1 Stres Kavramı

Tıpta stres sözcüğünü ilk kez 19.yüzyılda fizyolog Bernard kullanır ve stresi ‘organizmanın dengesini bozan uyaranlar’ olarak tanımlar. (Yerlikaya, 2009) Stres, insanın, çeşitli nedenlerle, yaşamda karşılaşılan engellerle, değişikliklerle, hissedilen baskılarla ve çatışmalarla başa çıkmakta zorlandığı zaman, yaşadığı psikolojik duruma denir. (Morris, 2002)

Bir başka tanımda, stres; kişinin, içinden veya dışından gelen, dengesini veya duygusal anlamda, sosyal anlamda ve bilişsel anlamda işleyişini bozan ve dengesini korumak veya yeniden kurmak için onu çaba harcamaya zorlayan, gerçek veya var olduğu sanılan uyarılara verilen fiziksel, ruhsal veya zihinsel tepkileri olarak tanımlanmaktadır. (Yerlikaya, 2009)

Stresten bahsedildiğinde genellikle olumsuz anlam akla gelmektedir. Oysa strese neden olan zorlanmaların, insanlığı araştırmak, yaratıcı olmak ve çalışmak konusunda eyleme soktuğu bilinmektedir. Bu zorlanma, doğa koşullarının kişiyi fiziksel anlamda zorlamasından, tabiat ve zihin güçlerine erişmek ve bunları keşfetmek amacıyla meydana gelecek zorlanmalara kadar gidebilir. Bu şekilde stres kişinin ilerlemesini sağlar. Biyolojik olarak gelişim ve değişim de yaşanması zor bir strestir, ancak organizmanın gelişmesi için gereklidir. (Baltaş & Baltaş, 2013)

Bütün bu zorlanmalar incelenerek 70'li yıllardan itibaren olumsuz stresle olumlu stres, yıkıcı zorlanmalarla, yapıcı zorlanmalar farklı terimlerle anlatılmıştır. Bernard stresi zevk duyulan ve duyulmayan olarak ayırmıştır. Bunları da 'eustress' ve 'dystress' olarak tanımlamıştır. Bunlardan ilki yaşanırken canlılık ve kazanç getiren, istenen bir durumdur. Hans Selye de bu konu üzerinde durmuştur. (Baltaş & Baltaş, 2013)

1.4.2 Stres Modelleri

Selye, kemirgenlerin uyum sendromunu tanımladığı çalışmasında stres kavramı inceler. Elde edilen sonuç, soğuğa maruz bırakma, cerrahi hasar görme, belkemiğine uygulanan şok gibi birçok tehlikeli uyarandan sonra gerçekleşir. Burada stres bir tepki olarak algılanmaktadır. Bu bakış açısında stres, uyarının yaptığı herhangi bir talebe karşı vücudun verdiği tepki olarak görülmektedir. Temel tartışma, tepkinin onu yaratan faktöre bağlı olmamasıdır. Selye'nin bu çalışmada tanımladığı genel uyum sendromu insanlar üzerinde de geçerlidir. Sendrom üç kademeye bölünür; alarm tepkisi, direnç ve tükenmişlik. (Levine, 1985)

Birinci evrede strese gösterilen tepki alarm tepkisidir. Beden, fiziksel veya psikolojik tehdidi uzaklaştırması gerekliliğini hissettiğinde bu tepki ortaya çıkar. Duygular şiddeti artar. Daha duyarlı ve tetikte olunur. Kalp atışı hızlanır. Kaslar gerilir. Diğer bedensel değişimler yaşanır. Bunların nedeni öz denetimin sağlanması için uygun başa çıkma mekanizmalarını hayata geçirmeyi sağlamaktır. Bu şekilde stresle baş etme yöntemleri kullanılarak stres düşürülemezse ikinci aşamaya geçilir. (Morris, 2002)

İkinci evrede strese gösterilen tepki direnç tepkisidir. Psikolojik durum artarak bozulurken bedensel belirtiler ve zorlanma belirtileri oluşur. Başa çıkma mekanizmaları yoğun olarak kullanılır. Eğer stres düzeyini azaltmak başarılabilirse daha normal bir duruma geri dönülür. Tam tersi bir durumda başa çıkma mekanizmalarının, bir işe yaramamış olsa da kullanılması sürdürülür. Duygusal ve fizyolojik beceriler giderek azalır. Hem bedensel hem psikolojik yıpranma devam eder. (Morris, 2002)

Tükenme evresinde savunma mekanizmaları, umutsuz olunsa da, fazlasıyla kullanılır. Bazı kişiler gerçeklikten koparlar. Duygusal tepkiler veya davranış bozukluğu gösterirler. Diğerleri de tükenmişlik belirtileri olarak adlandırılabilen, odaklanma güçlüğü, sinirlilik, işleri erteleme veya bırakma, anlamsızlık, hiçbir şeyin çaba harcamaya değmeyeceği inancını da içeren belirtiler gösterirler. Mide sorunları ve deri hastalıkları gibi bedensel belirtiler gösterebilirler. Stresin devam etmesi durumunda, kişi telafi edilemeyecek şekilde fiziksel veya psikolojik sorun yaşayabilir ya da hayatını kaybedebilir. (Morris, 2002)

Selye'nin anlattığı dramatik resim her gün işe gidip gelenlerin ve yöneticilerin günlük sıkıntı ve kaygılarını içeren günümüzün stres kavramından kesinlikle farklıdır. Stres kavramının daha geniş bir şekilde kullanılması, Selye'nin de düşündüğü gibi bu kavramın önemini azaltsa da, yine Selye'nin söylediği gibi stres ancak ölünce biter. Stresin kabul edilmiş tek bir açıklaması yoktur. Selye'nin dikkat çektiği nokta stresin birçok tanımının saf dışı kalmasını sağlar. Selye, fizyolojik tepkilerin kendilerine odaklanmak yerine fizyolojik tepkileri yaratan uyarılara odaklanmak gerektiğini söyler. Bu tür bir sorgulama, geleneksel olarak ayrı tutulmuş iki disiplin olan fizyoloji ve

psikolojinin entegrasyonun gerektirir ve psikolojik değişkenlere önemli bir vurgu yapar. (Levine, 1985)

Uyarana dayalı stres modeli en eski modellerdendir. Bu modelde, kişinin hayatında meydana gelen durumlar veya uyaranlar kişi üzerinde etki oluşturmaktadır. Bu etkilerin oluşturduğu baskı nedeniyle değişim meydana gelecektir, değişimin ise stresle son bulacağı inancı vardır. (Bardavit, 2007)

Holmes ve Rahe oluşturdukları Sosyal Yeniden Uyumu Derecelendirme Ölçeğinde 43 yaşam olayını puanlayarak travmatik hissettirme derecelerine göre sıralamışlardır. Bunlardan birkaç tanesi;

Eşin ölümü	(100),
Boşanma	(73),
Yakın bir aile üyesinin ölümü	(63),
Kişinin yaralanması veya hastalanması	(53),
Evlilik	(50),
Emeklilik	(45),
Hamilelik	(40),
Aileye yeni birinin katılması	(39),
Ekonomik durumda önemli değişiklik	(38),
Ev değişikliği	(20),
Okul değişikliği	(20),
Tatil	(13)

150 puanın altında %30 stresten etkilenme görülmektedir,

150 – 299 puan aralığında %50 stresten etkilenme ve gelecek 2 yıl içinde önemli bir sağlık problemi yaşama ihtimali görülmektedir,

300 puanın üzerinde %80 stresten etkilenme ve strese bağlı bir hastalık yaşama ihtimali görülmektedir. (McLeod, 2010)

Bu maddelere bakıldığında göze çarpan şey değişikliklerdir. İnsan belli bir düzende ve ne olacağını tahmin edebileceği şekilde yaşamayı tercih eder. İnsan hayatında yaşanan değişik olaylar, durumlar ve bunlarla karşılaşıldığındaki bilinmezlik kişinin stres yaşamasına neden olabilir. Ayrıca sadece olumsuz olaylar nedeniyle stres yaşanmaz. Yaşamdaki olumlu değişiklikler de stres yaşamaya neden olabilir. Bu değişikliklere uyum sağlamak ve değişim gösterme gerekliliği de stres yaratabilir. (Morris, 2002)

Çevresel stres uyaranlarını felaketlerle veya önemli değişikliklerle eşit görmek stresin çok sınırlı bir tanımını kabul etmek demektir. Günlük yaşamlarımız, yaşamdaki rollerimizden kaynaklanan daha az dramatik stresli deneyimlerle doludur. Eş ile tartışmak, düşüncesiz bir sigara tiryakisi, köpeğin oturma odasındaki halıyı kirletmesi gibi insanı sinirlendiren küçük şeylere ‘günlük güçlükler’ denir. Her ne kadar günlük güçlükler, hayattaki büyük değişimler kadar dramatik olmasa da, uyum sağlamak ve sağlık konularında onlardan daha etkili olabilirler. (Lazarus, Folkman, 1984)

İnsanları rahatsız eden günlük güçlüklerden bazıları şunlardır; Kilo ile ilgili endişeler, fiziksel görünüm, bir aile üyesinin sağlık sorunu, ev işlerini yapamamak, yetersiz kişisel enerji, bir şeyleri bulamamak veya kaybetmek, yatırım yapmak, vergi ödemek, dinlenmek ve eğlenmek için zaman ayıramamak, yapacak şeylerin fazla olması, hayatın anlamı konusunda endişe duymak (Kanner, Coyne, Schaefer, Lazarus, 1981).

Buna karşılık doyum hissi veren yaşantılar da şunlardır; eşle iyi ilişkiler içinde olmak, arkadaşlarla iyi ilişkiler içinde olmak, bir işi bitirmek, sağlıklı hissetmek, yeterince uyumuş olmak, dışarda yemeğe çıkmak, sevdiklerini ziyaret edebilmek, sevdiklerini telefonla arayabilmek, aileyle vakit geçirmek, istediklerini yapmak için yeterli zaman ayırabilmek, dinlenmek ve eğlenmek için yeterli maddi olanağa sahip olmak (Kanner, Coyne, Schaefer, Lazarus, 1981)

Strese ilişkin bir model de etkileşim modeli olarak adlandırılmaktadır. Bu etkileşim kişi ile çevre arasındadır. Bir tarafta kişinin özellikleri, diğer tarafta çevresel olayın doğası vardır. Stres, kişinin özelliklerini referans almadan, sadece bir tepki olarak

değerlendirilemez. Stres, kişi tarafından değerlendirilen, bu değerlendirme sonucu onun kaynaklarını aşabilen, iyi halini tehlikeye sokabilen, kişi ve çevre arasında bir etkileşim ilişkisidir. Bazı kimseler bunu bu derinlikte yaşarken, bazıları o kadar etkilenmeyebilir. (Lazarus, Folkman, 1984)

Stresi açıklamaya yönelik bir model de algıya dayanır ve kişinin karşılaştığı duruma veya olaya atfettiği önemin hissedeceği stres düzeyini etkileyeceğini söyler. Bu tanıma göre, kişinin yetersiz olacağını algıladığı durum kendisi için önemli ise, o zaman tehdit edici olarak algılanmaktadır. Ancak bu durum birey için önemsiz ise, tepkisiz kalabilir (Bardavit, 2007)

Diyatez-stres adı verilen model ise, konuyu, kişinin hastalanmaya yatkınlığının olması bağlamında ele alır. Yatkınlık biyolojik etkenlerden, psikolojik etkenlerden ve/veya sosyokültürel etkenlerden kaynaklanabilir. Ancak kişinin yatkınlığının olması yardımcı nedendir. Genel olarak yakın bir olumsuz olay veya durum yaşanmalıdır. Bazı koşullarda yüksek yatkınlığı olan kişilerde bozukluğun gelişmesine, küçük bir stres düzeyinin yaşanmış olması yeterlidir. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

Çocukluk döneminde koruyucu unsurlardan biri, en azından ebeveynlerden birinin yakın ve destek veriyor olması, çocukla aralarında iyi bir ilişkinin gelişmesine sağlamasıdır. Bu şekilde çocuk kötü davranan ebeveynin yaratacağı zarardan korunmuş olur. Bu etkenler negatif de olabilir, bazen stresli durumlar deneyimlemek ve bunları olumlu bir şekilde değerlendirmek de öz güvenin gelişmesini sağlayabilir. Bazı koruyucu unsurlarsa kişinin kendi özelliklerinden kaynaklanır. Örneğin uysal mizaç, gelişkin öz saygı, iyi bir zeka düzeyi ve akademik başarı stresörlerden korunmayı sağlayabilir. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

1.4.3 Stresle Başa Çıkma

1.4.3.1 Doğrudan Başa Çıkma

Stresle başa çıkmak konusunda, doğrudan başa çıkma seçenekleri içinde, yüzleşme, uzlaşma veya geri çekilme yöntemleri vardır. Yüzleşme yönteminde, kişi stres oluşturan durumla karşı karşıya gelir, bu durumla yüzleşir ve istediğini yapabilmek için artan bir çaba harcar. Burada sorunun olduğunu kabul etmek, mücadele etmek ve azimle amaca ulaşmak için çaba harcamak söz konusudur. Uzlaşma seçeneğinde, birey isteklerinin bir kısmından vazgeçer ve karşısındaki kişiyi de isteklerinin bir kısmından vazgeçmeye ikna etmeye çalışır. Burada istediğinden daha azla yetinmek için verilen karar söz konusudur. Veya yenilmeyi kabul eder ve mücadeleyi bırakır, sonuç olarak geri çekilir. Saldırmanın zarar vereceği durumlarda bireyin seçebileceği gerçekçi bir tavidir. (Morris, 2002)

1.4.3.2 Savunucu Başa Çıkma

Her zaman stresin kaynağını görmek mümkün olmayabilir. Park halindeki arabanın çizilmiş olduğunu fark etmek bir stres kaynağıdır. Böyle olaylarda savunma mekanizmaları gündeme gelir. Bunlar, engellenme, baskı, çatışma ve kaygıyı azaltmak için kişinin stresli durumun sebepleri konusunda kendini savunma işlevi görürler. Bunlardan bazıları; inkar, bastırma, yer değiştirme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme, entellektüelleştirme, özdeşim kurma, gerileme, yüceltmedir. (Morris, 2002)

Coleman ve arkadaşlarının söylediği gibi savunmalar, başarısızlığı yumuşatmak, gerginlik ve kaygıyı hafifletmek, duygusal hasarı onarmak ve yeterlilik ve değerlilik duygularımızı sürdürmek için gereklidir. (Akt. Morris, 2002)

1.4.4 Stres ve Sağlık

1.4.4.1 Savaş veya Kaç Tepkisi

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında olması ve zorlanması ile meydana gelen bir durumdur. Bu zorlanmalar durumunda, organizma kendini korumak için bir tepki düzenini harekete geçirme niteliğine sahiptir. Bu nitelik, 'savaş veya kaç' tepkidir. Kaçarak, veya üstesinden gelebileceğini düşünüyorsa savaşarak yeni

konuma uyum sağlar. Bu durumda, hem fiziksel, hem de ruhsal düzeyde bir dizi olay ortaya çıkar. Fizyolojik düzeydeki değişimler her canlıda aynı işleyişten geçerken, psikolojik düzeyde yaşananlar bireysel koşullara bağlı olarak gerçekleşir. (Baltaş & Baltaş, 2013)

Fizyolojik düzeydeki tepkilerin niteliği, stresörün türüne bağlı kalmadan meydana gelen ve değişken olmayan tepkiler olmalarıdır. Bu tepkiler, otonom sinir sisteminden yöneltilir. Canlı, hayati bir tehdit karşısında yaşamını devam ettirmek için bir dizi eylemde bulunur. (Baltaş & Baltaş, 2013)

Bu eylemler şunlardır;

- . Kandaki yağ ve şeker oranı artar. (Vücuda gerekli enerji hammaddesi)
- . Solunum hızı artar. (Bedene daha fazla oksijen)
- . Kanda alyuvar yoğunluğu artar. (Beyine ve kaslara daha fazla oksijen)
- . Kalp hızlanır, kan basıncı artar. (Beden bölgelerine gerekli kan takviyesi)
- . Kan pıhtılaşması devreye girer. (Yaralanmalara karşı)
- . Kaslar gerilir. (Kuvvet gerektiren işlere hazırlık)
- . Sindirim sistemi yavaşlar. (İç organlardaki kan, kas ve beyine geçer)
- . Göz bebekleri irileşir. (Daha fazla ışık alarak algıyı güçlendirir)
- . Bütün algılar açılır. (Dış ortamdan daha çok haberdar olmak için)
- . Hipofiz bezi aktive olur. (İç salgı sisteminin etkinliği artar, adrenalin, noradrenalin salgılanır) (Baltaş & Baltaş, 2013)

Hipotalamusun salgıladığı bir seri hormon böbreküstü bezini uyararak kortizol adı verilen stres hormonunun üretilmesini sağlar.

Kortizol acil durumlar için çok yarar sağlayan bir hormondur. Canlıyı kaçırmaya ya da mücadele etmeye hazırlar. Bu arada bağışıklık sistemine ket vurur. Bir yaralanma durumunda bedenin inflamatuvar (yangısal) tepkisi ötelenir. O an için iyileşme kurtulmadan daha önemsizdir. Önce canlının hayatta kalması gereklidir. Ancak

kortizolün negatif bir yanı da vardır. Kortizol tepkisi uzun sürer ve sonlandırılmazsa beyin hücrelerine ve hipokampusa hasar verebilir. Hatta gelişimi bile yavaşlatabilir. Örneğin stres yaşayan bebeklerin normal bir şekilde kilo almadıkları görülür. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

1.4.4.2 Kardiyovasküler Hastalıklar

Sakin kalabildiği zamanlarda insanın kalp ritmi normal, nabızı düzenli, tansiyonu normal sınırlar içinde düşüktür. Organlara kan akışı düzenli olarak sağlanır. Ancak stres karşısında denge bozulur. İç organlara ulaşan küçük damarlar daralır ve kalbin daha fazla çalışması lazım olur, nabız hızlanır, kan basıncı artar. Bu gerilimin devam etmesi halinde yüksek tansiyon hastalığı ortaya çıkabilir. Bir süre öncesine kadar araştırmacılar, kronik yüksek tansiyon yaşayan hastaların bastırılmış öfkelerine dikkat çekmişlerdir. Oysa yeni araştırmalar, öfke duygusunun yapıcı olarak aktarılıp aktarılmadığına odaklanmak gerektiğini bildirmektedir. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

Koroner kalp hastalığı (KKH), kalp kası ya da miyokarda kan sağlayan arterlerin potansiyel ölümcül sonuçlar doğuracak şekilde tıkanmasıdır. KKH geçmişi olmayan hastalarda görülen kalple ilgili ani ölümlerin bir çoğunda gizli KKH olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni genellikle arter duvarlarındaki maddenin ('plak') serbest kalması ve daha küçük bir damarı tukayarak akışı engellemesidir. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

Kalp krizi riskini arttıran bir unsur da strestir. Bazı araştırmalar büyük depremler sonrası kalp krizi geçirme vakalarının çoğaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde gündelik stresler de risk oluştururlar. Bu çalışma stresinde net olarak gözlemlenmektedir. Önemli olabilecek bir durumda karar vermek veya bir meslektaş grubuna kişi için önemli olabilecek bir konuda sunum yapmak, kalp işlevlerini etkiler. (Butcher, Mineka, Hooley, 2013)

1.4.5 Stres ve Kişilik

Kişilik de stres yaşama ve hastalıklara açık olma konusunda önemli bir faktördür. A tipi davranış biçimine sahip olan kişilerin bu sonuçlarla karşılaşma olasılığı daha yüksektir. A tipi davranış biçimine sahip olanların, çok çalışan, zaman ve sayılar konusunda kaygıları olan, kendilerinden emin bir duruşları olsa da, kendilerini çokça eleştiren bireyler oldukları belirtilmektedir. Sosyal açıdan sorun yaşayan bu insanlar, diğerleriyle ilişkilerinde düşmanca tavırları, sabırsızlıkları, mükemmeliyetçilikleri ve ben merkezci olmalarıyla tanınırlar. (Şahin, Basım, Akkoyun, 2011)

A tipi davranış biçimine sahip olan kişiler, geçinilmesi zor olan bireylerdir. Beklentileri ve gerçekleştirmek istedikleri idealleri yüksektir. Saygı görmeyi sevmeye tercih ederler. Kendileri için ayıracak vakitleri yoktur, sağlıklarına özen göstermezler ve tatile çok az zaman ayırırlar. Rekabet duyguları ve hırsları fazladır. Bu şekilde davranan insanların, başkalarına göre kolesterolleri daha fazladır, serum yağları yüksektir, şeker hastalığına daha yatkındırlar. Fazla sigara içerler, az hareket ederler. Yüksek tansiyon bu grupta daha sık görülür. Dolayısıyla kalp ve damar hastalıklarına daha yatkındırlar. Buradaki en önemli unsur en kısa zamanda en fazla işi yapma hırsı ve saldırgan ve öfkeli bir yapıya sahip olmaktır. (Baltaş & Baltaş, 2013)

Araştırmacılar, Yakın Zaman Yaşam Olayları Listesinden yüksek puan alanları (evlenme, boşanma, yakınının ölümü), bir grupta hastalık yüzdesi fazla olanlar, diğer grupta hastalık yüzdesi az olanlar olarak iki gruba bölmüşlerdir. Bunun sonucunda yaşam değişiklikleri puanı yüksek çıkmış olmasına rağmen sağlıklı olmayı sürdürmeyi başarmış olan grubun, diğer gruptan farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu değişik durumu sağlayan özellikler aşağıdakilerdir;

- . Aktif olarak işlerine ve sosyal yaşama katılanlar. İşlerinden ve sosyal faaliyetten zevk duyanlar.
- . Değişikliği seven ve mücadeleden zevk duyanlar.
- . Yaşamlarını ve çevre koşullarını kontrol ettiklerine inananlar.

- . Gelecekle ilgili iyimser düşüncede olanlar.
- . Hoşgörülü ve esnek kişilik özellikleri olanlar.
- . Yakın çevreleriyle iyi ilişkiler içinde olanlar. (Baltaş & Baltaş, 2013)

McCrea ve Costa Beş Faktör Kişilik Kuramında kişiliği Nevrotiklik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk boyutlarıyla açıklamıştır Nevrotik kişiler olumsuz duygusallık, üzüntü, umutsuzluk, kaygı, depresyon, suçluluk gibi deneyimlere eğilimlidirler. Bu kişilerde öz-saygı düşüktür, mükemmeliyetçilik ve karamsarlık görülebilir. (Sarıcı Bulut, 2017).

Dışa dönük kişiler, sosyaldirler. Atılgan ve neşeli tavırlar sergilerler. Çok sayıda arkadaşları vardır, iş konularında girişimcidirler, sportif eylemleri ve kulüplere üye olmayı tercih ederler. (Sarıcı Bulut, 2017).

Deneyime açık kişiler hayal güçleri gelişkin bireylerdir, ilgi duydukları konular fazladır ve cesurdurlar. Bu kişiler, gezmeye meraklı, farklı hobileri olan, dünya mutfaklarına ilgi duyan, çeşitli iş konularına ilgileri olan ve bütün bunları arkadaşlarıyla paylaşmayı seven bireylerdir. (Sarıcı Bulut, 2017).

Sorumluluk kategorisindeki bireylerde ise başarı çabası içinde olmak, baskın bir amaç hedefine sahip olmak ve güçlü bir istek düzeyi gözlemlenmektedir. Ayrıca bu kişilerde liderlik becerileri, planlama, organize edebilme ve teknik yeterlilik görülmektedir. (Sarıcı Bulut, 2017).

Uyumlu bireyler ise diğer kişiler çatışma içindeyken, uyum sağlamaya yatkındırlar, sakin ve telaşsızdırlar, kaygı durumunda panikle davranmak yerine durağan duygu durumuna sahiptirler. Bu kişiler içten, nazik ve anlayışlıdırlar, aynı şekilde affedici tutumları ve işbirliğine inançları söz konusudur. (Sarıcı Bulut, 2017).

1.4.6 Stres ile İlgili Araştırmalar

Gazi Eğitim Fakóltesi'nde eğitim gören 419 đrenci ile yapılan bir araştırmada, stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, stres değişkenler setinde aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) arttıa, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluğun arttığı, duygusal dengesizliğin azaldığı bulunmuştur. (Sarıcı Bulut, 2017).

İş stresi ve psikolojik sağlık ilişkisi hakkında Makurdi'de 148 sosyal çalışan katılımcı ile yapılan bir çalışmada iş stresinin psikolojik sağlığı anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. (Kuruku, Alao, 2018).

Shafique, Gul ve Raseed'in (2017) yaptığı bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve stres arasındaki ilişkide negatif değerlendirilme korkusunun rolü incelenmiştir. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğu belirtilmiş ve araştırmacıların genel olarak mükemmeliyetçiliğin psikolojik uyumsuzluğa yol açma özelliğini incelemiş olduklarına dikkat çekilmiştir. 300 kişilik niversite ve yüksek lisans öğrencileri arasında yaptıkları bu çalışmada, uyumsuzluğa yol açan mükemmeliyetçiliğin, stres ve negatif değerlendirmeye anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

İzmir ilinde güvenlik görevlisi olarak çalışan 130 katılımcıyla yapılan bir araştırmada, algılanan iş stresi düzeyi, psikolojik dayanıklılık seviyesi, kullanılan başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılık değerkenlerinin tükenmişlik düzeyini yordama gücü incelenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, algılanan iş stresi düzeyi, problem odaklı başa çıkma stili, duygu odaklı başa çıkma stili, öz-duyarlılık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterliliğin tükenmişlik düzeyi varyansının % 55'ini açıkladığı saptanmıştır. Ek olarak, problem odaklı başa çıkma stratejisi, öz-duyarlılık ve sosyal yeterlilik değerkenlerinin her birinin algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rollerinin olduğu gözlenmiştir. (Ersezgin, Sevi Tok, 2019)

1.5 Anne Kabul / Reddi

Çocukların benliği dışardan gelen uyarınları algılayarak, yaşantılayarak ve bunlarla ilişkiye girerek ve anlam yükleyerek oluşur. Benliklerini fark etmeye başladıktan sonra iyiyi ve kötüyü, haz vereni ve haz vermeyeni ayırt etmeye başlarlar. (Feist ve Feist, 2008).

1.5.1 Koşulsuz Kabul Görme ve Kendini Gerçekleştirme

Bebeğin ilkel benliği oluştuğundan sonra, sıra, kendini gerçekleştirme eğilimine gelmiştir. Rogers gelişimin yalnızca çocuklukla sınırlı kalmadığını, kişinin hayat boyu kendini gerçekleştirmek için çaba harcadığını söylemektedir. (Feist ve Feist, 2008). Kendini gerçekleştirme kavramı, bireyin tüm potansiyeli ve yapabileceklerini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan motivasyon unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. (Tripathi ve Moakumla, 2018).

Kendini gerçekleştirme kavramının, koşulsuz kabul kavramıyla birlikte incelenmesi gerekmektedir. Bebek iyiyi ve kötüyü ayırt etmeye ve çevresinden kabul algılamaya başladığında, artık kendi için iyi olan deneyimlere ve kabule değer atfetmeye eğilim göstermektedir. Bir yandan sevilme ve saygı duyulma gereksinimlerini de geliştirmektedir. (Gürcan, 2015)

Rogers çocuğun sevgi ve kabul görme ihtiyaçlarının ailesi tarafından koşulsuz olarak karşılanması, yani çocuğa koşulsuz olumlu kabul gösterilmesi gerektiğine inanmıştır. Yine Rogers'ın kavramlarından olan koşulsuz kendini kabul ise bireyin kendi olumlu yanlarını görüp takdir edebilmesi ve aynı zamanda olumsuz yanlarının olduğunu bilip bunları kabul edebilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu durumun gerçekleşebilmesi için bireyin başkasından koşulsuz olumlu kabul almış olması gerekmektedir. Kısaca, çocuğun ailesinden koşulsuz olumlu kabul gördüğünde, erişkin yaşantısında diğerlerine ihtiyaç duymadan, kendine koşulsuz kabul gösterebildiğini eklemiştir. (Gürcan, 2015)

Büyüme çocukta içsel bir eğilim olarak gerçekleşir. Kendini gerçekleştirme eğilimi de yine içsel bir eğilimdir. Bebek doğduğundan itibaren sevgiye ihtiyaç duyar ve dışardan ona yönelik bakışlar ile kendinde bir bütünlük geliştirir. Her yeni sevgi veya reddedilme deneyimi bu bütünlüğü değiştirir. Tek bir davranışının onaylanmamasını kendi bütünlüğünün onaylanmaması olarak algılar. Bunun sonrasında bebek davranışını, kendisini geliştirmek veya düzenlemek için değil, ona bakım verenlerin sevgi ve korumalarını sürdürebilmek için değiştirir. Zaman içinde çocuk, değerli olma koşullarını benimser ve kendine bakışını da bu yönde değiştirir. (Zeigler-Hill, Shackelford, 2017)

Çocuğun içselleştirdiği değerler kendi değerleri olmayınca kendi benliğiyle uyumsuzluk yaşamaya başlar. Çocuk deneyimlerini, algısal seçicilikle, değerli olmanın koşullarına göre değerlendirmeye başlar. Benlik ile deneyim arasındaki fark açıldıkça çocuk bütünselliğini yitirmiştir, psikolojik uyumsuzluk ve hassasiyet yaşamaya başlamıştır. (Zeigler-Hill, Shackelford, 2017).

Aileden koşullu kabul görmek, benlik bütünlüğünü oluşturamamak, deneyimleri ve benliği arasında uyumsuzluk yaşamak savunma mekanizmalarını kullanmak ile sonuçlanır. Bunlar da kişinin gerçeklik algısını ve ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. (Gürcan, 2015)

Ailenin kabulünün önemi konusu içinde yer alan anne kabul ve reddi konusu Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR Kuramı) içinde incelenecektir.

1.5.2 Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR Kuramı)

EKAR Kuramı kişiler arası ilişkilerde, çocuğun veya yetişkinin davranışsal, bilişsel ve duygusal gelişiminde ve sürdürülen ilişkilerin devamlılığı ve sosyalleşme konularında etkisi olan ebeveyn kabul ve reddinin açıklanması ve yorumlanması için üretilmiş bir kuramdır. (Rohner, Khaleque, Cournoyer, 2005). Uluslararası bir bakış açısından, insan

davranışının kültürler arası genelleştirilebilir ilkelerinin tanımlanması bu kuramın amaçlarındandır. (Akt.Direktör, Nuri, 2016).

EKAR Kuramından ilham alan iki binden fazla çalışma gösteriyor ki, dünyanın her yerindeki çocuklar ebeveynlerinden bir çeşit olumlu yanıt veya kabul almaya ihtiyaç duymaktadırlar. (Rohner, Khaleque, Cournoyer, 2005).

Bu ihtiyaç karşılanmadığı zaman, kültüre, cinsiyete, yaşa bağlı olmaksızın, çocuklarda düşmanlık ve saldırganlık veya pasif agresyon, bağımlılık veya savunmacı bir bağımsızlık, zedelenmiş bir özsaygı, olumsuz bir özyeterlilik, duygusal tepkisizlik, değişken duygudurum, dünyaya olumsuz açıdan bakmak gibi kişilik özelliklerine rastlanmıştır. (Rohner, Khaleque, 2004).

Çocukların ebeveynlerinden olumlu yanıt veya kabul alamamaları durumunda öz-saygıları zedelenir. Özsaygı, bireylerin değerli olma konusunda kendilerini duygusal anlamda değerlendirmeleridir. Olumlu öz-saygı duygusu, kişinin kendinden hoşlanması, kendini değerli ve saygıdeğer görmesi, kendini onaylaması ve kabul etmesi, kendisiyle ilişkisinde rahat hissetmesi, seyrek olarak kendi hakkında hayal kırıklığı yaşamasıdır. Olumsuz öz-saygı duygusunda kişi kendini başkalarından daha değersiz ve aşağı düzeyde görür. (Rohner, Khaleque, 2005)

Çocuklar ebeveynlerinden olumlu yanıt veya kabul alamazlarsa olumsuz bir öz-yeterlilik geliştirirler. Öz-yeterlilik, bireylerin günlük hayatta bir işi yapabilmek için gereken beceri ve yeteneklere sahip olmaları konusunda, kendileri için yargıda bulunmalarıdır. Olumlu öz-yeterlilik duygusu kişinin sorunlarla gerektiğinde baş edebilme yeteneğinin olduğunu bilmesi, kendi başarılı olma kapasitesinden emin olmasıdır. (Rohner, Khaleque, 2005)

Yapılan araştırmalardaki bulgulara göre, çocukların psikolojik uyumunun %26'sı ve yetişkinlerin psikolojik uyumunun %21'inin çocuklukta bakım verenlerinden algıladıkları kabul veya red ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara rağmen, bu

bulgular, yine de, algılanan ebeveyn kabul-reddinin, psikolojik ve davranışsal uyumu bütün dünyada yordadığını kanıtlamaktadır. (Rohner, Khaleque, Cournoyer, 2005).

1.5.2.1 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Bütün toplumlarda bakım verenler çocuklarına sevgilerini, sıcaklıklarını ve şefkatlerini çeşitli biçimlerde gösterirler. Sevgini gösterilme biçimi bir toplumdan diğerine değişebilir. Öyle ki bu özel gösterilme biçimi başka bir toplumdaki çocuk için bir şey ifade etmeyebilir. (Rohner, 1994)

EKAR Kuramına göre sıcaklık ebeveynliğin bir boyutudur. Ebeveynliğin sıcaklık boyutu, çocuk ve yetişkinlerin, ebeveynlik tutumlarından, özellikle ebeveynlerin cezalandırma ve kontrol etme tutumuna bağlı olarak hissettikleri, ebeveyn kabul ve red algısıdır. (Rohner, 1994)

Ebeveyn sıcaklığı iki yönlüdür; bir tarafta kabul, diğer tarafta red vardır. Çocukluklarında kendilerine bakım veren kişilerden az ya da çok miktarda sevgi aldıkları için, bütün insanlar bu boyutun bir yerinde yer almaktadır. Bakım verenler içinde ebeveyn, büyükanne veya bakıcılar sayılabilir. (Kılıç, 2012)

1.5.2.2 Ebeveynin Sevgisi, Şefkati

Ebeveynin sevgisi ve şefkati iki temel şekilde ifade edilmektedir. Bunlardan biri fiziksel, diğeri sözeldir. Fiziksel sıcaklık, öpme, okşama, gülümseme, kucaklama, gıdıklama şeklinde gösterilebilir. Sözel sıcaklık ise, çocuğa güzel şeyler söylemek, iltifat etmek, hikayeler anlatmak, ninniler söylemek, davranışlarını onaylamak ve onu yaptığı şeyler konusunda övmektir. (İlden Koçkar, 2006)

Çocuğun bakım verenlerinden aldığı sıcaklık, şefkat, rahatlatma, besleme, ilgi, destek, ihtiyaçlarını gereken zamanda ve gerektiği şekilde karşılama ve kabul etme, sıcaklık boyutunun olumlu ucunda yer almaktadır. Sıcaklık boyutunun olumsuz ucunda ise

çocuğu fiziksel veya duygusal olarak incitmek, olumsuz ifadelerle onu reddedici şekilde davranmak yer almaktadır. (Kılıç, 2012)

Ebeveyn, çocuk ilişkisinde ebeveyn sevgisini sınırlandırmadan verir ve sevgisini gösterişli bir şekilde sunması gerekmemektedir. Planlı olarak çocuğu eğlendirmek ve onunla ilgilenmek veya sorumluluk icabı yapılanlar yerine kendiliğinden, anlık sevgi ifadeleri çocuk tarafından algılanır ve onun için değerlidir. (Rohner & Rohner, 1981)

1.5.2.3 Ebeveynin Düşmanlığı, Saldırganlığı

EKAR Kuramında reddetme, ebeveynin çocuğu kabulünün olmaması veya vermiş olduğu kabulü veya sıcaklığı geri çekmesidir. Kuramda reddetmenin üç biçimi anlatılır: düşmanlık-saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal, ayrışmamış red. Düşmanlık, çocuğa karşı içsel olarak hissedilen kızgınlık ve öfkenin ifadesidir, bazen bu, çocuğa sözel veya fiziksel saldırganlık olarak yansıtılır. (İlden Koçkar, 2006)

Reddedici ebeveynler, çocuklarından hoşlanmayabilirler, onu onaylamayabilirler, ona darılabilirler ve genellikle onu güzel bir şey olarak görmek yerine yük olarak görebilirler. Bu ebeveynlerden birçoğu, soğuk ve mesafeli olabilirler, sempatik olmayan davranışlara sahip olabilirler ve çocuklarını başka çocuklarla karşılaştırma eğiliminde olabilirler. (Rohner & Rohner, 1981)

Ebeveyn düşmanlığı, öfke, düşmanlık veya dargınlık olarak kendini gösteren içsel ve duygusal bir tepkidir. Ebeveyn saldırganlığı ise fiziksel veya sözel olarak, çocuğun incinmesine yönelik açıkça ortada olan bir eylemdir. Saldırganlık, çocuğa karşı, asabiyet, büyük bir sabırsızlık ve karşıtlık olarak kendini gösterir. Saldırgan ebeveynler, sürekli olumsuz geri bildirim veren, azarlayan ve çocuğuyla alay eden tavırlar sergileyebilirler. Çocuklarının davranışlarının onların sınırlarını nasıl ayağa kaldırdığından, onlarda nasıl hayal kırıklığı yarattıklarından ve asabiyetlerinden sürekli olarak bahsederler. Çocuğa ani ve sertçe dokunmak, onu aşağılamak, onunla acımasız bir şekilde konuşmak, onu sözleriyle iğnelemek, ona gösterilen asabiyet ve acımasızlık,

onunla düşüncesizce ve kaba bir şekilde konuşmak ve onu sertçe cezalandırmak da ebeveyn saldırganlığının ifade edilmiş biçimlerindedir. (Rohner & Rohner, 1981)

1.5.2.4 Ebeveynin Kayıtsızlığı, İhmali

Ebeveyn kayıtsızlığı veya ihmali EKAR Kuramına göre çocuğu reddetme biçimlerinden biridir. İhmal eden veya kayıtsız kalan ebeveynler çocuğun iyiliği ve gelişimi için sınırlı bir ilgi gösterirler. Böyle ebeveynler çocuklarına, yapabildikleri kadar az dikkat ederler ve onlar için en az zamanı harcama eğilimindedirler. Çocuklarıyla birlikteyken, onların, yardım, dikkat ve rahat bir ortam gereksinimi olduğunu ihmal ederler. Çocuklarına verdikleri sözleri tutmayabilirler ve onların mutluluğu açısından önemli olan ihtiyaçları ve buna benzer detayları karşılamak adına çocukları için önemli olan aktivitelere katılmayı aksatabilirler. Bu ebeveynler saldırgan olmayabilirler, ancak çocuklarına karşı mesafeli, soğuk, ilgisizdirler. (Rohner & Rohner, 1981)

Çocuk için potansiyel veya psikolojik olarak hazır veya uygun olmak, kayıtsızlık veya ihmal için önemli bir göstergedir. Bu ebeveynler çocukları için minimum düzeyde hazır veya uygun olurlar. Genellikle çocuklarını yanıtız bırakırlar ve onlar için ulaşamazlardır. Bu durum çocuğun ve ebeveyninin konumundan bağımsızdır. Çocuk uzun süre bir başka odada veya evin dışında oyun oynayabilir, ancak istediği ve ihtiyaç duyduğu zaman ebeveyninin orada onu karşılamaya hazır olduğunu bilmesi tamamen onun içselleştirmiş olduğu bir durumdur. (Rohner & Rohner, 1981)

1.5.2.5 Ebeveynin Ayrışmamış Reddi

Bazı bireylerin, ebeveynlerinin onlar için yeterince endişelenmedikleri, onları istemedikleri veya sevmediklerine dair kendilerini üzen bir inançları vardır. Ancak bu inanç, ebeveynlerinin onları ihmal eden veya saldırgan olan, davranış göstergelerine dayanmamaktadır. Yani ayrışmamış red, açıkça gözlenebilen red göstergeleri olmamasına rağmen kişinin sevilmediğine veya ihmal edildiğine dair öznel bir düşüncesinin oluşması halidir. Bireylerin ebeveynleriyle ilişkilerinde bu şekilde

hissetmelerine neden olan reddetme biçimine ayrışmamış red denmektedir. (Rohner, Khaleque, 2005)

1.5.3 Anne Kabul / Reddi ve Psikopatoloji

1930'lardan beri özellikle Amerika'da ebeveyn reddi, çocuk, ergen ve yetişkinlerin yaşadıkları bir dizi gelişimsel, davranışsal ve psikolojik sorunla, deneysel olarak ilişkilendirilmiştir. Bu sorunlar arasında, psikopatolojinin birçok farklı biçimi, davranış sorunları, madde bağımlılığı, bağlanma bozuklukları, akademik sorunlar, akran ilişkilerinde yaşanan sorunlar, evlilik sorunları, arkadaşlık sorunları, sayılabilir. (Rohner, Britner, 2002)

Diğer psikolojik sorunlar kadar güçlü kanıtları olmasa da aşağıdaki psikolojik sorunların da ebeveyn reddi ile ilişkilendirilmesi anlamlıdır. Bunlar arasında tek kutuplu depresyon ve depresif duygu durumu, karşı gelme ve davranım bozuklukları, suç işlemeye eğilim ve madde kullanımı sayılabilir. (Rohner, Britner, 2002)

Sınırdaki kişilik bozukluğu, olumsuz kendilik imgesi, duygusal dengesizlik, öfke ve öfke kontrol sorunları ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamak, terkedilme veya kaybetme endişeleri, intihar düşünceleri ve girişimleri, madde kötüye kullanımı şeklinde kendini gösteren psikiyatrik bir sorundur. Bütün bu kriterler EKAR Kuramında açıklanan ebeveyn reddinin sonuçlarıyla ilişkilidir. (Rohner & Brothers, 1999)

Bazı araştırmalar (Greenberger & Chen, 1996) ebeveyn sevgisi ve kabulünün koruyucu bir etkisi olduğunu da göstermiştir. Bu araştırmalarda, ebeveynin sıcaklığı ve şefkatinin, çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde depresif durumun daha az yaşanmasıyla ve stresli yaşam olaylarında, olumsuz ruh halinin daha az yaşanmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. (Akt. Rohner, Britner, 2002)

1.5.4 Anne Kabul / Reddi ile İlgili Araştırmalar

Türkiye’de 19-24 yaş aralığında 139 kadın, 19-37 yaş aralığında 97 erkekten oluşan örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada, çocukluktaki algılanan ebeveyn kabulü ve kendini kabul arasındaki ilişki incelenmiş ve kendini kabulün ebeveyn kabulü ile pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Kuyumcu, Rohner, 2018)

Medinnus (1965), 18 yaşında, 18 erkek ve 26 kız toplam 44 kişiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, anne, baba ve çocuk ilişkisini ölçen bir anket ile, kendini kabul, uyum, algılanan ebeveyn kabulü ve gençlerin bunu algılayış düzeylerini incelemiştir. Kendini kabul seviyeleri, babanın çocuk yetiştirme tarzından çok, annenin çocuk yetiştirme tarzıyla ilgili bulunmuştur. Ergenlerin ebeveyninden sevgi/şefkat aldığı durumda daha yüksek bir kendini kabul ve uyum düzeyi yakaladıkları, reddetme ve ihmal durumunda ise kendini kabul ve uyum düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

İspanya’da 9-18 yaş, 983 çocuk ve ergenden oluşan örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada, psikolojik uyum ve algılanan ebeveyn kabul-reddi arasındaki ilişki incelenmiş ve EKAR Kuramının yorumunu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Yani psikolojik uyumun ebeveyn kabulüyle arttığı, reddiyle azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. (Ramirez-Ucles ve ark.,2018)

İtalya’da 2843 ergenle yapılan bir çalışmada, ebeveyn kabul-reddi ile ergen uyumsuzluğu ilişkisi incelenmiş ve ebeveyn kabulünün uyumla ilişkili olduğu, reddinin sonuçlarından birinin ise kişilerarası ilişkilerde yaşanan stres olduğu belirtilmiştir. (Miranda ve ark., 2016)

Türkiye’de 9-12 yaş aralığında, 64 DEHB tanısı olan ve 52 herhangi bir tanısı olmayan çocukla yapılan çalışmada, tanısı olan çocukların, olmayanlara göre ebeveynleri tarafından daha fazla red algıladıkları, bununla birlikte daha düşük psikolojik uyum düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır. DEHB’li çocuklar annelerinden daha fazla red

algılarken, normal örneklemdaki çocuklar babalarından daha az ilgi aldıklarını bildirmektedir. (Güzel, Güney, Dinç, 2018)

Lila ve arkadaşlarının (2007), Kolombiya’da, 7-13 yaş aralığında 234 çocuk ve 234 ebeveyn ile yaptıkları araştırmalarında algılanan ebeveyn kabul/red düzeyi ile çocukların psikolojik uyumunu incelemiştir. Annelerin çocuklarını kabul düzeylerinin, çocukların psikolojik uyumları ile ilgili olduğu, çocuğun anne reddini algılamasının çocuğun davranış problemleriyle ilgili olduğu saptanmıştır.

Pakistan’da 6-15 yaş aralığında 50 sokak çocuğu, 50 sokakta yaşamayan çocuktan oluşan örneklem grubuyla yapılan çalışmada sokak çocuklarında ebeveyn kabul-reddi ile öz-saygı ilişkisi araştırılmış ve bu araştırmanın sonucunda ebeveyn reddi ile öz-saygı arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ebeveyn reddi algılayan çocukların kendilerini başkalarından daha aşağı ve daha değersiz görmesi EKAR kuramıyla da uyumludur (Ehsan, Nauman, Tahir, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü’nün, olumsuz çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte görülen 20 psikolojik sorunla ilişkisini, farklı demografik özellikleri olan ülkelerde yaşayan 51.945 birey üzerinde yaptığı araştırmada, işlevsel olmayan aile örüntülerinin (örn., ebeveynin psikolojik sorununun olması, istismar ve ihmal) psikolojik rahatsızlıkların en güçlü açıklayıcısı olduğu ve tüm olumsuz çocukluk deneyimlerinin, sorunların %29.8’ini yordadığı anlaşılmıştır. Çocuklukta ebeveynle ilişkilerin, sadece psikolojik rahatsızlıkların meydana çıkması ve sürdürülmesi ile değil, yetişkinlikte stresle başa çıkma, yaşam doyumu, romantik ilişkiler, kariyer yönelimi, iş doyumu ve organizasyonel davranış, yetişkinlikte uzun dönemli sağlık sorunları ve hatta bunun sonucunda erken ölüm gibi kişinin hayatının neredeyse bütün temel alanlarıyla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda kanıt bulunmaktadır. (Dedeler, Akün, Batıgün, 2017)

BÖLÜM 2

2. YÖNTEM

Bu bölümde örneklem, veri toplama araçları ve araştırma deseni tanıtılacaktır.

2.1 Örneklem

Araştırma İstanbul'da okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. İstanbul'da öğrenim gören öğrenci sayısı YÖK verilerine göre 1.252.911'dir. Çalışmada 2018-2019 yıllarında İstanbul'da eğitim gören 385 üniversite öğrencisi hedeflenmiştir, ancak 7 üniversiteden 320 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Demografik Bilgi Formu'ndaki bilgilere dayanarak İstanbul dışında okuyan üniversite öğrencileri, halihazırda psikiyatrik ilaç kullanan ve ilaç kullanmayı bir aydan daha kısa bir süre önce bırakmış olan öğrenciler (ilaç kullanımının anket puanlarını etkileyeceği düşünüldüğü için) ve 12 yaşından daha küçük yaşta annesinden ayrılmış öğrenciler (EKRÖ kriterlerinde 7-12 yaş aralığında algıladığı anne davranışları baz alındığı için) örneklem dışında bırakılmıştır.

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği”, “Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği” (Kısa Form, Anne Formu) kullanılacaktır.

2.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu(Ek A)

Sosyodemografik Bilgi Formu'nda araştırmaya katılanların yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçıncı kardeş olduğu, anne öğrenim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, annenin yaşayıp yaşamadığı, annenin öz olup olmadığı, okuduğu niversite, psikiyatrik ilaç kullanımı bilgileri alınmıştır.

2.2.2 Algılanan Stres leği (Ek B)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein(1983) tarafından geliştirilmiştir Türkçeye Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 14 maddedir. Kişinin hayatındaki bir takım durumları ne kadar stresli algıladığını saptamak amacıyla tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi ‘‘Hiçbir zaman (0)’’ ilâ ‘‘ok sık (4)’’ arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Olumlu anlam içeren maddeler tersten puanlanmaktadır. AS-14’ten toplam elde edilebilecek puan 56’dır. Puan yükseldikçe kişinin stres algısının yüksek olduğu anlaşılmaktadır.. (Eskin.vd., 2013)

Türkçe AS-14 n iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır. AS formlarından alınan puanların, yaşam olayları ve depresyon ile pozitif yönde, yaşam doyumunu, öz saygı ve algılanan sosyal destek puanlarıyla negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Yapılan faktör zmlenmeleri, AS-14 n yetersiz öz-yeterlik ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. (Eskin ve ark., 2013)

2.2.3 Koşulsuz Kendini Kabul leği (Ek C)

Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler ‘‘benim için doğru’’ ile ‘‘benim için doğru değil’’ arasında değişen 7’li likert türünden derecelemeyi gerektiren bir lme aracıdır. Kendini koşulsuz ve koşullu kabulü içeren iki alt ölçekten meydana gelmiştir. Ölçekteki ‘‘ Sadece insan

olduğum için değerli olduğuma inanırım”, koşulsuz ve “Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm” gibi koşullu kendini kabulü içeren maddelerden meydana gelmektedir. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini saptamak için gerçekleştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarıyla $r=.56$, Beck Depresyon Envanteri puanlarıyla $r=-.39$, Beck Anksiyete Envanteri puanlarıyla $r=-.50$, Marlowe-Crowne Kendini Aldatma Ölçeği puanlarıyla $r=.19$, Mutluluk $r=.36$, ve Yaşam Doyumu Ölçek puanlarıyla $r=.29$, korelasyon elde edilmiştir. Güvenirlik için Cronbach alfa katsayısı $.72$ olarak gerçekleşmiştir. Bazı maddeler tersten puanlanmaktadır, bütün puanların toplanmasıyla tek bir puan elde edilmektedir. (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010)

Chamberlain ve Haaga (2001) ve David ve ark (2002) koşulsuz kendini kabulün, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile mücadele etmesini sağladığı sonucuna varmışlardır. (Akt. Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010)

N.Acun Kapıkıran ve Ş.Kapıkıran tarafından 2010 yılında Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. 20. madde faktör yükü $.30$ dan düşük olduğu için, ölçekten çıkarılmıştır. Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Cronbach alpha değerleri $.71$ ile $.77$ arasında değişmektedir. Bu değer, bu ölçeğin iç tutarlığı için yeterli bir değer olarak kabul edilebilir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen bir diğer işlem üç hafta arayla yapılan test tekrar test korelasyonu $r=.62$ olarak hesaplanmıştır. Tüm bu sonuçlar, gerek ölçeğin güvenilirliği gerekse ölçeğin geçerliği için yeterli olduğu söylenebilir. (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010)

2.2.4 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Y- EKRÖ / kısa form, anne formu Ek D)

Rohner ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. EKRÖ'nün bir yetişkin formu, bir çocuk formu, bir de ebeveyn formu vardır. Bu formların da anne ve baba formu olmak üzere iki boyutu vardır. Yetişkin için 60 sorudan oluşan bir uzun form, 24 sorudan oluşan bir de kısa form vardır. Bu çalışmada kullanılacak olan Yetişkin EKRÖ,

yetişkinlerin yaklaşık 7 ile 12 yaş aralığında, anne babalarının kendilerine yönelik davranışlarına dair algılarını ölçmektedir. (Dedeler, Akün, Batıgün, 2017)

Bu çalışmada yetişkinler için olan kısa form ve Anne Formu kullanılacaktır. Form 4 ayrı ölçek grubundan oluşmaktadır; 1.Sıcaklık/Şefkat, 2.Düşmanlık/Saldırganlık, 3.Kayıtsızlık/İhmal, 4.Ayrışmamış Reddetme. Dedeler, Akün ve Batıgün(2017)'ün yaptıkları uyarılama çalışmasında bu alt ölçekler sırasıyla 9, 6, 5 ve 4 maddeden oluşmaktadır. Sıcaklık/Şefkat : 1, 3, 9, 12, 13, 17, 19, 22, 24; Düşmanlık/Saldırganlık : 4, 6, 10, 14, 18, 20; Kayıtsızlık/İhmal : 2, 7, 11, 15, 23; Ayrışmamış Reddetme : 5, 8, 16, 21 maddelerinden oluşmaktadır. 4'lü likert şeklinde olan maddelere verilen cevaplar 1 (hemen hemen hiçbir zaman doğru değil) ile 4 (her zaman doğru) arasında derecelenmektedir. Ölçekte toplam skor en düşük 24, en yüksek 96 olarak dağılım gösterirken, düşük skor, algılanan kabulün maksimum olduğunu yüksek skor ise algılanan reddin maksimum olduğunu göstermektedir. (Akt. Geyik, 2018)

'Dedeler, Akün ve Batıgün'ün (2017) gerçekleştirdiği çalışmada, tüm ölçek ve alt ölçekler için cronbach alfa iç tutarlık katsayıları, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları, madde toplam korelasyonları ve iki yarım güvenilirliği hesaplanmıştır. Yetişkin EKRÖ/K Anne formunun iç tutarlık katsayıları 0.75 ile 0.92 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.40 ile 0.83 arasında, madde toplam korelasyon aralığı ise 0.45 ile 0.82 arasında değişmektedir. Baba formunun iç tutarlık katsayılarının ise 0.85 ile 0.96 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının 0.86 ile 0.96 arasında, madde toplam korelasyon aralığının ise 0.50 ile 0.92 arasında değiştiği saptanmıştır. Buna ek olarak, Anne formunun iki yarım güvenilirliği 0.88 ve Baba formunun iki yarım güvenilirliği ise 0.94 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Sıcaklık ve Şefkat alt boyutuna verilen cevaplar ters puanlanıp diğer üç boyuta ait sorulara verilen cevaplar ile toplanması yoluyla toplam reddetme puanı hesaplanmıştır. Bu araştırmada yapılan iç tutarlılık testine göre 24 maddeden oluşan Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (Baba) için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 olup yüksek derecede güvenilir olduğu, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği (Anne) için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.95 olup yüksek derecede güvenilir olduğu görülmüştür.' (Akt. Geyik, 2018)

2.3 Araştırma Deseni

Araştırmada koşulsuz kendini kabul ve algılanan stres arasındaki ilişkide anne kabul-reddinin aracı rolünün araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın deseni ilişkisel tarama modelidir.

2.4 Verilerin Analizi

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği (Anne Formu) ve Algılanan Stres Ölçeği ile toplanan veriler bilgisayara sayısal olarak girilmiş, sonrasında veriler (Spss 25) programı ile analiz edilmiştir.

Analizler öncesi verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Shapiro-Wilk Testinde Algılanan Stres Ölçeği (S-W= .987, Sd.= 320 p=.005) normal dağılım göstermediği görölmüştür. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (S-W= .994, Sd.= 320, p=.204) normal dağılım gösterdiği görölmüştür. EKRÖ-Anne Boyutu (S-W= .836, Sd.= 320, p=.000) normal dağılım göstermediği görölmüştür.

%95 güvenilirlik düzeyi verilerin analizinde temel alınmıştır. Niceliksel verilerin kıyaslanmasında Parametrik gruplar arası fark analizi için İki Bağımsız Örneklemi t testi, parametrik olmayanlar için Mann Withney U testi kullanılmıştır. Parametrik daha fazla grup olduğunda, gruplar arası kıyaslamalarda Tek Yönlü Varyans Analizi, parametrik olmayanlar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bağımsız ve bağımlı değişkenlerin ilişkisine Spearman korelasyon analizi ile bakılmıştır.

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

Bu bölümde Demografik Bilgi Formu'ndaki verilerle araştırmanın temel değişkenleri arasında yapılan istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır.

3.1 Demografik Özellikler

Demografik Bilgi Formu bulguları bir sonraki sayfada sıralanmaktadır.

Tablo 3.1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
Yaş	18-25	307	95,9
	26-30	12	3,8
	31-35	1	0,3
	Toplam	320	100
Cinsiyet	Kadın	222	69,4
	Erkek	98	30,6
	Toplam	320	100
Kaç Kardeş	Tek	34	10,6
	2-3 Kardeş	223	69,7
	4 ve üstü	62	19,4
	Toplam	319	100
Kaçıncı Kardeşsin	İlk çocuk	154	48,1
	Ortanca	76	23,8
	Son çocuk	90	28,1
	Toplam	320	100
Anne Sağ mı?	Sağ	319	97,3
	Vefat etti	1	0,3
	Toplam	320	100
Anne Öz mü?	Öz	318	100
Anne Öğrenim	Okuma yazması yok	12	3,8
	İlkokul mezunu	131	41,1
	Ortaokul mezunu	55	17,2
	Lise mezunu	85	26,6
	Üniversite mezunu	36	11,3
	Toplam	319	100
Aylık Gelir	Düşük	25	7,8
	Orta	246	76,9
	Yüksek	46	14,4
	Toplam	317	100
Üniversiteler	Üsküdar Üniversitesi	58	18,1
	Doğuş Üniversitesi	77	24,1
	Işık Üniversitesi	37	11,6
	İTÜ	34	10,6
	Marmara Üniversitesi	42	13,1
	Sağlık Bilimleri Üniversitesi	40	12,5
	Gedik Üniversitesi	32	10
	Toplam	320	100

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunun, %95.9'u 18-25 yaş aralığında, %3.8'i 26-30 yaş aralığında, %0.3'ü 31-35 yaş aralığında, %69.4'ü kadın, %30.6'sı erkek, %10.6'sı tek kardeş, %69.7'si 2-3 kardeş, %19.4'ü 4 kardeş ve üzeri, %48.1'i ilk çocuk, %23.8'i ortanca kardeş, %28.1'i son çocuk, %5.3'ü, %99.7'sinin annesi sağ, %0.3'ünün annesi sağ değil, %99.4'ünün annesi öz, anne eğitim durumunun %3.8'i okur -yazar değil, %40.9'u ilkokul, %17.2'si ortaokul, %26.6'sı lise, %11.3'ü üniversite mezunudur, %7.9'u düşük gelire sahip, %76.9'u orta gelire sahip, %14.4'ü yüksek gelire sahip, %18.1'i Üsküdar Üniversitesinde okuyor, %11.6'sı Işık Üniversitesinde okuyor, %24.1'i Doğuş Üniversitesinde okuyor, %10.6'sı İstanbul Teknik Üniversitesinde okuyor, %13.1'i Marmara Üniversitesinde okuyor, %12.5'i Sağlık Bilimleri Üniversitesinde okuyor, %10'u Gedik Üniversitesinde okuyor.

Tablo 3.2 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss.
Algılanan Stres Ölçeği	320	3,1075	0,50595
Yetersiz Öz yeterlilik Algısı	320	2,9432	0,54990
Stres/Rahatsızlık Algısı	320	3,2706	0,64455

Tabloda görüldüğü üzere, algılanan stres ölçeğinin ortalaması 3.10(ss=0.50)dur. Yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunun ortalaması 2.94(ss=0.54)dür. Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutunun ortalaması 3.27(ss=0.64)dir.

Tablo 3.3 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss.
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	320	4,5885	0,77135
Koşulsuz Kabul	320	4,8709	0,92952
Koşullu Kabul	320	4,4225	0,99455

Tabloda görüldüğü üzere, kendini koşulsuz kabul ölçeği ortalaması 4.58 (ss=0.77) dir. Koşulsuz kabul alt boyutunun ortalaması 4.87 (ss=0.92) dir. Koşullu kabul alt boyutunun ortalaması 4.42 (ss=0.99) dir.

Tablo 3.4 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği-Anne ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss.
Ebeveyn Kabul Red Ölçeği-Anne	320	1,4569	0,45882
Sıcaklık/Şefkat	320	1,5360	0,53131
Düşmanlık/Saldırganlık	320	1,4809	0,55922
Kayıtsızlık/İhmal	320	1,4133	0,51912
Ayrışmamış Red	320	1,2956	0,49990

Tabloda görüldüğü üzere, ebeveyn kabul red ölçeği ortalaması 1.45(ss=0.45)dir. Sıcaklık/şefkat alt boyutunun ortalaması 1.54(ss=0.53)dür. Düşmanlık/saldırganlık alt boyutunun ortalaması 1.48(ss=0.55)dir. Kayıtsızlık/ihmal alt boyutunun ortalaması 1.41(ss=0.51)dir. Ayrışmamış red alt boyutunun ortalaması 1.29(ss=0.49)dur.

Tablo 3.5 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Bulguları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	Kadın	222	4,0190	0,71218	3,091	318	0,002
	Erkek	98	3,7658	0,58296			
Koşulsuz Kabul	Kadın	222	4,6216	0,74530	2,153	318	0,032
	Erkek	98	4,4250	0,77076			
Koşullu Kabul	Kadın	222	3,6672	0,99708	2,448	318	0,015
	Erkek	98	3,3742	0,96316			

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemin Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak amacıyla bağımsız grup t

testi yapılmış, istatistiksel olarak grupların aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur ($t=3,091$; $p<.01$). Bulunan farkın kadınlar lehine olduğu anlaşılmıştır.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemin Koşulsuz Kabul Alt Boyutunun puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak amacıyla bağımsız grup t testi yapılmış, istatistiksel olarak grupların aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur. ($t=2,153$; $p<.05$). Bulunan farkın kadınlar lehine olduğu anlaşılmıştır.

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemin Koşullu Kabul Alt Boyutunun puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak amacıyla bağımsız grup t testi yapılmış, istatistiksel olarak grupların aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur. ($t=2,448$ $p<.05$). Bulunan farkın kadınlar lehine olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 3.6 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	Tek	34	3,6951	0,48801	Gruplar Arası	2,340	2	1,170	2,518	0,082
	2-3	223	3,9702	0,71967	Gruplar İçi	146,878	316	0,465		
	4 ve üstü	62	3,9804	0,62779	Toplam	149,219	318			
	Toplam	319	3,9429	0,68501						
Koşulsuz Kabul	Tek	34	4,3992	0,70406	Gruplar Arası	4,531	2	2,265	4,013	0,019
	2-3	223	4,5209	0,77922	Gruplar İçi	178,396	316	0,565		
	4 ve üstü	62	4,7911	0,66830	Toplam	182,927	318			
	Toplam	319	4,5605	0,75845						
Koşullu Kabul	Tek	34	3,2848	0,89487	Gruplar Arası	4,272	2	2,136	2,175	0,115
	2-3	223	3,6460	1,00998	Gruplar İçi	310,374	316	0,982		
	4 ve üstü	62	3,5064	0,97083	Toplam	314,645	318			
	Toplam	319	3,5804	0,99471						

Tabloda görülebileceği üzere, koşulsuz kendini kabul ölçeği aritmetik ortalamalarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak amacıyla tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak kardeş sayısı gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmamıştır ($F=2.518; p>0.05$).

Tabloda görülebileceği üzere, koşulsuz kabul alt boyutunu aritmetik ortalamalarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak kardeş sayısı gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur ($F=2,265; p<0.05$). Belirlenen bu farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı post-hoc analizin yöntemlerine baş vurulmuştur.

Kullanılacak olan post-hoc çoklu karşılaştırma yöntemine karar verebilmek için Levene's testi ile grup dağılımı değişimlerinin homojen olup olmadığına bakılmış, değişimlerin homojen olmadığına karar verilmiştir. ($LF=1,026, p>0.05$). Varyansların homojen olmaması halinde genellikle kullanılan Games-Howell çoklu karşılaştırma yöntemi tercih edilmiştir. Games-Howell yönteminin seçilmesinin başlıca nedeni testin alpha tipi hataya yönelik duyarlılığıdır.

Ortaya çıkarılan çoklu kıyaslama analizi sonuçları aşağıda görülmektedir.;

Koşulsuz kabul puanlarının kardeş sayısına göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, sonrasında post-hoc Games-Howell testi uygulanmış ve istatistiksel olarak tek kardeş ile 4 ve üzeri kardeş grubu arasında, 4 ve üzeri kardeş grubu lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da 4 ve üzeri kardeş olan grubun tek çocuk olan gruba göre kendilerini koşulsuz kabullerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Koşulsuz kabul puanlarının kardeş sayısına göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, sonrasında post-hoc Games-Howell testi uygulanmış ve istatistiksel olarak 2-3 kardeş ile 4 ve üzeri kardeş grubu arasında 4 ve üzeri kardeş lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Bu da, 4 ve üzeri kardeş olan grubun 2-3 kardeş olan gruba göre kendilerini koşulsuz kabullerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Tabloda görülebileceği üzere, kendini koşullu kabul alt ölçeği aritmetik ortalamalarının kaç kardeşe göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak kaç kardeş olduğu bilgisi verilen grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farka ulaşlamamıştır. ($F=2.175;p>0.05$).

Tablo 3.7 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	Okuma yazması yok	12	4,2142	0,77018	Gruplar Arası	2,109	4	0,527	1,125	0,345
	İlkokul mezunu	131	3,9808	0,68098	Gruplar İçi	147,165	314	0,469		
	Ortaokul mezunu	55	3,9428	0,66561	Toplam	149,274	318			
	Lise mezunu	85	3,8325	0,73141						
	Üniversite mezunu	36	3,9524	0,57306						
	Toplam	319	3,9403	0,68514						
Koşulsuz Kabul	Okuma yazması yok	12	4,9048	0,54936	Gruplar Arası	6,609	4	1,652	2,958	0,020
	İlkokul mezunu	131	4,6825	0,76199	Gruplar İçi	175,383	314	0,559		
	Ortaokul mezunu	55	4,5018	0,72614	Toplam	181,991	318			
	Lise mezunu	85	4,3737	0,75265						
	Üniversite mezunu	36	4,5126	0,76573						
	Toplam	319	4,5582	0,75650						
Koşullu Kabul	Okuma yazması yok	12	3,8074	1,25876	Gruplar Arası	1,162	4	0,290	0,290	0,884
	İlkokul mezunu	131	3,5704	0,97958	Gruplar İçi	314,372	314	1,001		
	Ortaokul mezunu	55	3,6149	0,92735	Toplam	315,534	318			
	Lise mezunu	85	3,5119	1,07945						
	Üniversite mezunu	36	3,6239	0,89255						
	Toplam	319	3,5774	0,99611						

Tabloda görülebileceği üzere, koşulsuz kendini kabul ölçeği aritmetik ortalamalarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiş, istatistiksel olarak anne eğitim durumu gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmamıştır ($F=1,125;p>0.05$).

Tabloda görülebileceği üzere, koşulsuz kabul alt boyutunu aritmetik ortalamalarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak anne eğitim durumu gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur ($F=2,958; p<0.05$). Belirlenen bu farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı post-hoc analiz yöntemlerine baş vurulmuştur.

Kullanılacak olan post-hoc çoklu karşılaştırma yöntemine karar verebilmek için Levene's testi ile grup dağılımı değişimlerinin homojen olup olmadığına bakılmış, değişimlerin homojen olmadığına karar verilmiştir. ($LF=0,628;p>0.05$). Varyansların homojen olmaması halinde genellikle kullanılan Games-Howell çoklu karşılaştırma yöntemi tercih edilmiştir. Games-Howell yönteminin seçilmesinin başlıca nedeni testin alpha tipi hataya yönelik duyarlılığıdır.

Ortaya çıkarılan çoklu kıyaslama analizi sonuçları aşağıda görülmektedir;

Koşulsuz kabul puanlarının anne eğitim durumuna göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak post-hoc Games-Howell testi sonucunda ilkokul mezunu grup ile lise mezunu grup arasında ilkokul mezunu grup lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da, annesi ilkokul mezunu olan grubun, annesi lise mezunu olan gruba göre kendilerini koşulsuz kabullerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Tabloda görülebileceği üzere, koşullu kabul alt boyutunun aritmetik ortalamalarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek

yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak anne eğitim durumu gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmamıştır ($F=0.290;p>0.05$).

Tablo 3.8 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelire Göre Değişip Değişmediğini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	Düşük	25	3,5375	0,65569	Gruplar Arası	4,525	2	2,263	4,992	0,007
	Orta	246	3,9834	0,65962	Gruplar İçi	142,324	314	0,453		
	Yüksek	46	3,9611	0,75139	Toplam	146,850	316			
	Toplam	317	3,9450	0,68170						
Koşulsuz Kabul	Düşük	25	4,4686	0,72436	Gruplar Arası	0,493	2	0,247	0,428	0,652
	Orta	246	4,5598	0,73859	Gruplar İçi	180,698	314	0,575		
	Yüksek	46	4,6393	0,87502	Toplam	181,191	316			
	Toplam	317	4,5642	0,75722						
Koşullu Kabul	Düşük	25	2,9900	1,05993	Gruplar Arası	9,690	2	4,845	5,031	0,007
	Orta	246	3,6433	0,95975	Gruplar İçi	302,424	314	0,963		
	Yüksek	46	3,5708	1,05185	Toplam	312,115	316			
	Toplam	317	3,5812	0,99383						

Tabloda görülebileceği üzere, kendini koşulsuz kabul ölçeğinin aritmetik ortalamalarının gelire göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak gelir gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur ($F=4,492; p<0.01$). Belirlenen bu farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı post-hoc analizin yöntemlerine baş vurulmuştur.

Kullanılacak olan post-hoc çoklu karşılaştırma yöntemine karar verebilmek için Levene's testi ile grup dağılımı değişimlerinin homojen olup olmadığına bakılmış, değişimlerin homojen olmadığına karar verilmiştir. ($LF=0,800,p>0.05$). Varyansların homojen olmaması halinde genellikle kullanılan Games-Howell çoklu karşılaştırma

yöntemi tercih edilmiştir. Games-Howell yönteminin seçilmesinin başlıca nedeni testin alpha tipi hataya yönelik duyarlılığıdır.

Ortaya çıkarılan çoklu kıyaslama analizi sonuçları aşağıda görülmektedir;

Koşulsuz kabul puanlarının gelire göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, ardından post-hoc Games-Howell testi ile, istatistiksel olarak düşük gelirli grup ile orta gelirli grup arasında, orta gelirli grup lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da, orta gelirli olan gruba ait öğrencilerin düşük gelirli olan gruba ait öğrencilere göre kendilerini koşulsuz kabullerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Koşulsuz kabul puanlarının gelire göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, ardından post-hoc Games-Howell testi ile istatistiksel olarak düşük gelirli grup ile yüksek gelirli grup arasında yüksek gelirli grup lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da, yüksek gelirli olan gruba ait öğrencilerin düşük gelirli olan gruba ait öğrencilere göre kendilerini koşulsuz kabullerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tabloda görülebileceği üzere, koşulsuz kabul alt boyutunun aritmetik ortalamalarının gelire göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak gelir gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmamıştır ($F=0.428;p>0.05$).

Tabloda görülebileceği üzere, koşullu kabul alt boyutunun aritmetik ortalamalarının gelire göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, istatistiksel olarak gelir gruplarının aritmetik ortalamalarının farkı anlamlı bulunmuştur ($F=5,031; p<0.01$). Belirlenen bu farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı post-hoc analizin yöntemlerine baş vurulmuştur.

Kullanılacak olan post-hoc çoklu karşılaştırma yöntemine karar verebilmek için Levene's testi ile grup dağılımı değişimlerinin homojen olup olmadığına bakılmış, değişimlerin homojen olmadığına karar verilmiştir. ($LF=0,502, p>0.05$). Varyansların homojen olmaması halinde genellikle kullanılan Games-Howell çoklu karşılaştırma yöntemi tercih edilmiştir. Games-Howell yönteminin seçilmesinin başlıca nedeni testin alpha tipi hataya yönelik duyarlılığıdır.

Ortaya çıkarılan çoklu kıyaslama analizi sonuçları aşağıda görülmektedir;

Koşullu kabul puanlarının gelire göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, ardından post-hoc Games-Howell testi ile istatistiksel olarak düşük gelirli grup ile orta gelirli grup arasında orta gelirli grup lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, orta gelirli olan öğrenci grubunun düşük gelirli olan öğrenci grubuna göre kendilerini koşullu kabullerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Koşulsuz kabul puanlarının gelire göre değişim gösterdiği alt grupları saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, ardından post-hoc Games-Howell testi ile istatistiksel olarak düşük gelirli grup ile yüksek gelirli grup arasında yüksek gelirli grup lehine ($p<.05$) farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, yüksek gelirli olan öğrenci grubunun düşük gelirli olan öğrenci grubuna göre kendilerini koşullu kabullerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3.9 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Örneklem Grubunun Kardeş Sıralamasına Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

		N	S.O	X ²	Sd.	p
Algılanan Stres Ölçeği	İlk çocuk	154	157,65	2,257	2	0,323
	Ortanca	76	174,11			
	Son çocuk	90	153,88			
	Toplam	320				
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	İlk çocuk	154	157,11	0,435	2	0,804
	Ortanca	76	162,24			
	Son çocuk	90	164,84			
	Toplam	320				
Stres/Rahatsızlık Algısı	İlk çocuk	154	158,70	6,647	2	0,036
	Ortanca	76	182,10			
	Son çocuk	90	145,34			
	Toplam	320				

Tablodan görülebileceği üzere algılanan stres ölçeği sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralamasına göre anlamli olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H testi uygulanmış, istatistiksel olarak kardeş sıralaması gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($x^2=2,257$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan görülebileceği üzere yetersiz öz-yetersizlik algısı alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralamasına göre anlamli olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H yapılmış, istatistiksel olarak kardeş sıralaması gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. ($x^2=0,435$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan görülebileceği üzere, stres/rahatsızlık algısı alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralamasına göre anlamli olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H yapılmış, istatistiksel olarak kardeş sıralaması gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($x^2=6.647$; $sd=2$; $p<05$). Bunun ardından Kruskal Wallis-H sonrasında ortaya çıkan farklılığın

kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı karşılaştırma yöntemleri ele alınmıştır. Bu amaca hizmet eden özel bir test yöntemi olmadığı için ikili kıyaslamalarda kullanılan Mann Whitney-U tekniğine başvurulmuştur. Bu teknik uygulandığında, ortanca kardeş olan grupla son çocuk olan grup arasında ortanca kardeş olan grup lehine farklılığın oluştuğu görülmüştür. (U=2638,00; z=-2.540,p<0.05).

Tablo 3.10 Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Örneklem Grubunun Gelire Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

		N	S.O	X ²	Sd.	p
Algılanan Stres Ölçeği	Düşük	25	189,20	7,820	2	0,020
	Orta	246	161,52			
	Yüksek	46	129,09			
	Toplam	317				
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Düşük	25	177,32	2,489	2	0,288
	Orta	246	160,16			
	Yüksek	46	142,84			
	Toplam	317				
Stres/Rahatsızlık Algısı	Düşük	25	188,64	7,956	2	0,019
	Orta	246	161,69			
	Yüksek	46	128,50			
	Toplam	317				

Tablodan görülebileceği üzere, algılanan stres ölçeğinin sıralamalar ortalamalarının gelire göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için, Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak gelir gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (x²=7,820; sd=2; p<0.05). Bunun ardından Kruskal Wallis-H sonrasında ortaya çıkan farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı karşılaştırma yöntemleri ele alınmıştır. Bu amaca hizmet eden özel bir test yöntemi olmadığı için ikili kıyaslamalarda kullanılan Mann Whitney-U tekniğine başvurulmuştur. Bu teknik uygulandığında, düşük geliri olan grupla yüksek geliri olan grup arasında düşük geliri olan grup lehine farklılığın oluştuğu görülmüştür (U=362,00; z=-2.568,p<0.05).

Tablodan anlaşılacağı gibi yetersiz öz-yetersizlik algısı alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak gelir gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2=2,489$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi, stres/rahatsızlık algısı alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının gelire göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için, Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak gelir gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($\chi^2=7,956$; $sd=2$; $p<05$). Bunun ardından Kruskal Wallis-H sonrasında ortaya çıkan farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı karşılaştırma yöntemleri ele alınmıştır. Bu amaca hizmet eden özel bir test yöntemi olmadığı için ikili kıyaslamalarda kullanılan Mann Whitney-U tekniğine başvurulmuştur. Bu teknik uygulandığında, düşük geliri olan grupla yüksek geliri olan grup arasında düşük geliri olan grup lehine farklılığın olduğu görülmüştür ($U=364,00$; $z=-2.547$, $p<0.05$).

Tablo 3.11 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçeklerinin Örneklem Grubunun Kardeş Sıralaması Değişkenine Göre Anlamli Olarak Farklılaştığını Saptamak İçin Gerçekleştirilen Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

		N	S.O	X ²	Sd.	p
Ebeveyn Kabul Red Ölçeği	İlk çocuk	154	155,92	5,365	2	0,068
	Ortanca	76	181,55			
	Son çocuk	90	150,56			
	Toplam	320				
Sıcaklık/Şefkat	İlk çocuk	154	153,94	5,559	2	0,062
	Ortanca	76	182,18			
	Son çocuk	90	153,41			
	Toplam	320				
Düşmanlık/Saldırganlık	İlk çocuk	154	161,28	6,722	2	0,035
	Ortanca	76	179,65			
	Son çocuk	90	143,00			
	Toplam	320				
Kayıtsızlık/İhmal	İlk çocuk	154	154,40	2,322	2	0,313
	Ortanca	76	173,39			
	Son çocuk	90	160,06			
	Toplam	320				
Ayrışmamış Red	İlk çocuk	154	163,87	3,808	2	0,149
	Ortanca	76	169,78			
	Son çocuk	90	146,91			
	Toplam	320				

Tablodan görüleceği üzere, ebeveyn kabul red ölçeği anne boyutu sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralaması değişkenine göre anlamli olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak kaçınıcı kardeş gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($x^2=5,365$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan görüleceği üzere, sıcaklık/şefkat alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralaması değişkenine göre anlamli olarak değişip değişmediğini saptamak için

Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak kaçınıcı kardeş gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2=5,559$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan görüleceği üzere, düşmanlık/saldırganlık alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralaması değişkenine göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H yapılmış, sonrasında istatistiksel olarak kaçınıcı kardeş gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2=6.722$; $sd=2$; $p<05$).). Bunun ardından Kruskal Wallis-H sonrasında ortaya çıkan farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak için tamamlayıcı karşılaştırma yöntemleri ele alınmıştır. Bu amaca hizmet eden özel bir test yöntemi olmadığı için ikili kıyaslamalarda kullanılan Mann Whitney-U tekniğine başvurulmuştur. Bu teknik uygulandığında, ortanca kardeş olan grupla son çocuk olan grup arasında ortanca kardeş olan grup lehine farklılığın oluştuğu görülmüştür ($U=2629,00$; $z=-2.614$, $p<0.01$).

Tablodan anlaşılacağı gibi kayıtsızlık/ihmal alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralaması değişkenine göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H uygulanmış, sonrasında istatistiksel olarak kaçınıcı kardeş gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2=2,322$; $sd=2$; $p>05$).

Tablodan anlaşılacağı gibi ayrışmamış red alt boyutunun sıralamalar ortalamalarının kardeş sıralaması değişkenine göre anlamlı olarak değişip değişmediğini saptamak için Kruskal Wallis-H uygulanmış, sonrasında istatistiksel olarak kaçınıcı kardeş gruplarının sıralamalar ortalamalarının farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2=3,808$; $sd=2$; $p>05$).

3.2 Koşulsuz Kendini Kabul ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Tablo 3.12 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişkisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları

		Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	Koşulsuz Kabul	Koşullu Kabul
Algılanan Stres Ölçeği	r	-,271**	-,192**	,205**
	p	0,000	0,001	0,000
	N	320	320	320
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	r	-,181**	-,221**	-0,099
	p	0,001	0,000	0,077
	N	320	320	320
Stres/Rahatsızlık Algısı	r	-,256**	-,147**	,211**
	p	0,000	0,008	0,000
	N	320	320	320

**p<.01, *p<.05

Tabloda görüldüğü üzere Kendini Koşulsuz Kabul Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyutlarının ilişkisini ölçmek için gerçekleştirilen Spearman Korelasyon analizi ile;

Algılanan stres ölçeği puanı ile koşulsuz kendini kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0,271$, $p < .01$). Algılanan stres arttıkça, kendini koşulsuz kabul azalmaktadır.

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0,192$, $p < .01$). Algılanan stres arttıkça, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Algılanan stres ölçeği puanı ile koşullu kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r = 0,205$, $p < .01$). Algılanan stres arttıkça, koşullu kabul artmaktadır.

Yetersiz öz-yeterlilik algısı alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0.181$, $p < .01$). Yetersiz öz-yeterlilik algısı arttıkça, kendini koşulsuz kabul azalmaktadır.

Yetersiz öz-yeterlilik algısı alt ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0.221$, $p < .01$). Yetersiz öz-yeterlilik algısı arttıkça, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0.271$, $p < .01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, kendini koşulsuz kabul azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -0.192$, $p < .01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile koşullu kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r = 0.205$, $p < .01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, koşullu kabul artmaktadır.

3.3 Koşulsuz Kendini Kabul ve Ebeveyn Kabul/Reddi Anne Boyutu İlişkisi

Tablo 3.13 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları

		KoşulsuzKendiniKabulOrt1	KoşulsuzKabul1	KoşulluKabul1
Ebeveyn Kabul Red Ölçeği-Anne	r	-,190**	-,160**	,145**
	p	0,001	0,004	0,010
	N	320	320	320
Sıcaklık Şefkat	r	,155**	,155**	-0,109
	p	0,005	0,005	0,050
	N	320	320	320
Düşmanlık Saldırganlık	r	-,142*	-0,106	-0,108
	p	0,011	0,059	0,053
	N	320	320	320
Kayıtsızlık İhmal	r	-,162**	-,156**	,112*
	p	0,004	0,005	0,046
	N	320	320	320
Ayrılmamış Red	r	-,177**	-,120*	,147**
	p	0,002	0,032	0,009
	N	320	320	320

**p<.01, *p<.05

Tabloda görüldüğü üzere Kendini Koşulsuz Kabul Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Boyutu arasındaki ilişkiyi saptamak için gerçekleştirilen Spearman Korelasyon analizi ile;

Ebeveyn kabul red ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -190$, $p < .01$). Ebeveyn red puanları arttıkça, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanları azalmaktadır.

Ebeveyn kabul red ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -160$, $p < .01$). Ebeveyn red puanları arttıkça, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Ebeveyn kabul red ölçeği toplam puanı ile koşullu kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .145, p<.01$). Ebeveyn red puanları arttıka, koşullu kabul artmaktadır.

Sıcaklık/şefkat alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .155, p<.01$). Sıcaklık/şefkat arttıka, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanları artmaktadır.

Sıcaklık/şefkat alt ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .155, p<.01$). Sıcaklık/şefkat arttıka, koşulsuz kabul artmaktadır.

Düşmanlık/saldırđanlık alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -.142, p<.01$). Düşmanlık/saldırđanlık arttıka, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanları azalmaktadır.

Kayıtsızlık/ihmal alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -.162, p<.01$). Kayıtsızlık/ihmal arttıka, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanları azalmaktadır.

Kayıtsızlık/ihmal alt ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -.156, p<.01$). Kayıtsızlık/ihmal arttıka, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Kayıtsızlık/ihmal alt ölçeği toplam puanı ile koşullu kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .112, p<.05$). Kayıtsızlık/ihmal arttıka, koşullu kabul artmaktadır.

Ayrışmamış red alt ölçeği toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -.177, p<.01$). Ayrışmamış red arttıka, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanları azalmaktadır.

Ayrışmamış red alt ölçeği toplam puanı ile koşulsuz kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r = -120$, $p < .05$). Ayrışmamış red arttıkça, koşulsuz kabul azalmaktadır.

Ayrışmamış red alt ölçeği toplam puanı ile koşullu kabul alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r = 147$, $p < .01$). Ayrışmamış red arttıkça, koşullu kabul artmaktadır.

3.4 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Tablo 3.14 Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği Anne Boyutu ve Alt Ölçekleri Puanlarıyla Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Ölçekleri Puanlarının İlişisini Saptamak İçin Gerçekleştirilen Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Bulguları

		Ebeveyn Kabul Red Ölçeği	Sıcaklık/ Şefkat	Düşmanlık/ Saldırganlık	Kayıtsızlık İhmal	Ayrışmamış Red
Algılanan Stres Ölçeği	r	,192**	-,149**	,195**	,133*	,152**
	p	0,001	0,008	0,000	0,017	0,006
	N	320	320	320	320	320
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	r	,181**	-,173**	0,105	,174**	0,098
	p	0,001	0,002	0,060	0,002	0,079
	N	320	320	320	320	320
Stres /Rahatsızlık Algısı	r	,172**	-,119*	,231**	0,082	,143*
	p	0,002	0,034	0,000	0,141	0,010
	N	320	320	320	320	320

** $p < .01$, * $p < .05$

Tabloda görüldüğü üzere Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Ölçekleri ile Ebeveyn Kabul Red Ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamak için gerçekleştirilen Spearman Korelasyon analizi ile;

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile ebeveyn red puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 192, p<.01$). Algılanan stres arttıkça, ebeveyn red puanları artmaktadır.

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile sıcaklık/şefkat alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -149, p<.01$). Algılanan stres arttıkça, sıcaklık/şefkat azalmaktadır.

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile düşmanlık/saldırganlık alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 195, p<.01$). Algılanan stres arttıkça, düşmanlık/saldırganlık artmaktadır.

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile kayıtsızlık/ihmal alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 133, p<.05$). Algılanan stres arttıkça, kayıtsızlık/ihmal artmaktadır.

Algılanan stres ölçeği toplam puanı ile ayrışmamış red alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 152, p<.01$). Algılanan stres arttıkça, ayrışmamış red artmaktadır.

Yetersiz öz-yeterlilik algısı alt ölçeği toplam puanı ile ebeveyn kabul red ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 181, p<.01$). Yetersiz öz-yeterlilik algısı arttıkça, ebeveyn kabul red ölçeği artmaktadır.

Yetersiz öz-yeterlilik algısı alt ölçeği toplam puanı ile sıcaklık/şefkat alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -173, p<.01$). Yetersiz öz-yeterlilik algısı arttıkça, sıcaklık/şefkat azalmaktadır.

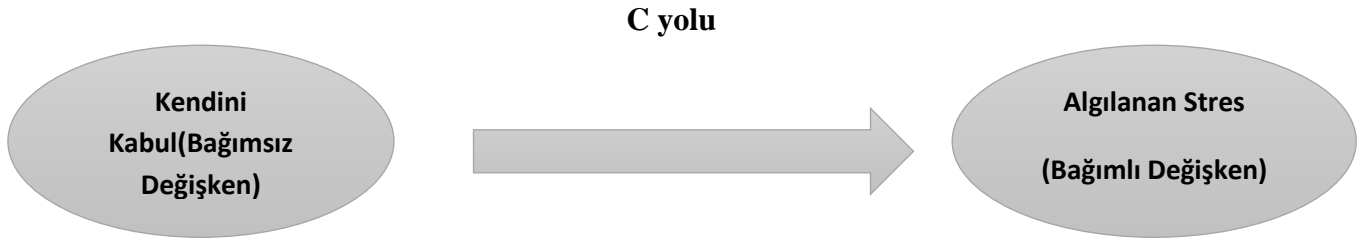
Yetersiz öz-yeterlilik algısı alt ölçeği toplam puanı ile kayıtsızlık/ihmal alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= 174, p<.05$). Yetersiz öz-yeterlilik algısı arttıkça, kayıtsızlık/ihmal artmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile ebeveyn kabul red ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .172$, $p<.01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, ebeveyn kabul red ölçeği artmaktadır.

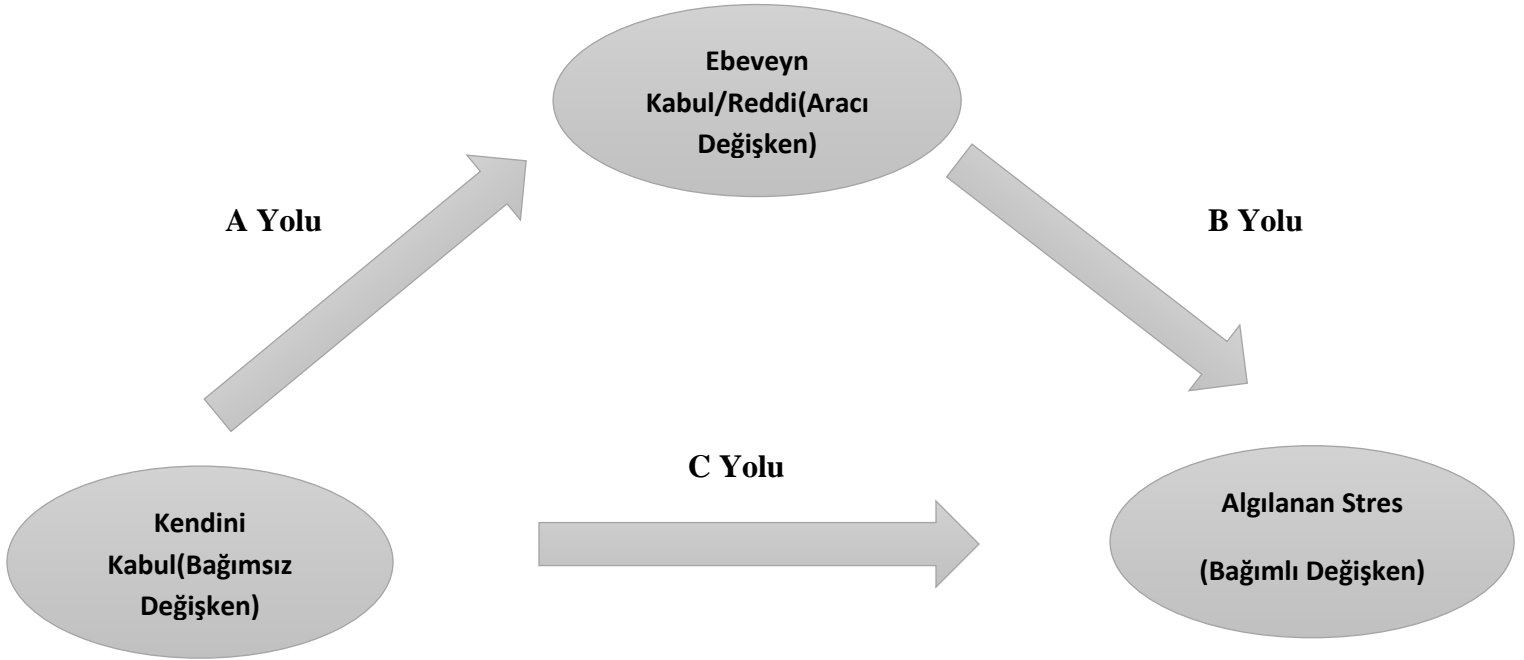
Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile sıcaklık/şefkat alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki negatif yöndedir ($r= -.119$, $p<.05$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, sıcaklık/şefkat azalmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile düşmanlık/saldırganlık alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .231$, $p<.01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, düşmanlık/saldırganlık artmaktadır.

Stres/rahatsızlık algısı alt ölçeği toplam puanı ile ayrışmamış red alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yöndedir ($r= .143$, $p<.01$). Stres/rahatsızlık algısı arttıkça, ayrışmamış red artmaktadır.



Şekil 2 Koşulsuz Kendini Kabul ve Algılanan Stres İlişkisi



Şekil 3 Koşulsuz Kendini Kabul ile Algılanan Stres ilişkisinde Ebeveyn Kabul/Reddin aracılık etkisi.

3.5 Baron ve Kenny Adımları ile Regresyonda Aracı Değişken Analizi

Şekil 2’de koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres ilişkisi ve Şekil 3’de koşulsuz kendini kabul ile algılanan stres ilişkisinde anne kabul reddin aracılık etkisine ilişkin modeller verilmiştir.

Adım 1: X→Y (c yolu) Koşulsuz Kendini Kabul →Algılanan Stres Tablo 3.15’de kendini kabulün algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu $R^2 = .078$, $F= 26,980$, $p <.01$; algılanan stres bağımlı değişkenindeki varyansın %8’sinin kendini kabul ile açıklandığı bulunmuştur ($R=.280$; $R^2=.078$). Koşulsuz kendini kabul bağımsız değişkeninin algılanan stres bağımlı değişkenini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($t=-5.194$; $p <.01$).

Tablo 3.15 Koşulsuz Kendini Kabulün Algılanan Stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları

	B	Standart Hata	Beta	t
1 (Sabit)	3,922	0,159		24,635
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	-0,207	0,040	-0,280	-5,194

* $p < .01$

Adım 2: X → M (a yolu) Koşulsuz kendini kabul →Ebeveyn kabul red Tablo 3.16’da kendini kabulün ebeveyn kabul red üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu $R^2=.030$, $F=9,965$, $p <.01$; ebeveyn red bağımlı (aracı) değişkenindeki varyansın %3’ünün kendini kabul ile açıklandığı bulunmuştur ($R=.174$; $R^2=.030$). Kendini kabul bağımsız değişkeninin ebeveyn kabul red bağımlı (aracı) değişkenini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($t=-3.157$; $p <.01$).

Tablo 3.16 Koşulsuz Kendini Kabulün Ebeveyn Kabul/Reddi üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları

	B	Standart Hata	Beta	t
1 (Sabit)	1,918	0,148		12,949
Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği	-0,117	0,037	-0,174	-3,157

* $p < .01$

Adım 3 ve 4: $XM \rightarrow Y$ (b yolu ve c yolu) Koşulsuz kendini kabul ve ebeveyn kabul red \rightarrow algılanan stres Tablo 3.17’de koşulsuz kendini kabul ve ebeveyn kabul reddin algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu $R^2 = .089$, $F = 15.560$, $p < .01$; algılanan stres bağımlı değişkenindeki varyansın %9’unun kendini kabul ve ebeveyn kabul red ile açıklandığı bulunmuştur ($R = .299$; $R^2 = .089$). Kendini kabul değişkeninin ($t = -4,974.81$; $p < .01$) ve ebeveyn kabul red değişkeninin ($t = 1.973$; $p < .05$) algılanan stres bağımlı değişkenini anlamlı şekilde yordadıkları bulunmuştur.

Tablo 3.17 Ebeveyn Kabul/Reddi regresyon analizine eklendiğinde Koşulsuz Kendini Kabulün Algılanan Stres üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları

	B	Standart Hata	β	t	p	
Bağımsız (Sabit)	3,922	0,159		24,635	,000	
Değişkenin Aracı Rolden Önce Etkisi	Kendini Koşulsuz Kabul Ölçeği	-0,207	0,040	-0,280	-5,194	,000
Bağımsız Değişkenin Aracı Rolden Sonra Etkisi	Kendini Koşulsuz Kabul Ölçeği	-0,193	0,040	-0,261	-4,794	,000
	Ebeveyn Kabul Red Ölçeği	0,118	0,060	0,107	1,973	,049

* $p < .01$, ** $p < .05$

Üçüncü adımda anne kabul red belirleyici değişkeni analize sokulduğunda kendini kabul belirleyici değişkeninin β katsayısında artma olduğu ($\beta = -.0.280 < \beta = -.0.261$) için aracılık tespit edilmemiştir.

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, bir grup üniversite öğrencisinde koşulsuz kendini kabul ve algılanan stres arasındaki ilişki ve bu ilişkide anne kabul/reddinin aracı rol üstlenip üstlenmediği incelenmiştir. Çalışmanın başlangıç noktasını koşulsuz kendini kabulün, algılanan stresle ilişkili olup olmayacağı konusundaki merak oluşturmuştur. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatürle bağlantılı olarak tartışılacaktır.

Araştırmanın ilk aşamasında bağımlı (algılanan stres), bağımsız (koşulsuz kendini kabul) ve aracı değişkenin (anne kabul/reddi) katılımcıların demografik ve aile özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise araştırmadaki temel değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

4.1 Demografik ve Aile Özelliklerinin Etkisi

Araştırmada çeşitli demografik değişkenlerle koşulsuz kendini kabul arasındaki fark incelenmiştir. Demografik değişkenlerden cinsiyet ile koşulsuz kendini kabul arasında kadınlar lehine anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde bazı çalışmalarda, (Mangır, Kandemir, 1993; Başer, 2006) cinsiyetin kendini kabule etkisi olmadığı sonucu ortaya konmuşsa da, Güneysu'nun (1986) doktora tezinde, düşük kendini kabul düzeyindeki kadın öğrencilerin oranının erkek öğrencilerin oranından daha az olduğu, Ceyhan ve Ceyhan'ın (2011) yaptığı boylamsal araştırmada üniversite yaşamında, yıllar

içinde kadınların kendini kabul düzeyinde erkeklerin kendini kabul düzeyine göre anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. Gökçakan'ın (1992) Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin kendini kabul düzeyi, erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Gücüyeter'in (2003) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin kendini kabul düzeyi, erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Kuyumcu ve Rohner'in (2018) yaptığı araştırmada, kadınlarda kendini kabul erkeklerle oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmanın bulguları, bu beş araştırmayı desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinde kızlarda kendini kabulün erkeklerle oranla yüksek çıkması, kızların üniversitede kendilerini ifade edebilecekleri, sosyal ilişkilerini geliştirebilecekleri bir ortamı aile çevrelerinin dışında belki de ilk kez bulabilmeleriyle ilişkili olabilir. Üniversite düzeyine gelen kız öğrencilerin aileleri tarafından başarılı bulunmaları da kendini kabulü arttıran bir unsur olabilir. Toplumda ailelerin erkek çocuklardan özellikle meslek seçimi ve hayatta başarılı olma konularında beklentilerinin fazla olması nedeniyle onların bu başarılarının aileleri tarafından doğal karşılanması yine cinsiyetler arasındaki farklılığı açıklayabilir.

Araştırmada demografik değişkenlerden kardeş sayısı değişkeni ile koşulsuz kendini kabul ölçeğinin genelinde ve koşullu kendini kabul alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bazı araştırmalarda da aynı sonuçla karşılaşılmaktadır. (Mangır, Kandemir, 1993; Kandemir, 1991; Gücüyeter, 2003) Ancak kardeş sayısı değişkeni ile koşulsuz kendini kabul alt boyutu arasında 4 ve üstü kardeş sayısı lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Artan kardeş sayısı ile artan kendini koşulsuz kabul olduğu sonucuna varılmaktadır. Yetiştirme yurtlarında ve düşük sosyo ekonomik koşullara sahip ailelerin yanında kalan gençlerin kendini kabul düzeyine bakan bir araştırmada, aile yanında kalan ve 4 ve üstü kardeş sayısına sahip olan gençlerin kendini kabul düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. (Güripek, 1993) Yapılan bir araştırmada kardeş sayısı azaldıkça kişinin kendini kabulünün arttığı belirtilmekte, ancak bir taraftan da geniş aileden gelenlerde kendini kabul düzeyinin arttığı ifade edilmektedir.(Güneysu,1986) Çocukluk ve ergenlikte kardeş ilişkileri ve etkilerinin incelendiği bir çalışmada, çocuk ve ergenin gelişimi ve psikolojik uyumu için kardeş ilişkilerinin önemi vurgulanmıştır. (McHale, Kimberly, Updegraff, Whiteman, 2012) Bir

çalışmada destekleyici kardeş ilişkisinin sosyal rekabeti geliştirdiği belirtilmiştir. (Branje, van Lieshout , van Aken , Haselager , 2004). Tek çocuk olarak büyüyen, büyüme sürecinde çok ilgi gören ve istediği çoğu şey yapılan çocukların, büyüdükleri zaman, çevrelerinden aynı ilgiyi görememeleri durumunda mutsuz olma olasılıkları vardır. Çok kardeşle büyüyen çocuklar, psikolojik uyumu yakalayıp, sosyal rekabeti öğrenebilirlerse kendilerini kabule daha yakın olacaklardır.

Araştırmada demografik değişkenlerden anne eğitim durumu değişkeni ile koşulsuz kendini kabul ölçeğinin genelinde ve koşullu kendini kabul alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bazı araştırmalarda da aynı sonuçla karşılaşılmaktadır. (Mangır, Kandemir, 1993; Kandemir, 1991; Gücüyeter, 2003; Karaduman, 1997) Ancak anne eğitim durumu değişkeni ile koşulsuz kendini kabul alt boyutu arasında ilkökul mezunu ve lise mezunu sonuçları karşılaştırırken ilkökul mezunu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Yetenek sınavı ile ve ÖYS ile üniversiteye giren öğrencilerin kendini kabullerini araştıran bir çalışmada, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin kendini kabul düzeyi, annesi okur yazar olan, ilkökul, ortaokul veya lise mezunu olan öğrencilerin kendini kabul düzeyinden daha düşük çıkmıştır. (Bayhan, 1999) Yetişkin bireylerin kendini kabul düzeyleri ile yeme tutumlarının araştırıldığı bir çalışmada, annesi ilkökul mezunu olan bireylerin, kendi bazı olumlu ve değerli yanlarının bulunduğu inanma düzeylerinin, annesi ortaokul veya lise mezunu ve üzeri olan bireylerin kendi bazı olumlu ve değerli yanlarının bulunduğu inanma düzeylerine oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. (Karataş, 2017) Bu durum, annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuktan beklentilerinin artması ve dolayısıyla koşulsuz kabulden uzaklaşması olarak yorumlanabilir. Bu konuda Alman okul çocuklarıyla yapılan boylamsal bir çalışmada, ebeveynlerinin çocukların matematikte başarılı olmaları için olan beklentileri, çocukların başarılarıyla ilişkili bulunmuştur. Ancak ebeveynlerin bu isteği gerçekçi boyutların ötesine geçtiyse, bu durumda çocukların başarısının düştüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca bu ebeveynlerin çocuklarında başarı kaygısı oluşmuş, kendini faydalı görme azalmış, kendisiyle ilgili hayal kırıklığı yaşamaya başlamışlardır. (Murayama ve ark., 2016). Anne eğitim durumu arttıkça, annenin çocuğun akademik hayatını kontrol etmesi ve okul hayatına müdahalesinin arttığı görülmektedir. Ayrıca

annenın eğitim düzeyi arttıkça çocukla ilgili akademik anlamda beklentileri de artmaktadır. Bütün bu kontrol, müdahale ve beklentiler, çocuğun kendini kabulünü olumsuz olarak etkileyebilir. Ayrıca anne eğitim düzeyi yüksek olan çocukların kendilerinden beklentisi de yüksek olabilir. Bu da kendi başarılarını takdir etmelerini ve kendilerini kabullerini etkileyen bir unsurdur.

Araştırmada demografik değişkenlerden gelir seviyesi değişkeni ile koşulsuz kendini kabul ölçeğinin genelinde yüksek gelir düzeyi ve düşük gelir düzeyi sonuçları karşılaştırılırken yüksek gelir düzeyi lehine, orta gelir düzeyi ve düşük gelir düzeyi sonuçları karşılaştırılırken orta gelir düzeyi lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürde bazı araştırmalarda da benzer sonuçlarla karşılaşmaktadır. (Kandemir, 1991; Karahan, 1996; Akın, Ceyhan, 2005) Ören'in (1995) çalışmasında orta sosyo ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin, alt sosyo ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin kendilerini kabul düzeylerinden yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yine orta sosyo ekonomik ve üst sosyo ekonomik düzeyden gelen denekler kendini kabul düzeyleri açısından karşılaştırılmış, ancak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışma da bu sonuçları desteklemektedir. Gelir düzeyinin ebeveyn tutumuyla ilişkili olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Akt.Güneysu, 1986). Gelir düzeyi düşük olan ailelerde anneler daha katı bir tutumla çocuk yetiştirirken, gelir düzeyi yüksek olan ailelerde, anne tutumu daha esnek ve liberal olabilmektedir. Bu da çocuğun kendini kabul düzeyini etkilemektedir.

Araştırmada demografik değişkenlerden kardeş sıralaması değişkeni ile algılanan stres ölçeğinin genelinde ve yetersiz öz-yeterlilik alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bazı araştırmalarda da aynı sonuçla karşılaşmaktadır. (Mangır, Kandemir, 1993; Kandemir, 1991; Gücüyeter, 2003; Karaduman, 1997) Ancak kardeş sıralaması değişkeni ile stres/rahatsızlık algısı alt boyutu arasında ortanca kardeş ve küçük kardeş sonuçları karşılaştırılırken ortanca kardeş lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Duman (2016) yaptığı çalışmada, öğrencilerin kaçınıcı çocuk oldukları ile Stresle Başa Çıkma Teknikleri Ölçeğinin alt ölçeklerini karşılaştırıldığında İyimser Yaklaşım hariç anlamlı fark bulunmamıştır. Son çocuk olan öğrencilerin İyimser Yaklaşım

puan ortalamalarını ilk ve ortanca çocuk olanlara göre daha yüksek bulmuştur. Yazıcıoğlu (2011) stresle başa çıkma stratejileri ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Shah ve Jadel'in (2016) makalesinde ortanca çocukların, ailelerinin %100 ilgisini hiçbir zaman alamadıkları belirtilmektedir. Ebeveyn ilgisinden, büyük ve küçük çocuğun paylarına her zaman daha fazla düşmektedir. Büyük çocuk rekabette çitayı belirler ve ortanca olan bu çitayı her zaman yakalamaya çalışır. Büyük çocuğun karakteri baskınsa ve rekabet koşulları kontrolsüz ise ortanca çocuk rahatsızlık yaşayarak nevroitik olabilir. Bireysel ilginin olmaması nedeniyle ortanca çocuklar sevilmediklerini hissedebilirler. Kalkan ve Koç'un (2002) çalışmasında da "Ortanca Çocuk Psikolojik Doğum Sırası" ile Stresle Başa Çıkma Stretajilerinden "Kendine Güvenli Yaklaşım", "İyimser Yaklaşım" ve "Sosyal Destek Arama" ile negatif ve anlamlı bir ilişki gösterirken, "Çaresiz Yaklaşım" ve "Boyun Eğici Yaklaşım" ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Bu çalışmada stres/rahatsızlık alt boyutunda ortanca çocuk lehine çıkan farklılık bu makalede ve araştırmadaki görüşleri desteklemektedir. Yaşamı kendisinden büyük kardeşine karşı bir yarış olarak görmek, ezilmişlik ve diğer kardeşlerle yarışma ortanca çocuklara ait özelliklerdir. Ebeveynlerini daha az destekleyici olarak algılayan ortanca çocuklar, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler içindedirler. Bu durum da ortanca çocukların stres algısının artmasına neden olabilir.

Araştırmada demografik değişkenlerden gelir seviyesi değişkeni ile algılanan stres ölçeğinin genelinde düşük gelir düzeyi ve yüksek gelir düzeyi sonuçları karşılaştırılırken düşük gelir düzeyi lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürde bazı araştırmalarda da benzer sonuçlarla karşılaşmaktadır. (Altunkol, 2011; Uzun, 2018; Çopur, 1996; Türe, 2017) Bu çalışma, bu araştırmalarda elde edilen gelir düzeyi ve stres arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Günlük yaşamda, maddi imkansızlıklar nedeniyle yaşanan engellenme duygusu veya gelecek kaygısı stresi daha fazla algılamaya neden olabilir. Ayrıca sosyoekonomik düzey düştükçe, anne baba tutumları da daha katı olmaktadır. Böyle bir aile içinde büyümek de, kişinin stresi daha fazla algılamasına neden olabilir. Ayrıca kişinin sosyoekonomik düzeyini arttırma çabası, fazla çalışması

ve rekabete girmesini gerektirebilir. Bu da kişinin algıladığı stresin artmasına neden olabilir.

Araştırmada demografik değişkenlerden kardeş sıralaması değişkeni ile ebeveyn kabul/red ölçeğinin genelinde ve sıcaklık/şefkat, kayıtsızlık/ihmal, ayrışmamış red alt ölçeklerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak kardeş sıralaması değişkeni ile düşmanlık/saldırganlık alt ölçeği arasında ortanca kardeş ve küçük kardeş sonuçları karşılaştırırken ortanca kardeş lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Güneysu (1986), yaptığı araştırmanın sonucunda anne babaların ilk ve son çocuklarına karşı daha demokratik bir tutum içinde olduklarını, ortanca çocuklarına yönelik olarak kontrollerinin arttığını belirtmektedir. Kanyas (2008), yaptığı araştırmasında, kardeş ilişkileri ve ebeveyn kabul/reddini incelemiş, anne reddinin kardeş ilişkilerini de olumsuz yönde etkilediği, kardeşler arasında kıskançlık ve çatışmayı arttırdığı ve olumlu olmayı azalttığı, adeta çocuğun annesiyle ilişkisinin, kardeşleriyle ilişki kurmasını engellediği sonucuna ulaşmıştır. Çocuk annesinden red, babasından kabul algılıyorsa, sevebilir olduğunu hissedebilir ve annesinin sevgisini kazanmak konusundaki umudunu sürdürebilir ve annesinin sevgisi için savaşmaya teşvik olabilir. Bu durumda kardeşleriyle arasındaki rekabet duygusu önemli hale gelebilir. Yine aynı çalışmada az yaş farkı olan kardeşlerin daha fazla çatışma yaşadıkları ancak daha yakın ilişki kurabildikleri, çok yaş farkı olan kardeşlerin ilişkilerinin daha sınırlı olduğu belirtilmiştir. İkinci sırada doğan çocuk için, çok yaş farkı olan büyük kardeş, reddeden ebeveyn ile özdeşim kurarak, kendinden küçük kardeşine reddedici bir tutum sergileyebilir. Ya da küçük kardeş, ebeveyni ile büyük kardeşini özdeşleştirerek, ebeveynine yönelik olumsuz duygularını ona aktarabilir. Bir başka çalışmada, (Kandemir Özdiç, 2019) ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesinin, çocuğun sorunlu davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiş, bulgular, ebeveyn reddinin çocukların kardeş zorbalık davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla ebeveyn reddiyle büyüyen büyük çocuk kendinden sonra gelen kardeşine saldırgan şekilde davranabilmektedir. Her iki çalışmada söz edilen tarzda şekillenmiş olan kardeş ilişkileri, ebeveyninin reddinin algısıyla büyüyen ortanca çocukların annelerinin düşmanlığını veya saldırganlığını daha fazla algılamalarına neden olabilir.

4.2 Koşulsuz Kendini Kabul ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan koşulsuz kendini kabul ile bağımlı değişkeni olan algılanan stres arasındaki ilişki incelendiğinde, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı ile algılanan stres ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul arttıkça algılanan stres azalmaktadır. Araştırmanın birinci hipotezi doğrulanmaktadır. Benzer bulguları olan çalışmalara bakıldığında, lise öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, (Gücüyeter, 2003) öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Problem çözme ve sosyal destek arama stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasında pozitif, kaçınma stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Çin’de yapılan bir araştırmada kendini kabulün algılanan stresle negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. (Rodriguez, Xu, Wang, Liu, 2015) Bir başka araştırma, üniversite öğrencilerinin etkili bir şekilde stres ile başa çıkabilmelerinin kendi özelliklerini kabul etmeleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. (Ceyhan, Ceyhan, 2011) Yine bir araştırmada kadınlarda, alt boyutları hayat amacı ve kendini kabul olan psikolojik iyi oluş ile algılanan stres arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. (Abdelrahman, Abushaikha, al-Motlaq, 2014) Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada stresli hayat olayları deneyimlemeyen ve orta seviyede stresli hayat olayları deneyimleyen öğrencilerin, yüksek seviyede stresli hayat olayları deneyimleyen öğrencilere nazaran geçmiş hayatlarına veya kendilerine yönelik pozitif tutumları (kendini kabul) açısından daha iyi bir durumda oldukları görülmüştür. (Karabeyeser, 2013) Bu çalışmada kendini koşulsuz kabul ile algılanan stres arasında bulunan negatif ilişki bu araştırmaları desteklemektedir. Kendini kabul eden kişi olumlu ve olumsuz yanlarıyla kabul eder. Olumsuz özelliklerini fark etmek onda değersizlik duyguları oluşturmaz. Kendini kabul eden kişi diğerlerini kabul etmeye de yatkındır. Başkalarıyla ilişkilerinde, kendini aşağı görmediği gibi karşısındakilerin olumsuz özelliklerine de yargılayıcı olmadan hoşgörülle yaklaşabilir. Ayrıca insan ilişkilerinde başkasının özelliklerine yönelik bu hoşgörülü tavır, iş ilişkilerinde de başarılı olmasını ve örneğin iyi bir yönetici olmasını sağlayabilir. Dolayısıyla kişi hem kendiyle ilişkisinde, hem başkalarıyla ilişkilerinde,

günlük hayatta ve iş yaşamında, stresin en çok yaşandığı alanlardan biri olan insan ilişkilerindeki bu yaklaşımla stresi daha az algılayabilir.

4.3 Koşulsuz Kendini Kabul ile Ebeveyn Kabul/Red Anne Boyutu Arasındaki İlişki

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan koşulsuz kendini kabul ile aracı değişkeni olan ebeveyn kabul/reddi (anne boyutu) arasındaki ilişki incelendiğinde, kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı ile ebeveyn kabul/red ölçeği toplam puanı arasında ebeveyn reddi ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul arttıkça ebeveyn reddi azalmaktadır. Araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmaktadır. Ayrıca Ebeveyn Kabul/Red Ölçeğinin; Sıcaklık/şefkat alt boyutu toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Düşmanlık/Saldırganlık alt boyutu toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Kayıtsızlık/İhmal alt boyutu toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Ayrışmamış red alt boyutu toplam puanı ile kendini koşulsuz kabul ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveynin düşmanlık/saldırganlığı, kayıtsızlık/ihmali veya ayrışmamış reddi arttıkça çocuğun kendini kabulü azalmaktadır. Bu bulguları destekleyen araştırmalara bakıldığında, lise ve dengi okul öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, anne tutumlarına göre, öğrencilerin kendini kabul düzeyleri arasında önemli farklar bulunmuştur. Anneleri demokratik tutumlu olan öğrencilerin kendini-kabul düzeylerinin, anneleri koruyucu-otoriter ve ilgisiz tutumlu olan öğrencilerin kendini-kabul düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne-tutumlarına göre kendini-kabul düzeyi en düşük olan grubun anneleri ilgisiz tutumlu olan grup olduğu belirlenmiştir. (Karahana, 1996) Medinnus'un (1965), yaptığı araştırmada, kendini kabul düzeyleri, babanın çocuk yetiştirme tutumundan çok, annenin çocuk yetiştirme tutumuyla ilgili bulunmuştur. Ergenlerin ebeveynlerden sevgi/şefkat aldığı durumda daha yüksek bir kendini kabul ve uyum düzeyi yakaladıkları, reddetme ve ihmal durumunda ise kendini kabul ve uyum düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada, ebeveyn kabul/reddinin kendini kabul ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu, erkek üniversite öğrencilerinin kendini kabul

düzelelerinin anne kabulüyle, kız öğrencilerin ise kendini kabul düzelelerinin baba kabulüyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Kuyumcu, Rohner, 2018) Bu çalışmada elde edilen bulgular sözü geçen araştırmaları desteklemektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre, çocuğunu sevgi ve şefkat göstererek büyüten, ona düşmanlık ve saldırganlık göstermeyen, çocuğunu ihmal etmeyen ebeveynler, kendini kabul eden bireyler yetiştirmektedir. Çocuğunun davranışını eleştirse bile onun duygularını, düşüncelerini kabul ederek ve bunlara saygı göstererek büyüten ebeveynler, çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini kabul etmesini, bir başkasının değer ve kriterleriyle değil, kendini olduğu haliyle sevmesini ve kabul etmesini sağlarlar.

4.4 Ebeveyn Kabul/Red Anne Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişki

Araştırmanın aracı değişkeni olan ebeveyn kabul/reddi (anne boyutu) ile bağımsız değişkeni olan algılanan stres arasındaki ilişki incelendiğinde, ebeveyn kabul/red ölçeği toplam puanı ile algılanan stres ölçeği toplam puanı arasında ebeveyn reddi ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, ebeveyn reddi arttıkça algılanan stres artmaktadır. Ayrıca Ebeveyn Kabul/Red Ölçeğinin; Sıcaklık/şefkat alt boyutu toplam puanı ile algılanan stres ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Düşmanlık/Saldırganlık alt boyutu toplam puanı ile algılanan stres ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Kayıtsızlık/İhmal alt boyutu toplam puanı ile algılanan stres ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, Ayrışmamış red alt boyutu toplam puanı ile algılanan stres ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer bulguları olan çalışmalara bakıldığında, anne baba tutumlarıyla ilgili yapılan geniş kapsamlı bir araştırmada, aile yapısı ve aile tutumlarının ergen davranışlarını özellikle dört konuda etkilediği belirtilmektedir. Okul performansı, özgüven, stres ve çocuk suçları bu konuları oluşturmaktadır. Daha kabul edici ve daha demokratik aileleri olan ergenlerin, okulda daha başarılı ve daha özgüvenli oldukları, daha az kaygı duydukları ve daha az depresyona girdikleri görülmüştür. (Steinberg ve ark., 1991) Aysan'ın (1988), lise öğrencilerinin başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmasında, ilgisiz anne tutumlarının, çocuklarının kendini suçlama ve kaçınma davranışını arttırdığını, problem çözme ve sosyal destek arama davranışını ise

azalttığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile stresle baş etme tarzlarının incelendiği bir araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumu öğrencilerin stresle baş etmede kendine güvenli, iyimser, sosyal destek arama şeklindeki olumlu tutumlarını arttırmaktadır. Koruyucu veya otoriter anne baba tutumu puanı arttıkça çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır. Anne babanın tutumu, çocuğun baş etme becerilerinin oluşmasında belirleyici bir etkiye sahip olduğu için çocuğun tüm yaşamında karşılaşılabileceği stresle başa çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. (Yeşilyurt, 2017) Yine başka araştırmalarda da ebeveyn kabul/reddiyle, stres, öfke kontrolü ve problem çözme konularının ilişkili olduğu görülmüştür. (Kandemir Özdiç, 2019; Kılıç, 2012) Bu çalışma bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre ebeveyn kabulüyle algılanan stres arasında negatif yönde korelasyon vardır. Ebeveyn kabulü, çocuğun gerçek benlik ve ideal benliği arasında kendine yönelik hayal kırıklığı oluşturacak veya kaygı yaratacak düzeyde bir farklılık oluşmasını engeller. Ebeveyn kabulü koşula bağlı olursa çocuk bu koşullara uyduğu zaman değerli olacağını öğrenir ve başkalarının değerleriyle bir benlik imgesi oluşturur. Sonrasında bu benlik imgesiyle deneyimleri uyumlu olmazsa yoğun kaygılar yaşamaya başlar. Kendine karşı hoş görülme olmaktan uzak ve yargılayıcı bir tutuma sahip olur. Kendini yargıladığı için, başkalarını da yargılayan bir tavrı olur. Günlük hayatında yaşadığı olaylarda, insan ilişkilerinde, iş hayatında stresi daha fazla algılar.

4.5 Sonuç

Araştırmanın sonucunda yapılan istatistiksel değerlendirmelere göre cinsiyet, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, gelir seviyesi ile koşulsuz kendini kabulün, kardeş sıralaması ve gelir seviyesi ile algılanan stresin, kardeş sıralaması ile ebeveyn kabul/reddinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendilerini kabullerinin cinsiyete göre değiştiği, kız öğrencilerin koşulsuz kendilerini kabullerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendilerini kabullerinin kardeş

sayısına göre değiştiği, kardeş sayısı arttıkça koşulsuz kendini kabulün arttığı görölmektedir. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendilerini kabullerinin anne eğitim durumuna göre değiştiği, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin koşulsuz kendini kabullerinin annesi lise mezunu olan öğrencilerin koşulsuz kendini kabullerine göre daha yüksek olduğu görölmektedir. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendilerini kabullerinin gelir seviyesine göre değiştiği, gelir seviyesi arttıkça koşulsuz kendini kabulün arttığı görölmektedir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan streslerinin kardeş sıralamasına göre değiştiği, ortanca çocukların stresi diğer kardeşlerine göre daha fazla algıladıkları görölmektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan streslerinin gelir seviyesine göre değiştiği, gelir seviyesi arttıkça algılanan stresin azaldığı görölmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul/red algılarının kardeş sıralamasına göre değiştiği, ortanca çocukların ebeveyn reddini diğer kardeşlerine göre daha fazla algıladıkları görölmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, koşulsuz kendini kabulleriyle algıladıkları stres arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, koşulsuz kendini kabullerinin, algılanan stres ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görölmektedir. Koşulsuz kendini kabul puanı arttıkça algılanan stres puanı düşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, koşulsuz kendini kabulleriyle ebeveyn kabul/red algılarının arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, koşulsuz kendini kabullerinin, ebeveyn reddi ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görölmektedir. Koşulsuz kendini kabul puanı arttıkça ebeveyn red puanı düşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, ebeveyn kabul/red algılarıyla algıladıkları stres arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, algılanan stresin, ebeveyn reddi ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görölmektedir. Ebeveyn red puanı arttıkça algılanan stres puanı artmaktadır.

Sonuç olarak bakıldığında araştırmanın ilk iki hipotezi doğrulanmış, üçüncü hipotezdeki aracı değişken olan anne kabul/reddi ile bağımlı değişken olan algılanan stres arasında anne reddiyle pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ancak anne kabul/reddinin aracılık rolü saptanamamıştır. Bu durum araştırmanın sınırlılıkları ile ilgili olabilir, koşulsuz kendini kabulün algılanan stresin güçlü bir yordayıcısı olmasıyla ilgili olabilir. Bu durum anlaşıldıktan sonra istatistiksel olarak koşulsuz kendini kabulün, anne kabul/reddinin algılanan stres ile ilişkisinde aracı değişken olup olamayacağına bakılmış ve kısmi aracılık tespit edilmiştir. Bu çalışma koşulsuz kendini kabulün aracı değişken olacağı bir modelle tekrarlanabilir.

4.6 Araştırmanın Sayıltıları

Bu çalışmada,

- Seçilen örneklemin evreni yeterli derecede temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılanların, ölçekleri samimi ve yansız biçimde doldurdukları varsayılmıştır.

4.7 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma eğitimini İstanbul'da sürdüren, 7 üniversiteden 320 öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın bulguları, seçilen örneklemin özellikleriyle sınırlıdır.

Bir başka sınırlılık veri toplama araçlarıyla ilgilidir. Veri toplama araçları öz bildirimle bağlı olan ölçeklerdir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği de, Ebeveyn Kabul/Red Ölçeği de dolduran kişinin algıladığı biçimi yansıtmaktadır. Bu anlamda yanlış bilgiler içerebilir.

Örneklem genç yetişkinler olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Diğer araştırmalar incelendiğinde, koşulsuz kendini kabulün yaş ile de ilişkili olduğu

görülmektedir. (Kuyumcu, Rohner, 2018) Bu durum da bu çalışmanın sınırlılıklarındandır.

Bu çalışmada bireyin mizaç ve kişisel özellikleri bilinmemekte, yalnızca kendini kabulü sorgulanmaktadır. Bu da, bu çalışmayı sınırlayan unsurlardandır.

BÖLÜM 5

5. ÖNERİLER

Bu bölümde yeni yapılacak araştırmalar için öneriler yer almaktadır.

- 1.) Benzer değişkenler kullanılarak yapılacak olan araştırmalarda genç yetişkinlerle birlikte farklı yaş grupları dahil edilerek, yaş gruplarının karşılaştırılmasıyla yeni sonuçlara ulaşılabilir.
- 2.) Benzer değişkenler kullanılarak yapılacak olan araştırmalarda farklı demografik özellikleri olan, farklı kültürel bölgelerden örnekleme dahil edilecek bireylerle yeni sonuçlara ulaşılabilir.
- 3.) Benzer değişkenler kullanılarak yapılacak olan araştırmalarda, kendini kabul ile anne kabul/reddinin ilişkisine benzer ilişki oluşturabilecek akran kabulü, partner kabulü gibi değişkenler de gelecek araştırmalarda kullanılabilir.
- 4.) Benzer değişkenler kullanılarak yapılacak olan araştırmalarda, bireyin mizaç ve kişilik özelliklerine de yer verip yeni sonuçlara ulaşılabilir.
- 5.) Benzer değişkenler kullanılarak yapılacak olan araştırmalarda, koşulsuz kendini kabulün, anne kabul/reddiyle algılanan stres arasında aracı rolü olup olmadığı incelenebilir.

KAYNAKLAR

Abbasi, N. H., Gul, S., Khurshid, M., Ansari, M. I.(2017). Self-Acceptance and Life Satisfaction Among Breast Cancer Patients of Islamabad. *JUMDC* 8(4).

Abdelrahman, R. Y., Abushaikha, L.A., al-Motlak, M., A.(2014). Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women. *Qual Life Res*, 23(1):167-73

Akın, Y.D., Ceyhan, E., (2005), Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 69-87.

Altunkol, F.(2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ankay, A. (1990). *İnsan ve Eğitim*. Ankara: Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası.

Anlı, İ., Bahadır, G., (2007), Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik ve Sınır Kişilik Bozukluğu. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*.

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

Baltaş, Z., Baltaş, A. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Bardavit, M.(2007). Kişilik Yapılarının - Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Başer, Z.(2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayhan, M.(1999). Özel Yetenek Sınavı Sonuçlarına Göre Üniversiteyi Kazanan Öğrencilerle Öğrenci Yerleştirme Sınavı Sonuçlarına Göre Üniversiteyi Kazanan

Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Branje S.J., van Lieshout C.F., van Aken M.A., Haselager G.J. Perceived support in sibling relationships and adolescent adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45:1385–1396

Burger, J.M. (2006). *Kişilik*, (İ.D.E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J.M. (2013). *Anormal Psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları

Ceyhan, A.A., Ceyhan, E.(2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), s. 649-661

Chamberlain JM ve Haaga DAF. (2001) Unconditional self-acceptance and psychological health. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19: 163-176.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, (T., Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corsini, R.J., Wedding, D. (2012). *Modern Psikoterapiler*, (E., Güzelyazıcı, S.Darcan, M.Türkoğlu Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Çopur, F. (1996). Ana Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

David D, Schnur J ve Belloiu A. (2002) Another Search for the “Hot” Cognition: Appraisal irrational beliefs, attribution, and their relation to emotion. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 20:93–131.

Dedeler, M., Akün, E., Batıgün, A. (2017). Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeği – kısa form'un (yetişkin ekrö/k) uyarlama çalışması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, DOI: 10.5350/DAJPN2017300302

Direktör, C., Nuri, C. (2016). The Effects of Perceived Parental Acceptance and Rejection on Infidelity Tendency. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 5(1).

Dreikurs, R.,& Mosak, H.H. (1967). The Tasks of Life. II. The Fourth Life Task.

Individual Psychologist, [https://adler-prod.s3.amazonaws.com/uploads/resource/filename/332/The Tasks of Life II-Dreikurs-Mosak Individual Psychologist 1967 4 2 .pdf](https://adler-prod.s3.amazonaws.com/uploads/resource/filename/332/The_Tasks_of_Life_II-Dreikurs-Mosak_Individual_Psychologist_1967_4_2_.pdf)

Duman, S.(2016). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dural, G., Yalçın, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Ebeveyn Kabulü İle Psikolojik Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27:221-232

Enç M. (1990). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları.

Ehsan, N., Nauman, H., Tahir, H. (2017). Parental Acceptance-Rejection, Self Esteem and Self Control Among Street Children. *FWU Journal of Social Sciences*, 11(2):149-159

Ersezgin, R., Sevi Tok, E.S. (2019). Algılanan İş Stresi, Psikolojik Dayanıklılık, Başa Çıkma Stilleri ve Öz-Duyarlılığın Tükenmişlik Düzeyini Yordayıcı Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eskin, M. ve ark. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal* 51(3):132-140

Feist, J., Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality*. New York: Mc Graw Hill Primis

Flett, G. L., Besser, A., Davis, R.A., Hewitt, P. L.(2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance and Depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2):119–138

Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Geyik, G.(2018). Ebeveyn Kabul/Reddinin Yetişkinlikteki Psikolojik Uyum Üzerindeki Etkisinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gökçakan, N (1992). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .

Greenberger, E., & Chen, C. (1996). Perceived family relationships and depressed mood in early and late adolescence. *A comparison of European and Asian Americans. Developmental Psychology*, 32, 707-716.

Güçüyeter, N (2003). Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güneysu, S.(1986). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeyine Ana Baba Tutumlarının Etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürcan, D.(2015). Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26

Güripek, N (1993). Yetiştirme Yurtları ve Sosyo-Ekonomik Düzeyi Düşük Aile Yanında Kalan Onyediyi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Güzel, H.S., Güney, E., Dinç, G.S.(2018). Assessment of Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment Levels of Children Diagnosed with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31:50-60

İlden Koçkar, Z.,A.(2006). Parental Acceptance-Rejection, Self-Esteem and Psychological Adjustment: Children with Learning Disabilities as Compared to Children with Insulin Dependent Diabetes Mellitus. Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Jung, C.G. (2013). *Anılar, Düşler, Düşünceler*, (İ.,Kantemir, Çev.). İstanbul: Can Sanat Yayınları

Kandemir, F (1991). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Onyediyi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü

Kandemir Özdiñç, N. (2019). Kardeş Zorbalığı ve Akran Zorbalığının Empati, Ahlaki Çözülme, Problem Çözme ve Ebeveyn Kabul-Reddi ile İlişkisi. Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kalkan, M., Koç, H. E. (2002). Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcısı mıdır? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., Lazarus, R.S.(1981). Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1).

Kanyas, R. (2008). The Influence of Sibling Configuration and Parental Acceptance-Rejection on the Quality of Sibling Relationships. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kapıkıran, N. A. ve Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 18(1): 33-44.

Karaaziz, M. ve Erdem Atak, İ. (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne*, 1 (2):44-59.

Karabeyeser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Karahan, F. (1996). Lise ve Dengi Okul Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Karataş, S. (2017). Yetişkin Bireylerin Kendini Kabul Düzeyleri ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Khaleque, A., Rohner, R.P. (2004). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment: A Meta-Analysis of Cross-Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1):54 - 64.

Kılıç, M.(2012). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddinin Öfke İfade Tarzı ve Depresif Belirtiler ile İlişkinin Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Klein, M. (1999). *Haset ve Şükran*, (O.Koçak, Y.Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları

Kuruku, E., Alao, H.O. (1998) The Impact of Work-stress on the Psychological Well-being of Social Workers in a Selected Organization in Makurdi, Benue State . *Ife Psychologia*, 26 (2), 72 – 80.

Kuyumcu, B., Rohner, R.P. (2018) The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults, *International Journal of Psychology*, 53(2), 126 – 132.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer

Levine, S.(1985). *A Definition of Stress*. In : Moberg G.P. (eds) *Animal Stress*. New York: Springer

Lila, M., García, F. & Gracia, E. (2007). Perceived paternal and maternal acceptance and children's outcomes in Colombia. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 115- 124.

Mangır, M., Kandemir, F.(1993). Onyediyi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler. *Aile ve Toplum*, 1(3).

May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*, (A.Karpat, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık

McHale S.M., Kimberly, A., Updegraff K.A., Whiteman S.D. Sibling Relationships and Influences in Childhood and Adolescence. *J Marriage Fam*, 74(5):913-930.

McLeod, S. A. (2010). SRRS - stress of life events. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/SRRS.html>

Medinnus, G. R. (1965). Adolescents' self-acceptance and perceptions of their parents. *Journal of Consulting Psychology*, 29(2): 150-154.

Milivojevic, Y., Ivezic, S.S. (2004) Importance of Object Relations Theories for Development of Capacity for Mature Love. *Croatian Medical Journal*, 45 (1), 18 – 24

Miranda, M.C. ve ark. (2016) Parental Acceptance–Rejection and Adolescent Maladjustment: Mothers’ and Fathers’ Combined Roles. *J Child Fam Stud*, 25:1352–1362

Mitchell, S.A., Black M.J.(2014). *Freud ve Sonrası*, (A.Eğrilmez, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları

Morris,C.G, (2002). *Psikolojiyi Anlamak*, (H.B.Ayvaşık, M.Sayıl, Çev.). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

Murayama, K. ve ark. (2016) Don’t Aim Too High for Your Kids: Parental Overaspiration Undermines Students’ Learning in Mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5):766–779.

Önen, F.(1989). Kişinin Kendini Kabulü ile Başkalarını Kabulü Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ören, Ş.(1995). Sosyo-ekonomik Düzey ile Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pilisuk, M.(1963). Anxiety, Self-Acceptance and Open-Mindedness. *Journal of Clinical Psychology*.

Ramirez-Ucles, I. ve ark. (2018). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Children’s Psychological Adjustment: The Moderating Effects of Sex and Age. *J Child Fam Stud*, 27:1336–1348.

Rodriguez, M. A., Xu, W., Wang, X., Liu, X. (2015). Self-Acceptance Mediates Relationship Between Mindfulness and Perceived Stress. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2):513-522.

Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company

Rogers, C.R. (2011). *Kişi Olmaya Dair*, (S., Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları

Rogers, C.R. (2012). *Yarının İnsanı*, (İ.C., Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları

Rohner, R.P. (1994). *Psychology and culture*, Boston: Allyn and Bacon.

Rohner, R.P., Britner, P.A. (2002). Worldwide Mental Health Correlates of Parental Acceptance-Rejection: Review of Cross-Cultural and Intracultural Evidence. *Cross-Cultural Research.*, 36:16.

Rohner, R.P. & Brothers, S.A. (1999) Perceived Parental Rejection, Psychological Maladjustment, and Borderline Personality Disorder. *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), 81-95

Rohner, R.P., Khaleque, A. (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*. CT: Rohner Research Publications

Rohner, R.P., Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance-rejection theory (PARTheory): a meta-analysis of cross-cultural studies. *J Fam Theory Rev*, 2:73-87.

Rohner, R.P., Khaleque, A., Cournoyer, D.E.(2005). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence and implications. *Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33(3):299-334.

Rohner, R. P. ve Rohner E. C. (1981). Parental Acceptance-Rejection and Parental Control: Cross-Cultural Codes. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 245-260.

Sarıcı Bulut, S. (2017). Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma ve Depresyon Arasındaki İlişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205- 1221.

Sarısoy, G. (2016). Winnicott'ın Gerçek Benlik ve Sahte Benlik Kavramlarının Bir Vaka ve Terapi İlişkisi Bağlamında İncelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1):1-15.

Shafique, N., Gul, S., Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312- 326.

Shah, D.P., Jadav, M. (2016). To what extent does birth order affect our personality? *International Journal of Social Impact*, 1(3), 85- 95.

Steinberg, L. ve ark. (1991), Authoritative Parenting and Adolescent Adjustment Across Varied Ecological Niches. *Journal of Research on Adolescence*, 1(1):19-36.

Şahin, N. H., Basım, H.N., Akkoyun, N. (2011). A-Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (68), 31-44

Tathan, E.(2013). Winnicott'ın Nesne İlişkileri Kuramı ile Somatoform Bozuklukların İncelenmesi: Ağrı Bozukluğu Vakası. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3):17-28.

Topses, G. (2013). Psikolojik Danışma Sürecinde 'Kendini Kabul' ve 'Savunucu Davranış' Kavramlarının Felsefi ve Psikolojik Boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74).

Tripathi, N., Moakumla (2018). A valuation of Abraham Maslow's theory of self-actualization for the enhancement of quality of life. *Indian Journal of Health and Well-being*, 9(3):499-504

Türe, N. (2017). The Relationship Between Stress Level and Personality and Stress Management Techniques . Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzun, S. (2018). Algılanan Streste Sosyal Destek Unsurları ve Öz-Yeterliliğin Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal, B.(2015). Depresif Kişiliklerle Psikoterapide Olumlu Duyguların Nesne İlişkisel İncelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3):14-28

Yazgan İnanç, B., Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi

Yazıcıoğlu, G.(2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yeşilyurt, N.(2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (2017). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer International Publishing

Ek A Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki bilgileri lütfen doldurunuz.

1-Yaşınız

.....

2-Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

3-Kaç kardeşsiniz

Tek

2-3

4 ve üstü

4- Siz kaçınıcı çocuksunuz?

İlk çocuk

Ortanca

Son çocuk

5- Anneniz

Sağ

Vefat etti (Siz kaç yaşındaydınız?.....)

6- Anneniz

Öz

Üvey

7- Annenizin öğrenim düzeyi

Okuma yazması yok

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite

mezunu

8- Ailenizin aylık gelir düzeyi

Düşük

Orta

Yüksek

9-Eğitiminizi sürdürdüğünüz

Üniversite(Lisans) :

Fakülte :

Bölüm :

10- Şu anda psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Ek B Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

Ek C Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ

Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği ve geçersizliği eşit	Gecerliliği az	Çoğu zaman geçerli	Hemen her zaman geçerli					
1	2	3	4	5	6	7					
Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.					1	2	3	4	5	6	7
1.Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.											
2.Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissederim.											
3.Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.											
4.Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.											
5.Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.											
6. Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.											
7.Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilmeme bağlıdır.											
8.Beni mutlu edecekleri umuduyla kendime hedefler belirlerim.											
9.Birçok şeyde başarılı olan insanların, hemen herşeyde iyi olabileceğini düşünürüm.											
10.Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.											
11.Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.											
12.Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu zaman benim hakkımda söylenenleri duymak istemem.											
13.Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmayı umut ediyorum.											
14.Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.											
15.Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.											
16.Ödüllendirilmem en iyi yönü, kendi güçlü yanlarımın neler olduğunu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.											
17.Değerli insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.											
18.Değerli bir insan olup olmadığımı karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.											
19.Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.											

Ek D Yetişkin EKRÖ - Anne (Kısa Form)

Yönerge: Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin annenizin size olan davranışlarıyla benzer olup olmadığını düşünün. Sonrasında "Hemen Hemen Her Zaman Doğru", "Bazen Doğru", "Nadiren Doğru", "Hiçbir Zaman Doğru Değil" şıklarından sizin için en uygun olanı işaretleyin.

	ANNEM	Hemen Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
1	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Bana hiç ilgi göstermezdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Hak etmediğim zaman bile bana vururdu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Beni tam bir baş belası olarak görürdü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Kızdığı zaman beni cezalandırırdı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Benden hoşlanmıyor gibiydi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Bana bir sürü kırıcı söz söylerdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	İstenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu bana hissettirirdi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13	Bana çok ilgi gösterirdi	0	0	0	0
14	Beni kırmak için elinden geleni yapardı	0	0	0	0
15	Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu	0	0	0	0
16	Yanlış davrandığımda benden hoşlanmadığını hissettirirdi	0	0	0	0
17	Yaptığım şeylerin önemli olduğunu bana hissettirirdi	0	0	0	0
18	Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit ederdi	0	0	0	0
19	Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşüncelerimi ifade etmemden hoşlanırdı	0	0	0	0
20	Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduklarını düşünürdü	0	0	0	0
21	İstenmediğimi bana belli ederdi	0	0	0	0
22	Beni sevdiğini belli ederdi	0	0	0	0
23	Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi	0	0	0	0
24	Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi	0	0	0	0

ÖZGEÇMİŞ

Fatma Aylin Kişi 28 Haziran 1967 yılında İstanbul'da doğdu. 1990 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Elektronik Haberleşme Mühendisliği bölümünden mezun oldu. 2013 yılına kadar bankaların Bilgi İşlem Bölümlerinde çalıştı. 2014 yılında emekli oldu. 2016 yılında Doğuş Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kabul edildi. 2017 yılında Doğuş Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Lisans eğitime başladı. 2019 yılında Yüksek Lisans eğitimini Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programında tamamladı. Yüksek Lisans eğitimi boyunca stajlarını Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde yaptı. Yüksek Lisans eğitiminin son senesinde süpervizyon kapsamında danışan görmeye başladı.

E-mail: aylinkisi@gmail.com